GUTES HERZ, GUTER GEIST

Ṭhānissaro Bhikkhu

Dāna-Edition
Verlag Beyerlein & Steinschulte

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen,
dem vollkommen Erwachten

Impressum

Titel der amerikanischen Ausgabe

Good Heart, Good Mind – The Practice of the Ten Perfections
by Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

Copyright der amerikanischen Ausgabe

2020 Ṭhānissaro Bhikkhu
Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported. Link zur Lizenz:
http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/
»Commercial« bedeutet hier jeder Verkauf, ob zu kommerziellen oder non-profit Zwecken oder von solchen Organisationen.

Copyright der deutschen Ausgabe

Die deutsche Übersetzung erfolgte unter Nutzung der obigen Lizenz.
Alle Rechte bei Wolfgang Neufing: *wolfgangneufing@gmail.com*
Version 1 – 2026

Gestaltung & Satz

Kilian Nerowski
kilian@nerowski.studio

Verlag

Verlag Beyerlein & Steinschulte
verlag.beyerlein@buddhareden.de

Gutes Herz – guter Geist

Die Praxis der zehn Vollkommenheiten

Ṭhānissaro Bhikkhu

Aus dem Amerikanischen übersetzt von

Wolfgang Neufing

2026

Inhalt

Anmerkungen zur Übersetzung — 8

Vorwort — 10

Einführung — 16

Ein Überblick — 34

Entschlossenheit — 46

Schmerz — 58

Weisheit — 74

Wohlwollen — 92

Wahrhaftigkeit — 110

Tugend — 128

Beharrlichkeit — 150

Achtsamkeit — 164

Geben — 172

Selbst & Nicht-Selbst — 184

Überwinden — 192

Das Aufrechterhalten der Sammlung — 202

Geduld — 212

Trauer & Reue — 222

Gleichmut — 228

Zusammenfassung — 242

Quellen — 254

Glossar — 296

Abkürzungen — 302

Anmerkungen zur Übersetzung

Zuallererst möchte ich meine Dankbarkeit ausdrücken. Ich bin dem Ehrwürdigen Ṭhānissaro Bhikkhu außerordentlich dankbar für diesen inspirierenden Text und für seine Erlaubnis, ihn ins Deutsche zu übersetzen. Weiter danke ich allen, die mit Antworten, Vorschlägen, Feedback und anderer Unterstützung geholfen haben, die deutsche Version auf den aktuellen Stand zu bringen. Insbesondere möchte ich hier Herrn Klaus Barth, Herrn Enrico Pellegrino und Herrn Andreas Pingel erwähnen. Und natürlich danke ich meinen Lehrern. Möge ihre Hilfe ihnen Glück und Segen bringen.

Ṭhānissaro Bhikkhu verwendet in seinen Texten eine eigene Terminologie. So übersetzt er zum Beispiel

- *dukkha* manchmal mit »stress« (Last), manchmal mit »suffering« (Leiden),
- *nibbāna* mit »unbinding« (Ungebundenheit),

– *paññā* mit »discernment« (Unterscheidungsvermögen),
– *saṅkhāra* mit »fabrication« (Fabrikation).

Ich habe diese Terminologie nur zum Teil übernommen. Wenn es der Verständlichkeit dient, habe ich nicht wörtlich übersetzt, sondern Begriffe verwendet, die im Deutschen besser bekannt sind.

Ein Beispiel: Er übersetzt *kusala* und *akusala* mit »skillfull« und »unskillful«. Ich wollte dieses Vorgehen beibehalten und verwende im Deutschen normalerweise »geschickt« und »ungeschickt« anstelle der traditionellen Wörter »heilsam« und »unheilsam«. Nur wenn diese Übersetzung keinen Sinn ergibt, weiche ich auf ein besser passendes Wort aus.

Auch die Übersetzung der Bezeichnungen der Vollkommenheiten lag nicht immer auf der Hand: *Dāna* könnte auch mit Freigebigkeit wiedergegeben werden, ich habe mich für Geben entschlossen, weil das bekannter zu sein scheint. *Nekkhamma* ist nicht nur das Entsagen der Sinnesfreuden, sondern ihr Überwinden durch das Erreichen der Freude der Sammlung. Für *paññā* habe ich Weisheit benutzt, was üblicher ist als Unterscheidungsvermögen. *Khanti* wird eher im Sinne von Geduld verwendet und auch so übersetzt. *Sacca* bezieht sich auch auf Personen, ich übersetze es also auch mit Wahrhaftigkeit.

Die übrigen Bezeichnungen habe ich mehr oder weniger aus dem Amerikanischen übersetzt. Eine Übersicht findet sich im Glossar. Meine Leitmotive sind immer, einen möglichst werkgetreuen, lesbaren und schönen Text zur Verfügung zu stellen. Meine wenigen Ergänzungen sind mit {…} gekennzeichnet.

Version 1, 2026

Wolfgang Neufing
Frohnhofen, Deutschland, April 2026

Vorwort

Im April 2019 lud mich »Le Refuge«, eine buddhistische Gruppe in der Nähe von Marseille dazu ein, ein zehntägiges Retreat zum Thema der zehn Vollkommenheiten *(pāramī)* zu leiten: Geben, Tugend, Überwinden, Weisheit, Beharrlichkeit, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, Wohlwollen und Gleichmut. Und im Februar dieses Jahres richteten die Mitglieder der Sociedade Vipassanā de Meditação von Brasília die gleiche Bitte an mich.

Bei den Vollkommenheiten handelt es sich um eine Reihe von Qualitäten, die traditionell mit dem Weg des Bodhisatta – des werdenden Buddha – in Verbindung gebracht werden, und zwar auf seiner Suche nach dem zeitlosen Glück des Erwachens im Laufe vieler Leben. Diese Vollkommenheiten stammen aus den Jātaka-Erzählungen, Geschichten über die früheren Leben des Buddha, die den Bodhisatta oft als Laie darstellen. Daher bieten sie einen ausgezeichneten Rahmen für eine sinnvolle und befriedigende Richtung des alltäglichen Laienlebens. Sie zeigen, wie man Pflichten, Verantwortlichkeiten und Herausforderungen auf eine

Weise angehen kann, die sowohl zu echter Güte als auch zu echtem Glück führt. Während die Vollkommenheiten sich entwickeln, fördern sie die Qualitäten eines guten Geistes – im Sinne eines Verständnisses von Ursache und Wirkung – und eines guten Herzens: zielgerichtet, wohlwollend und stark.

Die Vorträge jedes Retreats wurden in zwei Serien präsentiert: eine Serie von Vorträgen über die zehn Vollkommenheiten, hauptsächlich am Abend und eine Serie von Vorträgen am Morgen, hauptsächlich über praktische Fragen zur Meditation und über Themen, die mit der praktischen Anwendung der Vollkommenheiten zusammenhängen. Jeden Nachmittag fand eine Fragerunde zu Themen statt, die sich aus den Vorträgen und den Meditationserfahrungen der Teilnehmer ergaben.

Das vorliegende Buch basiert auf den Vorträgen aus beiden Retreats. In einigen Fällen habe ich Abschriften der Vorträge aus dem ersten Retreat verwendet, in anderen Abschriften aus dem zweiten, und in wieder anderen eine Mischung aus beiden. Weiter habe ich Fragen und Antworten aus den Fragerunden beider Retreats aufgenommen, und zwar unmittelbar nach den Vorträgen, auf die sie sich am deutlichsten beziehen. Die Vorträge, Fragen und Antworten wurden bearbeitet und erweitert, um die Hauptthemen der Retreats besser abzudecken, als es mir vor Ort möglich war.

Die Vorträge stützen sich auf Sutten oder Lehrreden aus dem Pāli-Kanon und auf die Schriften und Vorträge der Ajaans oder Lehrer der thailändischen Waldtradition, in der ich ausgebildet wurde. Für Menschen, die mit dem Kanon nicht vertraut sind, habe ich am Ende des Buches Passagen aus den Lehrreden hinzugefügt, um einige der in den Vorträgen angesprochenen Punkte zu vertiefen. Es folgt ein Glossar mit Pāli-Begriffen.

Wer mit der thailändischen Waldtradition nicht vertraut ist, sollte wissen, dass es sich um eine Meditationstradition handelt, die im späten neunzehnten und frühen zwanzigsten Jahrhundert von Ajaan Sao Kantasīlo und Ajaan Mun Bhūridatto gegründet

wurde. Die in den Vorträgen erwähnten Ajaans haben unter Ajaan Mun gelernt. Ajaan Fuang Jotiko und Ajaan Suwat Suvaco waren meine Lehrer. Ajaan Fuang, obwohl er einige Zeit direkt unter Ajaan Mun übte, verbrachte mehr Zeit bei einem von Ajaan Muns Schülern, bei Ajaan Lee Dhammadharo.

Viele Menschen haben bei der Vorbereitung dieses Buches geholfen. Insbesondere möchte ich den Mitgliedern von »Le Refuge« und der Sociedade Vipassanā de Meditação danken, die die Retreats ermöglicht haben; meinen Dolmetschern, Khamaṇo Bhikkhu (Than Lionel) in Frankreich und Katatto Bhikkhu (Than Saulo) in Brasilien; Philippe und Watthani Cortey-Dumont, die mich während meines gesamten Aufenthalts in Frankreich beherbergt haben, und den Mitgliedern der Karuṇā-Gruppe, die meinen Aufenthalt in und um Brasília organisiert haben. Hier in Metta halfen die Mönche des Klosters bei der Erstellung des Manuskripts, ebenso wie Addie Onsanit, Christopher James, Virginia Lawrence, Anita Basu, Irfan Pirbhai und Isabella Trauttmansdorff. Für etwaige Fehler in diesem Buch bin ich natürlich selbst verantwortlich.

Ṭhānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)
Metta-Wald-Kloster
August 2020

Gutes Herz – guter Geist

Einführung

Tag eins – *Abends*

Guten Abend und herzlich willkommen zu unserem Retreat über die zehn Vollkommenheiten. Es ist mir eine Freude bei Ihnen zu sein, um mit Ihnen zu meditieren, und ich hoffe, das Retreat wird für Sie alle hilfreich sein.

Die zehn Vollkommenheiten sind eine Liste von Lehren, die einerseits den Fokus auf einen sinnvollen und zielgerichteten Alltag legen und andererseits den Pfad zum Erwachen entwickeln. Diese Betonung eines Ziels steht im Einklang mit der Natur des Geistes, der ebenfalls eine Bestimmung braucht. Um glücklich zu sein, benötigt der Geist ein gutes Ziel. Die Vollkommenheiten stellen Fragen, die Sie zwingen, darüber nachzudenken, für welches Ziel Sie leben und ob Sie nicht besser etwas Höheres anstreben sollten.

Die Fragen, die sie stellen, lauten:

– Welche Art von Glück wollen Sie sich in Ihrem Leben zum Ziel setzen?
– Bringt Ihr derzeitiges Verhalten Sie tatsächlich dorthin? Oder doch nicht?
– Wenn es Sie woanders hinführt, was müssen Sie dann ändern?

Die Antwort der zehn Vollkommenheiten auf diese Fragen lautet: Wahres Glück kann durch menschliches Handeln erlangt werden, aber es liegt in einer Dimension jenseits der Grenzen von Raum, Zeit und Veränderung. Es ist das bestmögliche Ziel. Manchmal kann man es in diesem Leben erreichen, manchmal kann es zwei oder viele weitere Leben dauern. Die Vollkommenheiten bitten Sie also, sich wie ein Marathonläufer zu verhalten. Wählen Sie ein für die Langstrecke passendes Tempo, damit Sie nicht aufgeben, bevor Sie das Ziel erreicht haben.

Alle Lehren des Buddha – sein Dhamma – sind zielorientiert. Oft erscheint das Wort *dhamma* mit dem Wort *attha* gepaart, das »Bedeutung«, »Zweck«, »Nutzen« oder »Ziel« bedeutet. Alle diese Bedeutungen von attha sind miteinander verbunden. Die Bedeutung des Dhamma zu kennen, heißt nicht nur, seine Worte mit anderen Worten interpretieren zu können. Man muss auch seinen Zweck kennen: wie man die Lehre handhaben sollte und wohin sie einen führt, wenn man sie richtig anwendet. Tatsächlich erkennen Sie die volle Bedeutung des Dhamma erst dann wirklich, wenn Sie eine direkte Erfahrung des Ziels gemacht haben. Um diese Erfahrung zu machen, müssen Sie sich bei jeder einzelnen Lehre fragen: »*Wozu* dient diese Lehre? Wie gehe ich damit um? Und wenn ich mich danach richte, wohin wird sie mich führen?« Und dann handeln Sie angemessen.

Um das Ziel der zehn Vollkommenheiten zu verstehen, sollten wir uns zunächst zwei Lebenseinstellungen ansehen, die der Buddha zwar beide nicht vertrat, die ihm aber trotzdem manchmal zugeschrieben werden.

1) Es gibt nichts zu erreichen. Wir sollten den Wunsch nach etwas Besserem als dem, was wir gegenwärtig erleben, als unrealistisch zurückweisen und stattdessen Zufriedenheit darin finden, die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist.

Vor einiger Zeit sah ich ein Interview, in dem ein Dhamma-Lehrer genau das sagte: Das Glück liege darin, sich einfach zu entspannen und die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist, in dem Bewusstsein, dass sie nicht verändert werden kann. Die Frau, die den Lehrer interviewt hatte, fragte: »Aber ist das nicht defätistisch und pessimistisch?« Und der Lehrer antwortete: »Nur wenn Sie darüber nachdenken.«

Nun, der Buddha war kein Defätist, und es gibt im Kanon keine Berichte darüber, wie man sich auf dem Pfad zum Erwachen entspannt. Alles ist von Suche, Kampf und der Meisterung von Fähigkeiten geprägt. Und der Buddha bezeichnete den Pfad als einen Pfad des Sieges. »Unübertroffener Sieg im Kampf« nannte er ihn. Und er hat gewiss nicht gesagt, wir sollten *nicht* denken. Wir beenden das Begehren nicht durch Resignation, sondern indem wir unsere Weisheit nutzen, um einen Weg zu einem Glück zu finden, das so vollkommen ist, dass weiteres Begehren nicht mehr nötig ist. Man findet dieses Glück nicht durch das Senken seiner Ansprüche, sondern indem man gute Ansprüche identifiziert und diese dann noch steigert. Um dies zu erreichen, muss man seine Vorstellungskraft von dem, was man tun kann, erweitern.

2) Der zweite Ansatz, den der Buddha ebenfalls nicht vertrat, ist der materialistische: Der Tod des Körpers bedeutet das Ende des Bewusstseins, sodass wir unser Ziel bereits in diesem Leben erreichen müssen. Vielleicht finden wir einen Sinn darin, eine bessere Gesellschaft zu schaffen, in der die Menschen mit all ihren Ängsten und Schwächen ein moralisches Leben führen können. Das Hauptproblem des Lebens, nämlich dass wir in erster

Linie von unserem Hunger getrieben werden, lösen wir damit aber nicht: Wir leben, indem wir uns voneinander ernähren.

Eines der Bilder, die der Buddha fand, bevor er seine Suche nach dem Erwachen begann, war das von vielen Fischen in einem Bach. Der Bach trocknet aus und die Fische kämpfen miteinander um das letzte bisschen Wasser. Aber selbst die Fische, die es schaffen, die anderen zu verdrängen, sterben am Ende. Wenn das alles im Leben wäre, wäre es ziemlich deprimierend.

Beide Ansätze teilen das gleiche Problem: Sie betrachten das Leiden als einen notwendigen Teil des Lebens, den man einfach akzeptieren muss. Genau das hat der Buddha *nicht* getan. Er strebte nach Freiheit vom Leiden und vom Zwang, sich ernähren zu müssen.

Und es gibt einen weiteren Unterschied zwischen der materialistischen Sichtweise und dem Ansatz des Buddha: Sie geht von einer bestimmten Annahme über die Beziehung zwischen Körper und Geist aus – der Körper steht an erster Stelle – und schlussfolgert daraus, was wir tun und wissen können. Der Ansatz des Buddha war genau entgegengesetzt. Er entwickelte Fähigkeiten, die es ihm ermöglichten, mehr zu tun und zu wissen, als er jemals getan und gewusst hatte: dem Leiden ein Ende zu setzen und ein zeitloses Glück zu verwirklichen. Bei der Meisterung dieser Fähigkeiten machte er radikale Entdeckungen darüber, wie Körper und Geist zusammenhängen.

Eine dieser Entdeckungen war, dass das Bewusstsein keinen Körper braucht, um zu überleben: Bewusstsein und Verlangen nähren sich gegenseitig über den Tod des Körpers hinaus und können sich von Leben zu Leben gegenseitig auf unbestimmte Zeit aufrechterhalten. Dies ist keine Idee, die der Buddha einfach aus der indischen Kultur übernommen hat. Im alten Indien gab es viele Materialisten. Als er die Wiedergeburt lehrte, übernahm er also nicht unreflektiert eine in seiner Kultur allgemein akzeptierte Idee. Zu seiner Zeit war das ein heiß diskutiertes Thema.

Er entdeckte auch, dass Handlungen Ergebnisse haben, die über dieses Leben hinaus wirken. Diese Ergebnisse folgen dem Muster von Ursache und Wirkung und basieren auf der Qualität der Absicht hinter der Handlung. Da Absichten dem Geist entspringen, steht der Geist an erster Stelle.

Hier ist eines wichtig: Das Wort für *Geist* auf Pāli ist *citta* und kann auch *Herz* bedeuten. Mit anderen Worten, wir betrachten den Geist/das Herz sowohl als etwas, das denkt und versteht, als auch als etwas, das begehrt. Aus der Sicht des Buddha sind diese beiden Funktionen nicht völlig voneinander zu trennen. Unsere Gedanken formen unsere Wünsche und unsere Wünsche unsere Gedanken. Insbesondere das Fassen einer Absicht nutzt beide Seiten des Geistes / des Herzens. Jede Absicht basiert auf dem Wunsch, ein Ziel zu erreichen, das auf unserem Verständnis dessen beruht, was möglich ist und wie es angesichts der Möglichkeiten am besten erreicht werden kann.

Die Praxis der Entwicklung der Vollkommenheiten bedeutet also: Wir trainieren unseren Geist, gut zu werden, sodass er Ursache und Wirkung korrekt versteht und dieses Wissen nutzen kann, um ein weises Ziel zu erreichen. Wir trainieren auch unser Herz, gut zu sein, sowohl im Sinne des Wunsches nach einem Wohlbefinden, das keinen Schaden verursacht, als auch was die Kraft angeht, bis zum Erreichen dieses Zieles durchzuhalten. Dann kombinieren wir diesen guten Geist und das gute Herz, um absichtliche Handlungen hervorzubringen, die geschickt und schlüssig sind und zum bestmöglichen Ziel führen: zu einem Glück, das nicht ernährt werden muss. Nur dann können wir wahrhaft friedvoll und geborgen sein.

Der Buddha entdeckte, dass man dieses Ziel erreichen kann, und er stellte es als eine Herausforderung dar: Willst du dein Leben führen, ohne zu überprüfen, ob meine Aussage stimmt? In uns schlummern verborgene Kräfte. Willst du nicht sehen, ob sie dich zum Erwachen und zum Ende des Leidens führen können?

Die Vollkommenheiten, die wir im Laufe dieses Retreats besprechen, sind Qualitäten des Herzens und des Geistes, die notwendig sind für dieses Erwachen. Wenn wir wahres Glück anstreben, sollte ihre Entwicklung in unserem Leben Vorrang haben, was bedeutet, kurzfristigen Komfort gegen langfristiges Glück einzutauschen.

Die zehn Vollkommenheiten sind: Geben, Tugend, Überwinden, Weisheit, Beharrlichkeit, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, Wohlwollen und Gleichmut. Es handelt sich also um Qualitäten eines guten Geistes und eines guten Herzens. Wir versuchen, den Wünschen des Herzens ein weises Verständnis entgegenzubringen, damit Herz und Geist zusammen edle und gute Absichten fassen können.

Diese Qualitäten sind auch Stärken, und viele von ihnen sind in den Sutten als Schätze aufgeführt. Sie lehren uns, die Herausforderungen des Lebens nicht als Hindernisse zu betrachten, sondern als Gelegenheiten, unser Herz und unseren Geist zu bereichern und stark zu machen.

Die Rolle und Bedeutung der Vollkommenheiten spiegelt sich in dem Pāli-Wort für Vollkommenheit wider: *pāramī*. Es kann entweder »an erster Stelle« bedeuten, *para*, oder »zur anderen Seite«, *paraṁ*. Mit anderen Worten, die zehn Vollkommenheiten haben für jeden Priorität, der über das Leiden hinausgehen will, um auf der anderen Seite der Flut von Geburt und Tod Ungebundenheit oder wahre Freiheit zu finden.

Das Ziel dieses Retreats ist es, ein Verständnis für die Vollkommenheiten zu vermitteln und zu zeigen, wie sie durch Meditation in die Praxis umsetzbar sind. Wir bitten Sie, für die Dauer des Retreats die Sichtweise des Buddha auf den Geist, die seiner Lehre von den Vollkommenheiten zugrunde liegt, als Arbeitshypothese anzunehmen. So können Sie Ihr Leben aus der Perspektive dieses Verständnisses betrachten.

Im Grunde genommen handelt es sich darum: Wenn wir Geist und Herz schulen, wahrhaft gut zu sein, werden wir auch wirklich glücklich. Glück und Gutes, wenn sie echt sind, bilden eine natürliche Einheit. Diese Weisheit des Buddha unterscheidet sich deutlich von der Sichtweise der heutigen westlichen Kultur, die besagt, wahres Glück sei nicht möglich. »Kauft unsere Waren«, heißt es. »Sie machen euch zufrieden«, heißt es. Viele Strömungen in unserer Gesellschaft behaupten, es sei weder möglich noch klug, wirklich gut zu sein. Indem wir uns die Vollkommenheiten zu eigen machen, befreien wir uns von dieser so weitverbreiteten zynischen Haltung.

Nun aber zum Organisatorischen: Die Vorträge über die zehn Vollkommenheiten finden abends statt. Die Morgenvorträge enthalten hauptsächlich praktische Themen über Meditation und anderes im Zusammenhang mit den Vollkommenheiten. Da es jedoch zehn Vollkommenheiten gibt und nur acht Abende zur Verfügung stehen, müssen wir ein paar auf die Vormittage verlegen. Wir haben eine Fragerunde eingeplant, für die wir Sie bitten, Ihre Fragen auf Zettel zu schreiben und diese in die Schale hier zu legen. Einfach nur die Hand zu heben, funktioniert bei so vielen Teilnehmern leider nicht. Wir werden die Fragen so beantworten, wie es der Zeitplan erlaubt.

So wie das Retreat organisiert ist, kommen ein paar Vollkommenheiten erst am Ende des Retreats an die Reihe, aber es ist trotzdem gut, sie schon jetzt anzusprechen. Zum Beispiel Gleichmut und Geduld: Hier im Raum sitzen viele Menschen, und der Wetterbericht sagt für die nächsten Tage eine Menge Regen voraus. Wir haben also reichlich Gelegenheit, Geduld und Gleichmut zu üben. Viele der Ajaans in Thailand haben immer wieder über uns westliche Menschen gesagt, Geduld und Gleichmut seien unsere Schwachpunkte. Hier ist unsere Chance, ihnen das Gegenteil zu beweisen.

Eine weitere Vollkommenheit, die ich bereits zu Beginn erwähnen möchte, ist die Vollkommenheit des Überwindens. Auch sie wird erst in den nächsten Tagen besprochen, aber sie ist gerade die Vollkommenheit, zu der die Meditation gehört. Wir beginnen also gleich jetzt mit der Meditation, um Ihnen eine praktische Grundlage für das Verständnis der Diskussion des Überwindens und für die Beziehungen der Meditation zu den anderen Vollkommenheiten zu geben.

Geführte Meditation

Schließen Sie die Augen, nehmen Sie Ihre Position ein. Strahlen Sie Gedanken des Wohlwollens aus. Wohlwollen ist ein Wunsch nach wahrem Glück. Der Buddha verband es mit Weisheit. Er sagte: Jedes Mal, wenn Sie böse auf jemanden sind, ist das ein Zeichen falscher Ansicht. Und da es in der Lehre darum geht, wahres Glück zu finden, liegt allen Vollkommenheiten Wohlwollen zugrunde.

Beginnen Sie also mit Wohlwollen für sich selbst. Sagen Sie sich: »Möge ich wirklich glücklich sein.« Denken Sie eine Minute darüber nach, was das bedeutet. Glück entsteht nicht einfach durch einen Wunsch. Es entsteht aus unseren Handlungen. Wenn Sie sich also selbst Wohlwollen wünschen, sagen Sie zu sich selbst: »Möge ich die Gründe für wahres Glück verstehen und bereit und fähig sein, danach zu handeln.«

Dann strahlen Sie diese Gedanken auf andere aus. Beginnen Sie mit den Menschen, die Ihnen am Herzen liegen: Ihrer Familie, Ihren engsten Freunden. Mögen auch sie das wahre Glück finden.

Und nun strahlen Sie diese Gedanken in immer weiteren Kreisen aus: an Menschen, die Sie gut kennen und mögen, an Menschen, die Sie mögen, obwohl Sie sie nicht so gut kennen, an Menschen, denen Sie eher neutral gegenüberstehen, und an Menschen, die Sie nicht mögen. Wenn diese Menschen sich schlecht verhalten haben, bedeutet Wohlwollen, ihnen zu wünschen, sie mögen ihr Verhalten zum Besseren ändern – etwas, was Sie ohne Heuchelei jedem wünschen können.

Senden Sie dann Gedanken des Wohlwollens an Menschen, die Sie nicht einmal kennen. Und nicht nur an Menschen – an Lebewesen aller Art: im Osten, Westen, Norden, Süden, oben und unten, bis ins Unendliche. Mögen wir alle wahres Glück in unseren Herzen finden.

Lenken Sie nun Ihre Gedanken auf den Atem. Das Wort »Atem« bedeutet in diesem Zusammenhang nicht nur die Luft, die in die Lunge ein- und ausströmt. Es meint auch den Energiefluss im Körper, der auf vielen Ebenen existiert, wobei die offensichtlichste die Energie ist, die den Atem ein- und ausströmen lässt.

Atmens Sie also ein paarmal gut, lang und tief ein und aus und achten Sie darauf, wo Sie die Energie des Atems am deutlichsten im Körper spüren. Wenn sich langes Atmen gut anfühlt, können Sie diesen Rhythmus beibehalten. Wenn es sich nicht gut anfühlt, können Sie den Rhythmus ändern. Sie können experimentieren, um herauszufinden, welcher Atem sich für den Körper im Moment am besten anfühlt: lang oder kurz, schnell oder langsam, tief oder flach, schwer oder leicht, grob oder fein.

Wenn Ihr Geist den Atem verlässt, um einem anderen Gedanken zu folgen, lassen Sie diesen Gedanken fallen, und Sie werden sich sofort beim Atem wiederfinden. Wenn der Geist zehnmal oder hundertmal abschweift, lassen Sie diese Gedanken zehnmal oder hundertmal fallen. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Jedes Mal, wenn Sie zum Atem zurückkehren, belohnen Sie sich mit einem Atemzug, der sich besonders angenehm anfühlt. So ist der Geist mehr und mehr dazu geneigt, zurückzukehren. Wenn der Körper schmerzt, fokussieren Sie sich nicht darauf. Widmen Sie sich stattdessen den Teilen des Körpers, in denen Sie durch bewusstes Atmen ein Wohlgefühl erzeugen *können*.

Wenn der Atem angenehm ist, kommt manchmal die Tendenz auf, ihn zu verlassen und sich auf das Gefühl der Behaglichkeit zu fokussieren. Um dem entgegenzuwirken, besteht der nächste Schritt darin, ein- und auszuatmen und dabei, sobald der Atem angenehm wird, den ganzen Körper wahrzunehmen. Eine gute Methode, um zu dieser Wahrnehmung des ganzen Körpers zu gelangen, ist es, den Körper Bereich für Bereich durchzugehen und zu spüren, wie sich der Atem in den verschiedenen Bereichen anfühlt.

Beginnen Sie um den Nabel herum. Lokalisieren Sie diesen Bereich des Körpers in Ihrem Gewahrsein. Beobachten Sie ihn eine Weile, um zu sehen, wie es sich dort anfühlt, wenn Sie ein- und ausatmen. Achten Sie darauf, welche Art von Atem sich genau dort gut anfühlt. Wenn Sie in diesem Teil des Körpers eine Anspannung spüren, erlauben Sie ihr, sich zu entspannen, sodass sich beim Einatmen keine neue Spannung aufbaut und Sie beim Ausatmen keine Spannung festhalten.

Verschieben Sie nun Ihre Aufmerksamkeit nach rechts, in die rechte untere Ecke des Bauches, und führen Sie dort die gleichen Schritte aus.

Erstens: Lokalisieren Sie diesen Bereich des Körpers in Ihrem Gewahrsein.

Zweitens: Beobachten Sie ihn eine Weile beim Ein- und Ausatmen, um zu sehen, welches Atmen sich dort gut anfühlt.

Und drittens, wenn Sie dort ein Gefühl von Spannung oder Anspannung verspüren, lassen Sie zu, dass es sich auflöst.

Verschieben Sie Ihre Aufmerksamkeit nach links, in die linke untere Ecke des Bauches, und befolgen Sie dort die gleichen drei Schritte.

Bringen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit nach oben zum Solarplexus, direkt an der Spitze des Brustbeins, und folgen Sie dort denselben drei Schritten.

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit nach rechts, zur rechten Seite. Und dann nach links, zur linken Seite.

Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte der Brust. Versuchen Sie, besonders sensibel darauf zu achten, wie sich die Atemenergie um das Herz herum anfühlt, und atmen Sie so, dass sie dort wohltuend ist.

Verschieben Sie nun Ihre Aufmerksamkeit nach rechts, zu der Stelle, wo sich Brustkorb und Schulter treffen.

Dann zur gleichen Stelle auf der linken Seite.

Und dann zum Ansatz der Kehle.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit zur Mitte des Kopfes. Während Sie ein- und ausatmen, stellen Sie sich vor, wie die Atemenergie aus allen Richtungen in den Kopf ein- und ausströmt. Nicht nur durch die Nase, sondern auch durch die Augen, die Ohren, vom Hinterkopf her, vom Scheitel her, tief, tief ins Gehirn, und dabei sanft alle Spannungsmuster auflöst, die Sie im Kopf spüren: um die Kiefer, an der Stirn, um die Augen, im Nacken.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Nacken, direkt auf die Schädelbasis. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass die Atemenergie dort von hinten eintritt und sich über den Nacken, die Schultern, die Arme bis zu den Fingerspitzen ausbreitet. Wenn Sie ausatmen, stellen Sie sich vor, wie sie von all diesen Körperteilen in die Luft ausstrahlt.

Wenn Sie sensibler für diese Körperteile werden und feststellen, dass eine Seite mehr Spannung hält als die andere, dann entspannen Sie diese und versuchen Sie, sie während des gesamten Ein- und Ausatmens entspannt zu halten.

Wenn die offensichtlichen Spannungsmuster dieser Körperteile anfangen, sich zu lösen, dann versuchen Sie, sensibler für subtilere Muster zu werden, die von den offensichtlichen verdeckt wurden. Erlauben Sie selbst den geringsten Spannungen, die Sie wahrnehmen können, sich zu lösen.

Halten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Nacken gerichtet und stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie die Energie dort eintritt und dann auf beiden Seiten der Wirbelsäule bis hinunter zum Steißbein fließt. Wenn Sie dann ausatmen, stellen Sie sich vor, wie der Atem von der gesamten Wirbelsäule in die Luft ausstrahlt. Auch hier gilt: Wenn eine Seite des Rückens stärker angespannt ist als die andere, lassen Sie diese Seite sich entspannen. Und versuchen Sie, auch für die kleinsten Spannungsmuster in diesem Teil des Körpers immer sensibler zu werden. Wenn Sie welche spüren, erlauben Sie ihnen, sich zu entspannen.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit hinunter zum Steißbein. Während Sie einatmen, stellen Sie sich vor, wie die Energie dort eintritt und durch die Hüften, die Beine und bis zu den Zehenspitzen hinunterfließt. Und dann, wenn Sie ausatmen, stellen Sie

sich vor, wie diese Energie von all diesen Körperteilen in die Luft ausstrahlt. Und auch hier gilt: Wenn eine Seite des Körpers stärker angespannt ist als die andere, dann erlauben Sie dieser Seite, sich zu entspannen. Bleiben Sie entspannt, während des gesamten Ein- und Ausatmens. Und versuchen Sie währenddessen, für immer subtilere Spannungsmuster sensibel zu werden, damit sich auch diese auflösen können.

Damit ist ein Zyklus der Untersuchung des Körpers abgeschlossen. Wenn Sie allein meditieren, können Sie den Körper so oft durchgehen, wie Sie möchten. Aber für den Moment suchen Sie sich eine Stelle, die Ihnen am geeignetsten erscheint, um Ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten. Richten Sie diese darauf und lenken Sie dann von diesem Punkt Ihr Gewahrsein auf den ganzen Körper, sodass Sie sich beim Einatmen und beim Ausatmen des ganzen Körpers gewahr sind.

Besonders beim Ausatmen kommt es manchmal zu einer Verengung Ihres Gewahrseins. Erinnern Sie sich deshalb bei jedem Einatmen: »Ganzer Körper«. Bei jedem Ausatmen: »Ganzer Körper«. Erlauben Sie dem Atem, den Rhythmus zu finden, der sich angenehm anfühlt. In diesem Moment müssen Sie nichts anderes tun, an nichts anderes denken. Versuchen Sie einfach, dieses Gefühl der gesammelten, aber umfassenden Aufmerksamkeit beizubehalten. Das ist heilsam für den Körper, heilsam für den Geist und bietet eine gute Grundlage für das Entstehen von Weisheit. Aber machen Sie sich im Moment keine Gedanken über Weisheit. Versuchen Sie einfach, diese Grundlage so solide wie möglich zu machen.

[Meditation]

Finden Sie noch einmal Gedanken des Wohlwollens, bevor Sie die Meditation verlassen. Denken Sie an das Gefühl des Friedens oder des Wohlbefindens, das Sie während der Sitzung empfunden haben, und widmen Sie es anderen: entweder bestimmten Menschen, die Sie kennen und die im Moment leiden, oder allen Lebewesen in allen Richtungen. Mögen wir alle Frieden und Wohlbefinden in unseren Herzen finden.

Und mit diesem Gedanken können Sie die Augen öffnen.

Fragen

Frage: Könnten Sie den Pāli-Begriff für jede Vollkommenheit nennen?

Antwort: Geben ist *dāna*, Tugend *sīla*, Überwinden *nekkhamma*, Weisheit *paññā*, Beharrlichkeit *viriya*, Geduld ist *khanti*, Wahrhaftigkeit *sacca*, Entschlossenheit *adhiṭṭhāna*, Wohlwollen *mettā* und Gleichmut schließlich ist *upekkhā*.

Was ist die Beziehung zwischen den Vollkommenheiten und kamma?

Sie sind Qualitäten des Geistes, die bestimmen, ob man gutes oder schlechtes *kamma* macht – mit anderen Worten, gute oder schlechte absichtliche Handlungen ausführt. Alles in den Lehren des Buddha, mit Ausnahme von *nibbāna*, bezieht sich auf *kamma*.

Sie haben über die Beziehung zwischen Überwinden und Meditation gesprochen. Das klingt sehr wichtig, aber Sie haben es nicht erklärt. Können Sie es näher erläutern?

Wenn man den Geist in die Sammlung bringt, muss man all sein Interesse an Sinnesbegierde ablegen. Genau das ist Überwinden. Wenn der Buddha über Sinnesfreuden spricht, dann meint er nicht nur die Sinnesfreuden selbst, sondern auch unsere Faszination, über sie nachzudenken. Wenn Sie zum Beispiel daran denken, nach unserer Abendsitzung in der Stadt ein Eis zu essen, dann besteht die Sinnesbegierde in Ihrer Faszination von den Gedanken an das Eis – nicht von dem Eis selbst. Nur wenn Sie so ein Denken fallen lassen, können Sie den Geist in rechte Sammlung bringen. Gleichzeitig besteht die einzige Möglichkeit, die Sinnesfreuden zu überwinden, darin, den Geist mit einer besseren, nicht-sinnlichen Freude zu versorgen, und gerade die Sammlung bietet diese Freude. So sind Überwinden und die Praxis der Sammlung miteinander verbunden.

Manchmal hört man, man solle die Augen bei der Meditation halb geöffnet halten, um sich nicht von der Welt zu trennen, angesichts dessen, dass unser Leben und unsere Aktivitäten mit offenen Augen in der Welt stattfinden.

Wenn Sie meditieren, können Sie Ihre Augen öffnen, halb schließen oder schließen: Es macht keinen Unterschied. Tun Sie, was Ihnen am besten erscheint, um Ihren Geist ruhig und wach zu halten. Es hilft, sich daran zu erinnern, dass Sie sich eine Auszeit von der Welt nehmen, wenn Sie meditieren – weil Sie ein Problem haben, das die Welt nicht lösen kann, eines, das nur Sie selbst lösen können. Das ist das Problem des unnötigen Leidens, das Sie sich selbst zufügen, ein Problem, das sich in einem Teil Ihres Bewusstseins abspielt, den niemand sonst direkt kennen kann. Mit anderen Worten: Niemand sonst kann Ihr Leiden erfahren.

Die Lösung für dieses Problem liegt in den Qualitäten Ihres Geistes, wiederum etwas, das niemand sonst kennen kann. Gönnen Sie sich also eine Auszeit von der Welt, damit Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf das Problem richten können, das Sie lösen müssen. Wenn die Welt immer weiter in Sie hineindrängt, müssen Sie sich zurückziehen. Und seien Sie vorsichtig mit Meditationslehren, die behaupten, Ihre Erfüllung finde in der Welt statt. Denn sie erlauben Ihnen nicht, sich die Zeit zu nehmen, die Sie brauchen, um das Problem zu lösen, das Sie zu lösen haben. Und wenn Sie es nicht lösen, leiden Sie weiter, und dieses Leiden breitet sich auch auf andere aus.

Ist der buddhistische Weg für jeden derselbe?

Jeder muss die gleichen Vollkommenheiten entwickeln. Manche Menschen müssen an bestimmten Vollkommenheiten härter arbeiten als andere. Und manche entwickeln neben dem Erwachen auch andere übersinnliche Fähigkeiten. Aber der Weg zum Erwachen selbst ist immer derselbe.

Wie kann man sein Lebensziel finden?

Glücklicherweise können Sie für sich selbst entscheiden, was Ihr Lebensziel ist. Es geht nicht darum, ein vorbestimmtes Ziel zu finden. Es ist etwas, das Sie wählen. Die buddhistische Kosmologie kennt niemanden, der das Sagen hat. Es gibt niemanden, der anderen Wesen ein Ziel zuweist, was bedeutet, dass Sie frei wählen können, was Sie für das beste Ziel in Ihrem Leben halten. Ihr vergangenes *kamma* mag es schwierig machen, es in diesem Leben zu erreichen, aber wenn es ein gutes Ziel ist, sollten Sie sich davon nicht entmutigen lassen. Nur weil ein Übungsweg einfach ist, heißt das nicht, dass er Sie dorthin bringt, wo Sie hinwollen. Und nur weil ein Weg voller Hindernisse ist, heißt das nicht, man solle nicht versuchen, ihm zu folgen.

Ist ein Gewahrsein, das vom Körper und seinen Begierden befreit ist, das Erwachen?

In manchen Zuständen des Geistes sind wir des Körpers nicht gewahr und wir sehen keine Begierden. Aber die Begierden sind noch da, wenn auch versteckt. Sie sind in den Untergrund gegangen. Das ist kein Erwachen. Erwacht ist ein Geist, in dem die Möglichkeit von Verlangen entwurzelt worden ist.

Ein Überblick

Tag zwei – *Vormittags*

Heute Morgen möchte ich Ihnen einen Überblick über die zehn Vollkommenheiten geben. Wie Sie sich erinnern, handelt es sich bei den Vollkommenheiten um Geben, Tugend, Überwinden, Weisheit, Beharrlichkeit, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, Wohlwollen und Gleichmut. Diese Liste stammt nicht aus den ursprünglichen Sutten. Die Sutten lehren einzelne Vollkommenheiten, oft für Mönche und Laien gleichermaßen, aber die Liste als Ganzes stammt aus einer späteren Periode, wahrscheinlich aus der Zeit kurz vor dem Schließen des Kanons, etwa zwei- oder dreihundert Jahre nach dem Tod des Buddha.

Sie hängt mit den Jātaka-Erzählungen zusammen, die von den verschiedenen früheren Leben des Buddha handeln. In diesen Erzählungen ist er gewöhnlich ein Laie, weshalb die Vollkommenheiten nützliche Anleitungen sind, wie man das Laienleben in einer Weise führen kann, die zum Erwachen führt. Im frühen

Kanon existierten nur wenige Jātaka-Erzählungen, aber im Laufe der Zeit wuchs ihre Zahl immer mehr. Als sich verschiedene buddhistische Schulen zu entwickeln begannen, fügte jede eine eigene Sammlung von Jātaka-Erzählungen zu ihrer Version des Kanons hinzu.

Infolgedessen haben verschiedene frühe Schulen des Buddhismus verschiedene Sammlungen von Jātakas. Diese wiederum führten zu unterschiedlichen Listen der Vollkommenheiten. Eine Schule, die Sarvāstivādins, zählt sechs Vollkommenheiten auf, eine Liste, die das Mahāyāna übernahm: Geben, Tugend, Geduld, Beharrlichkeit, *jhāna* (geistige Versenkung) und Weisheit.

Alle frühen Schulen haben den Jātakas viele pan-indische Erzählungen mit bekannten Helden hinzugefügt. So taucht zum Beispiel der Gott Rama als ein früheres Leben des Buddha auf. Dies sollte den buddhistischen Konvertiten vielleicht das Gefühl geben, sie hätten mit der Annahme des Buddhismus nicht alle guten Elemente ihres kulturellen Erbes aufgegeben. In Frankreich hätte man vielleicht die Geschichte von d'Artagnan aufgenommen. Und auf den britischen Inseln wahrscheinlich Robin Hood und König Artus. Wie Sie sich also vorstellen können, handelt es sich um ziemlich zusammengestückelte Erzählungen.

Doch auch wenn die Jātaka-Erzählungen nicht das tatsächliche Leben des Buddha wiedergeben, spiegeln sie doch die Werte der Menschen wider, die sie gesammelt haben – Menschen, die in den Werten geschult waren, die der Buddha lehrte.

Als die verschiedenen Schulen ihre Sammlungen zusammenstellten, fragten sie sich: »Was können wir aus diesen Erzählungen über den Praxisweg des Buddha lernen? Welche Eigenschaften hat er jeweils entwickelt?« Diese Fragen haben zur Liste der Vollkommenheiten geführt. Nun finden sich die einzelnen Vollkommenheiten in jeder der beiden Hauptlisten auch auf dem Pfad des Arahant, wie er in verschiedenen Sutten beschrieben ist. Es stellte sich also die Frage, in welchem Verhältnis der Pfad des Buddha zum

Pfad des Arahants steht. War der Unterschied quantitativ oder qualitativ? »Quantitativ« heißt, dass die Arahants die gleichen Vollkommenheiten wie der Buddha entwickelten, der Buddha aber von jeder Vollkommenheit einfach mehr. »Qualitativ« bedeutet, dass die Vollkommenheiten des Buddha tatsächlich von einer anderen Art waren.

Der Theravāda und andere frühe Schulen entschieden, der Unterschied sei quantitativ. Das spätere Mahāyāna entschied sich für die Annahme eines qualitativen Unterschieds, insbesondere im Fall der Weisheit. Die vom Buddha entwickelte Weisheit, so sagte man, unterscheide sich radikal von der der Arahants. Die Mahāyāna-Schulen lehrten, die letztendliche Weisheit – die Vollkommenheit der Weisheit des Buddha – bestehe darin, dass nichts wirklich entsteht oder vergeht. Dieser Unterschied beeinflusste alle anderen Mahāyāna-Vollkommenheiten.

Selbst innerhalb des Theravāda gibt es Unterschiede zwischen dem Dhamma, wie er in den Jātaka-Erzählungen gelehrt wird, und dem, was die Sutten lehren. Zum Beispiel ist Weisheit in den Jātakas eher eine Frage der Klugheit als eine Frage rechter Ansicht. Aber die Jātakas teilen mit den Sutten die Idee, Weisheit solle strategisch sein.

Und es gibt noch ein Problem: Die Handlungen des Bodhisatta – des zukünftigen Buddha in den Jātakas – sind nicht immer ein verlässlicher Wegweiser für gutes Verhalten. Manchmal tötet er, manchmal stiehlt er, manchmal hat er unerlaubten Sex, manchmal trinkt er, obwohl er niemals lügt – wir kommen später auf diesen Punkt zurück, wenn wir über Tugend sprechen. Die Theravāda-Interpretation der Jātakas erklärt diese ethischen Entgleisungen so: Weil er noch nicht erwacht war, hatte er den Dhamma noch nicht vollständig verstanden. Wir würden heute sagen, er sei immer noch dabei gewesen, die Grundlagen zu lernen.

Dazu kommt, dass die Vollkommenheiten in den Jātakas nie erklärt werden. Die Erzählungen stellen einfach fest, der

zukünftige Buddha habe diese Qualitäten gehabt, aber sie erklären selten, wie oder warum eine bestimmte Erzählung eine bestimmte Vollkommenheit behandelt. Deshalb befassen wir uns in diesem Retreat mit den einzelnen Vollkommenheiten – was sie sind und wie sie sich entwickeln – wie sie in den Sutten und auch von manchen Waldmönchen erklärt werden.

Zum Schluss sei noch erwähnt, dass die Liste keine klare Abfolge von einer Vollkommenheit zur nächsten aufweist. Um die Liste mit einer anderen in Einklang zu bringen, die der Buddha gelehrt hat, und um der Diskussion eine organische Struktur zu geben, werden wir die Vollkommenheiten im Rahmen dessen ordnen, was der Buddha die vier Entschlüsse nannte {*adhiṭṭhāna*}. Wir betrachten einfach alle zehn Vollkommenheiten im Rahmen einer von ihnen, nämlich der Entschlossenheit.

Die vier Entschlüsse lauten:

- Weisheit nicht vernachlässigen
- Wahrheit bewahren
- sich dem Verzicht widmen
- Ruhe üben

Und so werden die neun restlichen Vollkommenheiten in diese vier Kategorien eingeordnet:

- **Weisheit:** Weisheit und Wohlwollen
- **Wahrheit:** Wahrhaftigkeit, Tugend und Beharrlichkeit
- **Verzicht:** Geben und Überwinden
- **Ruhe:** Geduld und Gleichmut

Diese Einteilung ist etwas willkürlich, da manche der Vollkommenheiten in mehrere Kategorien fallen könnten. Gleichmut und Überwinden kann man zum Beispiel auch als Aspekte der

Weisheit sehen. Der Kanon lehrt Tugend als eine Form des Gebens: das Geben von Sicherheit. Diese Vollkommenheiten können also mehreren Kategorien zugeordnet werden. Das unterstreicht die organische Einheit der Praxis der Vollkommenheiten, von denen jede Elemente der anderen enthält.

Der erste Punkt, der durch diese Gliederung des Materials hervorgehoben wird, ist also: Jede Vollkommenheit enthält Elemente der anderen.

Zweitens erwachsen alle Vollkommenheiten, wie jeder Entschluss, aus einem Willensakt. Dies passt zu der Beobachtung des Buddha, dass alle Phänomene im Begehren wurzeln. Wir müssen die Vollkommenheiten *wollen*, damit sie wahr werden. Es sind Qualitäten des Herzens und des Geistes, die wir gewählt haben, um sie konsequent zu entwickeln und damit unser gewähltes Ziel zu verfolgen, nämlich das Erwachen.

Dabei ist eines wichtig: Wir treffen *immer* Entscheidungen und diese sind von Bedeutung. Das Erwachen ist weder das unvermeidliche Ergebnis unserer wahren Natur, noch haben wir einen Anspruch darauf. Wir haben das Potenzial für Vollkommenheit in unseren Herzen und in unserem Geist, aber auch für das Gegenteil. Es gibt Zeiten, in denen zum Beispiel Wohlwollen ganz natürlich ist, aber es gibt solche, in denen Böswilligkeit genauso natürlich ist – oder sogar noch natürlicher. Man braucht sich nur das Verhalten kleiner Kinder anzusehen, um zu erkennen, dass sowohl Wohlwollen als auch Böswilligkeit sehr natürlich sind. Wenn wir also diese Vollkommenheiten entwickeln wollen, müssen wir die Entscheidung treffen, sie zu entwickeln, und wir müssen bei dieser Entscheidung bleiben, um über das Natürliche hinauszugehen und etwas zu erreichen, das besser ist.

Deshalb beginnen wir bei der Besprechung der Vollkommenheiten immer damit, das Verlangen zu identifizieren, der unserem Entschluss zugrunde liegt, gerade diese Vollkommenheit als Teil unseres Strebens zum Erwachen zu entwickeln.

Ein Entschluss ist im Grunde ein zielgerichtetes Verlangen. Es ist ein Versuch, unsere zufälligen Wünsche einzuordnen und manchen Wünschen Vorrang vor anderen zu geben, sodass unsere widersprüchlichen Wünsche nicht aneinander vorbei arbeiten und dem im Wege stehen, was wir wirklich wollen. Das ist der zweite Punkt.

Drittens beginnen die Vollkommenheiten mit Weisheit. Obwohl unsere Erfahrung im Begehren wurzelt, bekommen wir im Leben nicht das, was wir uns wünschen, weil unser Begehren nicht weiß, wie Ursache und Wirkung wirklich funktionieren. Wir wissen nicht, welche Ursachen tauglich sind – und zu wirklich guten Ergebnissen führen – und welche nicht. Damit Wünsche zum Glück führen können, müssen sie von rechter Ansicht und rechter Entschlossenheit geleitet werden – den ersten beiden Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades. Sie müssen erkennen, dass es möglich und lohnenswert ist, jede Vollkommenheit zu entwickeln. Und Sie müssen sich vorstellen können, wahres Glück sei möglich und Sie seien fähig, es zu erlangen. Gleichzeitig gibt Weisheit eine Anleitung, wie man diese Vollkommenheiten verwirklichen kann. Zum Beispiel sind Wohlwollen, Großzügigkeit und Beharrlichkeit Eigenschaften, die uns bereits vertraut sind, aber Weisheit muss sie formen, wenn sie echte Fertigkeiten werden sollen. Deshalb muss Weisheit an erster Stelle stehen.

In der Praxis entwickelt sich mit der Entwicklung der anderen Vollkommenheiten auch unsere Weisheit weiter. Mit anderen Worten: Die Vollkommenheiten unterstützen sich wechselseitig. Sie helfen einander weiter. Weisheit gibt den anderen Vollkommenheiten Orientierung und die Entwicklung der übrigen Vollkommenheiten trägt dazu bei, unsere Weisheit durchdringender und präziser zu machen. Zum Beispiel kennt man die Wahrheit rechter Ansicht erst dann wirklich, wenn man mit rechter Entschlossenheit vorgegangen ist und die von der rechten Ansicht zugewiesenen Aufgaben gemeistert hat. Man kennt die Wahrheit des Verlangens

nicht wirklich, bis man gelernt hat, es aufzugeben. Man kennt die Wahrheit des Pfades nicht, bis man ihn so weit entwickelt hat, dass man sieht, dass er tatsächlich zum Ende des Leidens führt.

Diese Erkenntnis vereint beide Bedeutungen des Pāli-Wortes *attha*. Attha kann die Bedeutung eines Wortes oder einer Lehre meinen – wie sie in andere Worte übersetzt werden kann, – aber es bedeutet auch das Ziel, auf das eine Lehre ausgerichtet ist. Wie bereits erwähnt, treffen beide Bedeutungen gleichermaßen auf den Dhamma zu, und zwar in folgendem Sinne: Die wahre Bedeutung des Dhamma erschließt sich nur durch erste eigene Erfahrungen mit dem Ziel, zu dem er führt.

Weisheit muss also mit Überzeugung beginnen. Mit anderen Worten: Die Lehre hört sich gut an, sie scheint sinnvoll zu sein, aber man *weiß* nicht wirklich, wie wahr sie ist, bis man die Früchte des Pfades geerntet hat. Ein so bestätigtes Wissen entsteht nur durch Praxis. Und um die Vollkommenheiten zu praktizieren, muss man davon überzeugt sein, sie seien zumindest einen Versuch wert. Der Beweis für die Richtigkeit dieser Lehren liegt darin, sie zu entwickeln und sich an den Ergebnissen zu erfreuen, die sie hervorbringen. Wenn Sie den Vollkommenheiten Priorität einräumen – nicht nur bei der Meditation, sondern auch bei der Erfüllung Ihrer Pflichten im täglichen Leben, in der Familie und bei der Arbeit –, werden Sie selbst sehen, dass sie Ihnen und den Menschen um Sie herum wirklich von Nutzen sind.

Versuchen Sie also, sich die drei Lektionen vor Augen zu halten, die sich aus der Diskussion unserer Einteilung der Vollkommenheiten ergibt:

- Jede Vollkommenheit enthält die anderen.
- Sie alle erfordern ein fokussiertes Begehren, um sich zu entwickeln.
- In jedem Fall braucht es Weisheit, um das Erwachen zu verwirklichen. Mit anderen Worten: Um den größtmöglichen

Nutzen aus der Entwicklung jeder einzelnen Vollkommenheit zu ziehen, müssen Sie verstehen, was sie bedeutet und wie sie mit den anderen zusammenhängt. Aber damit Ihr Verständnis sich voll entwickeln kann, muss es aus dem Prozess der Entwicklung der anderen Vollkommenheiten lernen.

Wir können uns das Verständnis als eine Eigenschaft des Geistes vorstellen und den Wunsch, wahres Glück zu finden, als eine des Herzens. Die Vollkommenheiten zeigen uns, wie die Entwicklung von Herz und Geist zusammen zu einem Glück führen kann, das wirklich befriedigend ist. Und es ist ein Glück sowohl für uns als auch für die Menschen um uns herum.

Fragen

Kann man die zehn Vollkommenheiten als neue Mitglieder des Komitees des Geistes betrachten?

Eigentlich sind sie bereits Mitglieder des Komitees, nur sind sie im Moment vielleicht noch etwas schwach. Während Ihrer Entwicklung üben Sie mit diesen schwachen Mitgliedern und trainieren sie, damit sie mehr Macht im Komitee bekommen. Mit dieser Strategie können Sie über die Vollkommenheiten hinausgehen und das Erwachen verwirklichen.

Was ist der Unterschied zwischen Verzicht und Überwinden?

Mit »relinquishment« übersetzen wir den Pāli-Begriff *cāga*. {deutsch: Verzicht}. »Renunciation« verwenden wir für *nekkhamma* {deutsch: Überwinden}. Im Amerikanischen ähneln sich die Begriffe relinquishment und renunciaton, im Pāli eher nicht.

Cāga bedeutet im Grunde, etwas aufzugeben, entweder eine Sache oder eine Einstellung: Man kann ein Verlangen aufgeben, eine Befleckung und man kann seinen BMW aufgeben. Jede dieser

Handlungen wäre eine Form des Aufgebens. *Nekhamma* bedeutet insbesondere das Überwinden von Gedanken an Sinnesfreuden. Bei den Sinnesfreuden geht es nicht so sehr um sie selbst, sondern um die Faszination, an sie zu denken. Wir neigen dazu, mehr an unseren Gedanken und Plänen über Sinnesfreuden zu hängen als an den Freuden selbst.

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie beschließen, heute Abend heimlich in der Stadt eine Pizza zu essen. Sie können den Rest des Tages hier sitzen und darüber nachdenken, was für eine Pizza Sie wollen. In der Stadt stellt sich heraus, dass die Pizzeria geschlossen ist. Aber das macht nichts, verschiedene Restaurants haben geöffnet, und Sie können stattdessen etwas anderes essen. Wenn ich jedoch verlangen würde, Sie dürften in den nächsten fünf Stunden überhaupt nicht an Pizza denken, gäbe es einen Aufstand. Wenn man einmal ein Thema gewählt hat, an das man denken will, hängt man sehr daran, dabeizubleiben. Aber wie der Buddha sagte, führt so ein Denken dazu, den Geist zu schwächen. Wenn Sie sich sagen: »Ich werde nur glücklich sein, wenn die Bedingungen dies, dies und dies sind«, gleichen Sie einer Pflanze in einem Gewächshaus: Ihr Glück kann nur unter bestimmten kontrollierten Bedingungen überleben – Bedingungen, die sich jederzeit ändern und außer Kontrolle geraten können. Wenn wir uns in der Meditation üben, ist ein solches Denken eines der ersten Dinge, die wir ablegen müssen. Wenn man diese Gedanken durch die Fähigkeit der Meditation ersetzen kann, dann kann man diese nutzen, um sich in jeder Situation glücklich zu machen.

Unter den zehn Vollkommenheiten ist auch die Vollkommenheit der Tugend. Welche Tugend ist damit gemeint?

Im Wesentlichen ist es die Tugend der Zurückhaltung oder des Vermeidens von Schaden für andere und für sich selbst. Das bedeutet, nicht zu töten, nicht zu stehlen, keinen unerlaubten Sex zu haben, nicht zu lügen und keine Rauschmittel zu sich zu nehmen. Diese Tugend ist gepaart mit der Vollkommenheit der Großzügigkeit, bei der man anderen aktiv hilft.

Von den vier brahmavihāras – mettā, karuṇā, muditā und upekkhā – sind zwei, mettā (Wohlwollen) und upekkhā (Gleichmut) ebenfalls Vollkommenheiten. Warum sind Mitgefühl (karuṇā) und mitfühlende Freude (muditā) keine?

Weil Mitgefühl und mitfühlende Freude eigentlich unter *mettā* oder Wohlwollen fallen. Wohlwollen ist der Wunsch, dass alle Wesen glücklich sein mögen. Mitgefühl ist das, was Ihr Wohlwollen fühlt, wenn Sie jemand leiden sehen. Mitfühlende Freude ist das, was Ihr Wohlwollen empfindet, wenn Sie sehen, jemand ist bereits glücklich, und Sie möchten, dass sein Glück fortbesteht. So sind also alle vier *brahmavihāras* in den Vollkommenheiten enthalten.

Zu welcher Vollkommenheit gehört die Praxis des Verbeugens?

Sie gehört zu der Vollkommenheit des Gebens. Man erweist Respekt, denn in einer Atmosphäre des Respekts kann man am ehesten lernen. Wenn Sie sich verbeugen, ist das kein Zeichen dafür, dass Sie dem Menschen gehorchen, vor dem Sie sich verbeugen. Es ist einfach ein Zeichen des Respekts und der Bereitschaft zu lernen.

Sati oder Achtsamkeit taucht an vielen Stellen in den »Siebenunddreißig Schwingen des Erwachens« auf. Wie passt sie zu den zehn Vollkommenheiten?

Sati ist eine Fähigkeit des Gedächtnisses, Ihr aktives Gedächtnis: Was Sie im Gedächtnis behalten, während Sie ein bestimmtes

Problem bearbeiten. Rechte Achtsamkeit hat zwei Funktionen auf dem Pfad. In ihrer ersten Funktion fokussiert sie sich auf alle Teile des Pfades und arbeitet mit rechter Ansicht und rechter Anstrengung zusammen, um den Pfad zu entwickeln. Zu jedem Faktor des Pfades versucht man, rechte Ansicht darüber aufzubauen, was geschickt und was ungeschickt ist. Dann erinnert sich rechte Achtsamkeit (*sati*) daran, was geschickt und was ungeschickt ist, wie man mit geschickten Qualitäten umgeht, um sie zu entwickeln, und mit ungeschickten, um sie aufzugeben. Rechte Anstrengung ist das, was tatsächlich die Arbeit des Entwickelns und Aufgebens durchführt.

In ähnlicher Weise funktioniert *sati* für jede einzelne der Vollkommenheiten: Sie müssen sich daran erinnern, was die Vollkommenheiten sind, daran, dass Sie sie entwickeln sollten, und an die Lektionen, die Sie in der Vergangenheit gelernt haben, wie Sie sie entwickeln und ihre Gegenspieler aufgeben können.

Die andere Funktion von Achtsamkeit ist die spezifische Rolle, die sie beim Erzeugen rechter Sammlung spielt. Hier ist *sati* Teil der Vollkommenheit des Überwindens.

Achtsamkeit bedeutet ja, sich etwas vor Augen zu halten. Wie können wir sie geschickt nutzen, um die zehn Vollkommenheiten zu entwickeln?

Man muss sich den Wunsch vor Augen halten, sie zu entwickeln. Man muss, wenn man in seinem Leben auf Herausforderungen stößt, sich daran erinnern: »Das ist nichts, worüber ich mich aufregen sollte, sondern eher eine Gelegenheit, die Vollkommenheiten zu entwickeln.« Es gibt sogar ein thailändisches Sprichwort: »Keine Hindernisse, keine Vollkommenheiten.« Lassen Sie sich von diesem Gedanken ermutigen. Wenn es Ihnen dann gelungen ist, eine Vollkommenheit in einer Situation gut zu entwickeln, behalten Sie dies im Hinterkopf für das nächste Mal, wenn Sie mit einer ähnlichen Herausforderung konfrontiert werden.

Und denken Sie auch daran: Alle Vollkommenheiten sind eine Form der Entschlossenheit und bei jeder Entschlossenheit müssen Sie sich immer wieder an sie erinnern, wenn gegenteilige Wünsche in Ihrem Geist auftauchen. Auf diese Weise ist die Entwicklung der Vollkommenheiten eine Form der Achtsamkeit.

Was ist der gemeinsame Nenner aller zehn Vollkommenheiten, der uns in die Lage versetzt, sie im täglichen Leben anzuwenden?

Die Gemeinsamkeit liegt in zwei Dingen: Erstens muss man immer an die langfristigen Folgen dessen denken, was man tut. Zweitens darf man nicht vergessen, dass die wichtigsten Aspekte jeder Tätigkeit die *Qualitäten* sind, die sie im eigenen Geist entwickelt. Nehmen wir zum Beispiel an, Sie sind bei der Arbeit. Ihr Chef hat etwas wirklich Dummes gesagt und Sie verärgert. Sie müssen sich fragen: »Was wäre das Beste, was ich jetzt sagen könnte, um langfristig die besten Ergebnisse zu erzielen?« Vielleicht fällt Ihnen eine sehr kluge, sarkastische Antwort ein, aber dann müssen Sie sich fragen: »Was passiert, wenn ich das ausspreche? Was für ein Mensch werde ich dann sein? Welche Eigenschaften werde ich entwickeln?« Das ist nur ein einfaches Beispiel.

Denken Sie also an die langfristigen Folgen dessen, was Sie tun – und wir sprechen hier wirklich von langfristig: in diesem Leben und in zukünftigen Leben. Das ist die Perspektive, die die Vollkommenheiten bieten.

Ein anderes Beispiel stammt von einem meiner Schüler in Thailand. Er wollte immer wieder in den Wald gehen. Er sagte: »Hier im Kloster gibt es zu viele Ablenkungen.« Und es war ein Waldkloster! Schließlich ging er in den Wald, und seine Meditation war miserabel. Glücklicherweise wurde ihm klar: »Nun, zumindest entwickle ich die Vollkommenheiten Geduld und Gleichmut.« Sich an so ein Ziel zu erinnern, kann einen durch viele Schwierigkeiten bringen.

Entschlossenheit

Tag zwei – *Abends*

Wie ich heute Morgen ausgeführt habe, ist Entschlossenheit die Vollkommenheit, die den Rahmen unserer Diskussion während des Retreats bildet. Das passt zu der Beobachtung des Buddha, dass alle Phänomene im Verlangen wurzeln. Das Ziel des Verlangens ist es, Freude, Glück und Leichtigkeit zu erlangen und Leiden und Schmerzen zu vermeiden. Mit anderen Worten, alles beginnt mit Unzufriedenheit. Sie mögen den Schmerz nicht, unter dem Sie leiden, und Sie sind unzufrieden mit der Freude, die Sie erleben. Sie wünschen sich etwas Besseres.

Verlangen kann zwar eine Ursache für Leiden sein, aber es kann auch als Teil des Pfades zum Ende des Leidens fungieren. Oder anders ausgedrückt: Die eine Unzufriedenheit verursacht Leiden, die andere motiviert den Pfad. Und das Verlangen und die Unzufriedenheit, die den Pfad motivieren, sind heute Abend unser Thema.

Es gibt so viele Freuden im Leben und so viele Schmerzen, dass es unmöglich ist, alle Freuden zu erlangen und alle Schmerzen zu vermeiden. Gleichzeitig machen manche Freuden, wenn man ihnen nachgeht, es unmöglich, andere Freuden zu erlangen. Wenn Sie zum Beispiel von bewundernswerten Menschen respektiert werden wollen und gleichzeitig vier oder fünf Affären laufen haben, müssen Sie auf eine dieser beiden Freuden verzichten. Es ist, als würden Sie verschiedene Pflanzen in Ihrem Garten einsetzen: Manche passen gut zusammen, andere eben nicht. Wenn Sie Eukalyptusbäume in Ihren Garten pflanzen, vernichten diese am Ende alles andere.

Wir müssen also entscheiden, welche Wünsche es wert sind, verfolgt zu werden, und welche nicht. Das heißt wiederum, unsere Wünsche auszubalancieren, um zu entscheiden, welche Freuden besser unerreicht bleiben und welche Schmerzen zu ertragen sind. Bei dieser Verhandlung entscheiden wir gemäß den Begründungen, die der Geist für jeden Wunsch findet. Die Wünsche sind also kein pures Verlangen (das heißt, keine rohe, brutale Gier). Um in dieser Verhandlung, die ständig im Geist stattfindet, erfolgreich zu sein, muss jeder Wunsch eine Begründung haben. Manche Gründe mögen nicht besonders tauglich sein, aber für jeden Wunsch existiert ein Grund. Deshalb können wir die Vernunft nutzen, um zwischen den Wünschen zu verhandeln und zu wählen.

Die Wahl zwischen Dingen ist immer mit einem Tausch verbunden: Man muss etwas aufgeben, um etwas anderes, idealerweise von höherer Qualität zu gewinnen. Da alle Wünsche auf Glück abzielen, aber auf unterschiedlichen Vorstellungen davon beruhen, was Glück ist und wie es am besten zu erreichen ist, kann unsere Einsicht in die Natur des wahren Glücks dazu beitragen, eine gewisse Ordnung und Konsistenz in unsere Wünsche zu bringen. Schließlich haben sie alle ein gemeinsames Ziel. Aber damit Ihre Einsicht erfolgreich ist, muss sie ein konsistentes Bild davon

vermitteln, was langfristiges Glück ist, und dieses Bild auf attraktive Weise darstellen.

Der Buddha sagte, sein Erwachen sei von zwei Qualitäten abhängig gewesen, die beide ein starkes Verlangen hervorriefen. Die eine war Unzufriedenheit mit den eigenen Fähigkeiten, die für da Erreichen des Ziels noch nicht ausreichten – ein Zeichen dafür, dass er sich nicht mit weniger als dem Höchsten zufriedengeben wollte. Die zweite Eigenschaft war seine Beharrlichkeit, trotz aller Schwierigkeiten nicht aufzugeben, bis er sein Ziel erreicht hatte.

Unzufriedenheit ist in jedem Verlangen enthalten, aber der Buddha fokussierte seine Unzufriedenheit insbesondere auf die Qualität seiner Handlungen. Solange diese ihn noch nicht zu wahrem Glück geführt hatte, versuchte er, seine Fähigkeiten weiter zu vervollkommnen. Die dafür erforderliche Anstrengung erforderte den Verzicht auf bestimmte Dinge. Das heißt, er musste auch Geduld und Gleichmut entwickeln.

Dieses fokussierte Verlangen ist nichts anderes als Entschlossenheit. Bei Entschlossenheit handelt es sich um ein übergeordnetes Verlangen, das unsere vielfältigen Wünsche ordnet und bündelt, damit sie gemeinsam auf ein wirklich erstrebenswertes Ziel hinwirken können. Wenn wir die Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit besprechen, sehen wir, wie der Buddha diese Art von Verlangen oder Entschlossenheit auf das Erwachen fokussiert hat.

Kurz gesagt ist die Erklärung folgende: Wenn wir mit einem Menschen zusammentreffen, dessen Handlungen Vertrauen erwecken, verbringen wir Zeit mit ihm, hören seinem Dhamma zu und kontemplieren diesen, bis wir seinen Sinn verstehen. Durch seine Worte und sein Vorbild eröffnet der Dhamma uns neue Lebensperspektiven und verweist uns auf Potenziale, die wir vorher vielleicht nicht vermutet haben. Wenn wir diese Möglichkeiten attraktiv finden und erkennen, dass wir diese Potenziale entwickeln müssen, dann entsteht das Verlangen, dem Dhamma zu folgen.

Dieser Mensch wird uns lehren, uns dem Tod zu stellen und darüber nachzudenken, was uns bleibt, wenn er kommt. Er wird uns auch einen Weg zu einem Glück lehren, das nicht stirbt. Erinnern Sie sich nun an die vier Entschlüsse, die wir heute Morgen angesprochen haben:

– Weisheit nicht vernachlässigen
– Wahrheit bewahren
– sich dem Verzicht widmen
– Ruhe üben

Lassen Sie uns nun über jeden dieser vier Punkte sprechen. Wir beginnen mit der **Weisheit.** Auch wenn alle Dinge, die wir erleben, mit Verlangen beginnen, erhalten wir nicht immer die gewünschten Ergebnisse. Entweder folgen wir ungeschickten Wünschen oder Methoden oder wir können uns nicht motivieren, an geschickten Wünschen und Methoden festzuhalten, wenn wir auf Hindernisse stoßen. Um wahres Glück zu erlangen, brauchen wir Weisheit, die uns hilft, Ordnung in unsere Wünsche zu bringen. Dadurch können wir ein gutes Ziel wählen, die Mittel beurteilen, mit denen wir dieses Ziel erreichen, und uns motivieren, es trotz aller Hindernisse zu verfolgen. So muss Weisheit den übrigen Entschlüssen eine Richtung geben.

In den Lehren des Buddha hat Weisheit sowohl einen Kopf- als auch einen Herzaspekt, und beide Aspekte zielen auf langfristiges Glück ab.

Der Kopfaspekt hat mit Berechnung zu tun: Ursache und Wirkung verstehen und herausfinden, wie man deren Prinzipien nutzen kann, um ein Glück zu finden, das die Anstrengung wert ist, die sein Erreichen notwendig macht. Der Buddha sprach in seiner kürzesten Darlegung dessen, worum es bei seinem Erwachen gegangen war, über das Prinzip von Ursache und Wirkung. Er erklärte, es gebe ein Muster für Ursache und Wirkung, das jedoch

nicht deterministisch sei, sondern eine gewisse Freiheit der Wahl lasse. Auf diesen Punkt werden wir morgen Abend näher eingehen.

Der Herzaspekt der Weisheit richtet sich auf ein Glück, das sich nicht verändert – und daher nie gestört wird – und das niemandem schadet. Ein Teil des Geistes wünscht sich langfristige Ruhe. Laut dem Buddha gibt es kein anderes Glück als Frieden. Nun könnten wir dem widersprechen und auf die vielen Arten von Glück hinweisen, die überhaupt nicht friedlich sind. Wir denken auch gerne, Glück erfordere Abwechslung: heute Ziegenkäse, morgen Blauschimmelkäse. Aber das liegt im Grunde daran, dass unsere normalen Vergnügungen nicht wirklich zufriedenstellend sind. Was das Herz wirklich will, ist etwas, über das hinaus man nichts anderes mehr braucht, wenn man es denn hat. Man hat uns gelehrt, ein solches Glück sei unmöglich, also sollten wir versuchen, uns mit einer Vielzahl von Sinnesfreuden zu befriedigen, aber der Beginn echter Weisheit im buddhistischen Sinne besteht darin, zuzulassen, dass mit der richtigen Schulung ein vollkommen zufriedenstellendes und untadeliges Glück möglich ist.

Wenn wir also in unserem Leben weise sein wollen, müssen wir diese beiden Aspekte – Kopf und Herz – miteinander verbinden. Der Kopf muss das Herz schulen, damit es bereit ist, die Muster von Ursache und Wirkung anzuerkennen, damit es nicht nur seinen Impulsen folgt und damit seine Bemühungen nicht in nutzlosem Handeln verpuffen. Außerdem muss das Herz auch darin geschult werden, zu erkennen, dass geschickte Absichten allein nicht reichen. Es muss stark genug sein, um diese Absichten in die Tat umzusetzen. Also muss das Herz, um wirklich gut zu sein, auch stark sein. Dies spiegelt sich in der Liste der Vollkommenheiten selbst wider: Wohlwollen kann sich nur auf dem Fundament von Wahrhaftigkeit, Geduld und Beharrlichkeit zu einer Vollkommenheit entwickeln. Das Herz muss zugleich den Kopf darin schulen, seine Intelligenz für die Suche nach einem beständigen und friedfertigen Glück einzusetzen.

Aus diesem Grund ist Weisheit auf dem Pfad des Buddha sowohl eine Frage rechter Ansicht als auch eine rechter Entschlossenheit. Rechte Entschlossenheit ist die Entschlossenheit, um des wahren Glücks willen im Einklang mit dem zu handeln, was unsere Intelligenz als Arbeitshypothesen über Ursache und Wirkung akzeptiert. *»Weisheit nicht zu vernachlässigen« bedeutet, sich immer wieder an diese langfristige Perspektive zu erinnern, die die Weisheit vorschlägt, wenn wir unsere Entscheidungen im täglichen Leben treffen.* Das große Problem dabei ist, dass wir oft genug über unseren Hunger stolpern, weil sowohl unser Kopf als auch unser Herz häufig von unserem Bauchgefühl überstimmt werden.

Ich will Ihnen eine Geschichte erzählen: Im Meer lebt ein Tier namens Seescheide. Es ist ein winzig kleines Ding, das im Grunde nur einen Verdauungstrakt und ein Miniaturgehirn hat. Nach seiner Geburt wird es von den Meeresströmungen durch den Ozean getragen. Wenn es an einer Stelle landet, die es für gut hält, lässt es sich nieder und bleibt dort. Und wenn es seinen Platz gefunden hat, verdaut es zuallererst sein Gehirn. Den Rest seines Lebens verbringt es als hirnloser Verdauungstrakt.

Viele Menschen sind genauso: Unser Appetit frisst unsere Intelligenz auf. Die erste Aufgabe der Weisheit besteht darin, unser Gehirn nicht von unserem Magen verdauen zu lassen, damit sie das Herz lehren kann, wie unsere kurzfristige Freude dem langfristigen Glück oft im Wege steht und damit sowohl das Herz als auch den Geist motivieren kann, das langfristige Glück zu wollen.

Weisheit beginnt, wie der Buddha sagte, mit der Frage: »Was wird, wenn ich es tue, zu meinem langfristigen Wohl und Glück führen?« Die Weisheit liegt hier in drei Erkenntnissen: Wir müssen handeln, um das Glück zu erreichen, langfristiges Glück ist möglich und langfristig ist besser als kurzfristig.

Im Dhammapada steht: Ein weiser Mensch, der sieht, wie aus dem Verzicht auf kurzfristiges Glück langfristiges Glück entsteht, gibt das kurzfristige um des langfristigen willen auf. Ein

britischer Übersetzer des Dhammapada behauptete einmal, dies könne unmöglich die Bedeutung dieser Passage sein: Es sei zu offensichtlich. Nun, es ist vielleicht offensichtlich, aber wie viele Menschen leben tatsächlich so? Deshalb muss der Buddha uns immer wieder daran erinnern.

Als ich meine Dhamma-Prüfungen in Thailand ablegte, bestand eine daraus, jedes Jahr aufs Neue einen kurzen Dhamma-Vortrag zu schreiben, in dem man eine Passage aus den Lehren des Buddha zitierte. Ein Lehrbuch voller Dhamma-Texte stand zur Verfügung, und all die jungen Novizen lernten Seite um Seite dieser Passagen auswendig. Da Auswendiglernen nicht meine Stärke ist – und schon gar nicht in einer fremden Sprache, – überlegte ich mir ein paar Passagen, die ich unabhängig vom Thema des Dhamma-Vortrags verwenden konnte. Eine davon war die oben genannte, und sie hat mich durch drei Jahre Dhamma-Prüfungen gebracht – was Ihnen eine Vorstellung davon gibt, wie wichtig dieses Prinzip ist.

Es reicht jedoch nicht aus, sich daran zu erinnern, dass langfristiges Glück besser ist als kurzfristiges. Weisheit muss auch langfristiges Glück attraktiv machen. Sie muss uns dazu motivieren, Dinge zu tun, die wir nicht gerne tun, die aber langfristig zu unserem Glück beitragen, und Dinge zu unterlassen, die wir zwar gerne tun, die uns aber langfristig schaden.

Aus diesem Grund muss Weisheit strategisch sein. Das zeigt sich durch die Orientierung, die sie den anderen drei Entschlüssen gibt.

Beispielweise dem Entschluss zur **Wahrheit**: Wenn Sie Ihr Herz und Ihren Geist auf ein Ziel ausgerichtet haben, müssen Sie Dinge tun, die Sie vielleicht nicht gerne tun. Wenn wir über die Vollkommenheit »Wahrhaftigkeit« sprechen, werden wir sehen, dass sie viele Bedeutungen hat. Die wichtigste Bedeutung von Wahrhaftigkeit ist, sich selbst treu zu bleiben: Es ist eine Frage

der Ehre, das zu tun, was getan werden muss, und sich nicht von seinem Hunger dazu verleiten zu lassen, Wünschen zu folgen, die mit der Entwicklung der Vollkommenheiten unvereinbar sind.

Das Problem dabei ist: Wenn wir uns das Erwachen als Ziel setzen, streben wir nach einer Wahrheit, die wir selbst noch nicht kennen. Dennoch müssen wir davon überzeugt sein, dass langfristiges Glück durch unsere Handlungen möglich und erreichbar ist. Diese Überzeugung erfordert Vorstellungskraft, um unsere Faulheit zu überwinden, wenn die Handlungen, die der Pfad erfordert, zu schwer erscheinen.

Rechte Ansicht stellt uns Arbeitshypothesen zur Verfügung, um diese Unwissenheit zu überwinden. Deshalb heißt sie auch rechte Ansicht und nicht rechtes Wissen. Mit anderen Worten wissen Sie nicht wirklich, dass rechte Ansicht wahr ist, bis Sie das Erwachen verwirklicht haben. Dennoch nehmen Sie sie als Arbeitshypothese an, weil Sie sie vernünftig und attraktiv finden und sie Ihnen Macht über Ihr Leben gibt, sodass Sie nicht einfach ein Opfer der Umstände sind.

Rechte Ansicht ist nicht so sehr eine Ansicht der wahren Natur der Dinge. Es ist eine Sicht darauf, wie geschicktes und ungeschicktes Handeln tatsächlich gute oder schlechte Ergebnisse hervorbringen kann.

Rechte Entschlossenheit baut dann auf diesem Verständnis auf. Sie formt Ihre Einstellung dazu, welche Handlungen und Denkweisen mit rechter Ansicht in Einklang stehen, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Indem wir in unseren Handlungen rechter Ansicht und rechter Entschlossenheit folgen, bewahren wir die Wahrheit unserer ursprünglichen Entschlossenheit und auch die Wahrhaftigkeit unseres Charakters. So *»bewahren wir die Wahrheit«*.

Der dritte Entschluss ist der Entschluss zum **Verzicht**, und hier gibt es ein ähnliches Problem. Wir müssen bestimmte Dinge aufgeben, wenn wir das Ziel erreichen wollen, und der Trick dabei ist, Folgendes zu erkennen: Dieser Verzicht ist kein Mangel. Er ist ein Handel. Rechte Ansicht und rechte Entschlossenheit lehren uns, dass wir durch die Entwicklung der Fähigkeiten des Gebens und des Überwindens einen Handel eingehen.

In der modernen Gesellschaft will niemand beim Schach verlieren, alle wollen ihre Figuren behalten. Eine der Lehren der Entschlossenheit ist jedoch, dass man bereit sein muss, bestimmte Dinge aufzugeben, um das zu bekommen, was man will. *»Sich dem Verzicht zu widmen« bedeutet, bewusst immer wieder geschickte Tauschgeschäfte zu machen.*

Der vierte Entschluss ist der Entschluss zur **Ruhe**. Rechte Ansicht und rechte Entschlossenheit zeigen uns die richtige, langfristige Perspektive, die hilft, den Geist ruhig zu halten, während wir das tun, was wir vielleicht nicht gerne tun, und von Dingen Abstand nehmen, die wir gerne tun *würden*. Diese Perspektive hilft uns zu erkennen, dass wir etwas Wertvolles leisten. Sie hilft uns auch, uns selbst zu versichern, dass wir die Kraft haben, weiterzumachen. Sie hilft uns, den Wert von Geduld und Gleichmut zu erkennen, denn diese machen unser Wohlbefinden und Glück unabhängig von äußeren Umständen. Sie lässt uns zu erkennen, dass die Herausforderungen und Rückschläge des Lebens eigentlich Gelegenheiten sind, unseren Charakter zu vervollkommnen. Das gibt uns die Kraft, mit Schwierigkeiten umzugehen, und führt dazu, dass wir sogar Herausforderungen mit Freude annehmen. In der buddhistischen Analyse, wie sich Geisteszustände in der Meditation entwickeln, folgt die Ruhe aus der Freude. Wir versuchen also, diesen Herausforderungen mit Freude zu begegnen.

Gleichzeitig funktioniert die Ruhe nicht nur als Teil des Weges zu unserem Ziel. Sie ist auch ein Aspekt des Ziels, das wir

anstreben. Wir wollen ein Ziel, das wirklich befriedigend ist, eines, in dem der Geist echte Ruhe finden kann.

Wenn wir also den Geist auf dem Weg ruhig halten, sodass wir ihn so lange verfolgen können, bis wir den wahren Frieden des Ziels gefunden haben, dann *»üben wir die Ruhe«*.

Sie sehen also, in all diesen Fällen liefert Weisheit die richtige Perspektive, die uns hilft, den Blick über den Tellerrand zu richten. Diese Perspektive fördert auch das Aufrechterhalten einer langfristigen Sichtweise, wenn wir unsere Handlungen Tag für Tag auswählen und dabei darauf achten, dass sie im Einklang stehen mit unserer Entschlossenheit, das zu erreichen, was wir uns am meisten wünschen: nichtbedingtes Glück.

Wir werden diese Diskussion morgen Abend fortsetzen.

Fragen

Die Praxis des Dhamma scheint manchmal widersprüchlich zu sein. Wir sollen hoch hinaus, wenn wir Meditation praktizieren, mit anderen Worten, das Erwachen anstreben. Aber gleichzeitig gilt es, Meditation wie ein Geschenk zu verstehen, etwas, das wir geben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Es ist schwierig, diese Anweisungen zu kombinieren.

Setzen Sie sich hohe Ziele. Erwarten Sie eine Gegenleistung. Deshalb meditieren wir ja. Wenn Sie jedoch nur daran denken, was Sie am Ende des Retreats bekommen werden, fokussieren Sie sich nicht auf die Aufgabe, um die es gerade geht. Stellen Sie es sich einmal so vor: Sie sind auf einer Straße, die zu einem Berg führt, und Sie wollen den Berg erreichen. Aber wenn Sie die ganze Zeit den Berg im Blick haben, kommen Sie von der Straße ab. Um Ihr Ziel zu erreichen, müssen Sie auf die Straße schauen. Blicken Sie nur ab und zu in den Rückspiegel, um sich zu vergewissern, dass der Berg nicht hinter Ihnen ist.

Von den zehn pāramīs scheint mir nur die Entschlossenheit sich nicht von selbst zu entwickeln. Ist das die Folge von kamma?

Keine der Vollkommenheiten entwickelt sich von selbst. Sie müssen alle entwickelt werden. Manchmal mag jemand in der Vergangenheit viele dieser Vollkommenheiten entwickelt haben, aber man kann sich nicht ausschließlich auf vergangene Errungenschaften verlassen. Das würde Faulheit fördern, die den Vollkommenheiten entgegenwirkt. Jeder hat die Chance, sie alle in diesem Leben zu entwickeln. Arbeiten Sie also jetzt an ihnen.

Was ist der Unterschied zwischen chanda, Begehren oder Wunsch, und lobha, das Begehren oder Gier bedeuten kann?

Chanda umfasst jede Art von Verlangen, geschicktes oder ungeschicktes. Tatsächlich ist *chanda* ein Teil rechter Anstrengung und auch eine der Grundlagen der Sammlung. In einem Sutta kommt ein Brahmane zum Ehrwürdigen Ānanda und fragt: »Was ist das Ziel, für das du übst?« Und Ānanda sagt: »Nun, eines der Ziele ist, dem Verlangen ein Ende zu setzen.« Und der Brahmane fragt weiter: »Also, was ist der Pfad zum Ende des Verlangens?« Ānanda antwortet: »Ein Teil davon ist die Sammlung aufgrund von Verlangen.« Der Brahmane erwidert: »Nun, warte mal. Das ist unmöglich. Wie kannst du das Verlangen benutzen, um das Verlangen zu beenden?« Ānanda sagt: »Lass mich dich zuerst befragen. Bevor du in dieses Kloster kamst, hattest du da das Verlangen, hierherzukommen?« »Ja.« »Und jetzt, wo du hier bist, hast du dieses Verlangen immer noch?« »Nein.« Und Ānanda antwortet: »Genauso benutzt du das Verlangen: Um dich zu Handlungen zu motivieren, die dich zu einem Punkt führen, an dem du das Verlangen nicht mehr brauchst.«

Und *lobha* ist Gier, im Grunde Gier nach Dingen oder Beziehungen. Der Buddha nennt sie ungeschickt, wenn sie die Grenzen des Anstands überschreitet. Es ist möglich, vernünftige Gier nach Dingen zu haben, aber sie ist ungeschickt, wenn man stehlen oder lügen oder sonst etwas Ungeschicktes tun muss, um sie zu bekommen.

Was ist für Sie Glück? Vielleicht wird Ihre Antwort meine Neigung korrigieren, Glück als den MacGuffin des Buddhismus zu betrachten. MacGuffin bezeichnet eine Idee von Alfred Hitchcock und charakterisiert den Motor der Handlung in einem Film, ohne offenzulegen, was dieser Motor oder diese Handlung ist.

Wir reden über Glück, aber wir definieren es nicht. Der Buddha selbst hat Glück nie definiert. Und ich denke, dafür hatte er gute Gründe. Er spricht davon, den Geist zu schulen, um das Leiden loszuwerden und wahres Glück zu finden, aber er definiert weder »Geist«, noch »Leiden« noch »Glück« formal. Alles, was er definiert, ist die Übung, und das in vielen Details. Denn Ihre Konzepte von Geist, Leiden und Glück entwickeln sich weiter, wenn Sie der Übung folgen.

Schauen wir auf das Glück: Anfangs ist man sich nur des Glücks der Sinnesfreuden bewusst. Wenn Sie die Last dieser Freude und die Nachteile, die sie mit sich bringt, erkennen, versuchen Sie, das Glück der Sammlung zu entwickeln. Da dieses Glück Sie sensibler macht für subtilere Ebenen des Leidens und der Last, fangen Sie an, die Last sogar im Glück der Sammlung selbst zu erkennen. Also suchen Sie nach etwas, das besser ist als das, etwas, was weniger belastend ist. Das wäre das Glück des *nibbāna*, das Glück eines Geistes ohne jegliche Grenzen. Er ist völlig frei und völlig friedlich. Ungebunden. Das ist das Glück, für das wir üben.

Schmerz

Tag drei – *Morgens*

Das Thema des heutigen Morgens ist Schmerz. Schmerzen gehören nicht zu den Vollkommenheiten. Aber sie sind ein Problem, das wir alle hier kennen. Wenn Sie verstehen, wie Sie mit Ihren Schmerzen umgehen können, fällt es Ihnen leichter, die Lehren des Buddha über Weisheit und rechte Ansicht zu verstehen. Das liegt daran, dass die Lehren über rechte Ansicht sich speziell damit befassen, wie wir zusätzlich zu Schmerzen unnötiges Leiden erzeugen. Lernen wir also damit aufzuhören, aus Unwissenheit entstehende Gedanken und Wahrnehmungen um den Schmerz herum zu gestalten, dann verursachen wir kein Leiden mehr im Geist.

Als erstes sollten Sie wissen, dass ein Teil des Schmerzes von Ihren Handlungen in der Vergangenheit herrührt – zum Beispiel, wie Sie Ihren Körper benutzt haben, wie Sie ihn ernährt haben, in welchem Ausmaß Sie ihn trainiert haben oder nicht – aber

manchmal sind auch Dinge, die Sie gerade jetzt tun, die Ursachen. Das können Sie ändern, und manchmal kann eine Änderung Ihres Verhaltens die Schmerzen verschwinden lassen. Aber selbst, wenn Sie sie nicht verschwinden lassen können, stellt sich die Frage, inwieweit Sie unter ihnen leiden müssen. Denn wir streben einen Zustand des Geistes an, in dem wir die unvermeidlichen Tatsachen des Alterns, der Krankheit und des Todes zwar erleben und dennoch nicht darunter leiden müssen. Wenn wir jetzt meditieren, geht es also in erster Linie darum, zu lernen, wie wir nicht unter Schmerzen leiden müssen.

Die Möglichkeiten, mit Schmerzen umzugehen, stehen in direktem Zusammenhang mit dem Vorgehen des Buddha, den Atem für das Verständnis von Gefühlen zu nutzen. Sie umfassen insgesamt vier Schritte:

- Der erste Schritt besteht darin, ein- und auszuatmen und dabei Entzücken zu spüren – wobei das Wort »Entzücken«, *pīti*, auch Fülle oder Erfrischung bedeuten kann.
- Der zweite Schritt besteht darin, ein- und auszuatmen und dabei Freude oder Leichtigkeit zu spüren.
- Der dritte Schritt ist Ein- und Ausatmen mit Sensibilität für die geistigen Gestaltungen, das heißt für Gefühle und Wahrnehmungen. Die Gefühle hier sind Qualitäten von Freude, Schmerz oder weder Freude noch Schmerz. Wahrnehmungen sind die Bilder oder Worte, die Sie im Kopf haben, um Dinge zu identifizieren und zu benennen. Wie gesagt, besteht der dritte Schritt darin, diese Prozesse der geistigen Gestaltung zu erspüren.
- Der vierte Schritt besteht darin, ein- und auszuatmen und diese mentalen Gestaltungen zu beruhigen.

Von den verschiedenen Wald-Ajaans erteilte Ajaan Lee die detailliertesten Anweisungen zu den ersten beiden Schritten, und Ajaan Maha Boowa zu den letzten beiden. Schauen wir uns an, was sie zu sagen haben.

Treten während des Ein- und Ausatmens Schmerzen in bestimmten Bereichen des Körpers auf, empfiehlt Ajaan Lee, sich nicht direkt damit zu beschäftigen. Nehmen Sie stattdessen die Körperteile in den Fokus, die Sie mit dem Atem angenehm und frisch machen können.

Wenn Sie versuchen, Gefühle des Entzückens hervorzurufen, hilft es, an die verschiedenen Bedeutungen des Pāli-Begriffs für Entzücken, *pīti*, zu denken. Wenn wir es mit »Entzücken« übersetzen, klingt es so, als ob wir versuchen würden, Ekstasen zu erleben, wie die heilige Theresa. Manchmal kann es tatsächlich so stark sein, aber der Begriff *pīti* kann auch Erfrischung oder ein Gefühl der Fülle bedeuten, und für die meisten Menschen ist das die erste Erfahrung dieser Qualität.

Wie kann man also ein- und ausatmen, um Erfrischung oder Fülle zu spüren? Eine schnelle Übung besteht darin, eine Stelle im Körper zu finden, die besonders empfindlich ist – das kann der Handrücken sein, direkt am Zwerchfell oder in der Mitte der Brust – und beim Ein- und Ausatmen sehr genau auf diese Stelle zu achten. Wenn Sie dort ein Gefühl der Anspannung verspüren, lösen Sie diese auf. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie pressen den Atem beim Ausatmen an dieser Stelle heraus, beenden Sie dieses Gefühl, damit diese Stelle auch beim Ausatmen erfüllt bleibt. Wenn Sie das Gefühl haben, den Atem einzuklemmen oder sich zwischen dem Ein- und dem Ausatmen anzuspannen, erlauben Sie dem Atem auch, diese Gefühle aufzulösen.

Wenn Sie dieses Gefühl der Fülle beim Ein- und Ausatmen aufrechterhalten können und es sich angenehm anfühlt, können Sie sich vorstellen, wie sich die Fülle und die Freude auf die verschiedenen Körperteile ausbreiten. Sie breiten diese Gefühle

zusammen mit der Atemenergie aus. Wir haben bereits ein paar Fragen dazu, was diese Atemenergie ist und wie Sie sie wahrnehmen. Versuchen Sie eine weitere schnelle Übung. Halten Sie die Hand vor Ihren Körper und lassen Sie die Augen geschlossen. Die Empfindungen, die Sie wissen lassen, dass Ihre Hand dort ist: Das sind Atemempfindungen.

Manchmal haben Sie beim Ein- und Ausatmen das Gefühl, die Atemenergie bewege sich in verschiedenen Teilen Ihres Körpers. Zu anderen Zeiten spüren Sie keine solchen Bewegungen, aber auch dann handelt es sich um Energie. Merken Sie sich die Wahrnehmung der Bewegung. Mit ihrer Hilfe können Sie die Atemenergie zusammen mit dem Gefühl von Fülle und Freude im ganzen Körper verteilen.

Sie können sich verschiedene Wahrnehmungen vor Augen halten, um das Gefühl einer Atemenergie zu spüren, die sich bewegt. Sie können sich zum Beispiel vorstellen, Ihr Körper sei wie ein Schwamm: Wenn Sie ein- und ausatmen, kommt der Atem durch alle Poren des Schwammes herein und wieder heraus. Eine andere Vorstellung ist die einer Energiesäule in der Mitte des Körpers. Wenn Sie einatmen, fließt Energie von außen in diese Säule. Und wenn Sie ausatmen, fließt sie – ausgehend von dieser Energiesäule – aus dem Körper in alle Richtungen heraus. Wenn Sie sich vor Augen halten, dass die Atemenergie so agieren kann, beginnen Sie tatsächlich, eine Bewegung zu spüren.

Auch wenn Sie Bilder verwenden, um diese Empfindsamkeit zu erzeugen, bedeutet das nicht, die Energie sei imaginär. Es ist, als erkläre man einem Kind, die Welt sei rund. Für das Kind sieht die Welt nicht rund aus, also muss es sich vorstellen, sie sei es. Aber wenn das Kind größer wird, beginnt es zu erkennen, dass die Welt rund ist. Wenn man zum Beispiel auf dem schnellsten Weg von Paris nach Los Angeles fliegen will, muss man über Grönland fliegen. Wäre die Welt flach, würde das nicht funktionieren. Aber weil die Welt rund ist, muss man so fliegen, wenn man Zeit sparen will.

Genauso sollten Sie sich vorstellen, dass die Atemenergie wirklich fließt. Mit zunehmender Sensitivität für den Körper werden Sie dann feststellen, dass dies tatsächlich der Fall ist.

Wenn Sie das angenehme Gefühl der Fülle zusammen mit der Atemenergie ausbreiten, können Schmerzen entstehen. Wie gesagt, empfiehlt Ajaan Lee, sich nicht direkt darauf zu fokussieren. Fokussieren Sie sich stattdessen auf die Teile des Körpers, in denen Sie mit der Atemenergie ein angenehmes Gefühl erzeugen können. So geben Sie dem Geist eine gute Grundlage oder einen sicheren Ort zum Verweilen.

Wenn Sie sich dann in dieser guten Atemenergie sicher fühlen – begleitet von Gefühlen der Freude und Fülle, – dann besteht der nächste Schritt darin, sich vorzustellen, dass die Energie von der angenehmen Stelle ausstrahlt und durch den Schmerz hindurchgeht.

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie haben Schmerzen im Knie. Ajaan Lee empfiehlt, sich vorzustellen, die Atemenergie fließe das Bein hinab und bleibe nicht am Knie stehen, sondern gehe durch das Knie hindurch und aus dem Fuß heraus. Wenn Sie sich vorstellen, dass die Energie direkt am Schmerz aufhört, verstärkt sich das Gefühl der Anspannung um den Schmerz herum, was ein Teil des Problems ist. Vielleicht haben wir als Kinder gespürt, wie sich die Atemenergie durch den Körper bewegte, und wir hatten Angst, sie würde den Schmerz ausbreiten, wenn sie durch ihn hindurchgeht, also haben wir uns unbewusst um den Schmerz herum angespannt, um ihn zu beenden. Aber das macht es nur noch schlimmer. Um es noch einmal zu wiederholen: Wenn Sie Schmerzen im Knie haben, stellen Sie sich vor, die Atemenergie gehe durch diese hindurch und fließe dann aus dem Fuß heraus.

Manchmal lässt der Schmerz dann tatsächlich nach, das heißt, er ist durch etwas verursacht worden, was Sie gerade tun. Oder durch etwas, was Sie vor dem Sitzen getan haben. Oder einfach durch eine ungewohnte Körperhaltung. Wenn Sie die Meditationshaltung nicht gewohnt sind, kommt unweigerlich eine Phase, in

der die Beine schmerzen, da das Blut an der Stelle blockiert wird, an der die Beine angewinkelt sind. Dadurch wird das Blut aus den Hauptarterien in die Kapillaren gepresst. Als gäbe es auf einer Hauptstraße einen Stau und der Verkehr müsse durch die kleinen Straßen ausweichen, wo er sich noch mehr staut.

Aber die Kapillaren in Ihrem Körper dehnen sich aus, wenn Sie in dieser Haltung das Blut immer wieder durch sie zwingen. Mit anderen Worten: Sie verwandeln sie in neue Arterien. Straßen können das nicht, aber Blutgefäße schon. Wenn Sie etwas Geduld mit diesen Schmerzen haben, werden sie mit der Zeit verschwinden, da sich Ihr Körper immer besser an die Meditationshaltung gewöhnt.

Ein großer Faktor beim Nutzen von Gefühlen des Entzückens und der Freude liegt in den Wahrnehmungen, die Sie ihnen gegenüber verwenden, wie zum Beispiel das Bild des Schwammes oder der Energiesäule. Oder die Wahrnehmung, die Energie könne zu verschiedenen Orten und in verschiedene Richtungen fließen. Das gleiche Prinzip gilt für Empfindungen von Schmerzen. Die Wahrnehmung von Schmerzen spielt eine große Rolle dabei, wie sie auf den Geist wirken.

Dies bringt uns zum dritten und vierten Schritt in der Tetrade: der Sensibilisierung für mentale Gestaltungen und deren Beruhigung. Um sich dafür zu sensibilisieren, wie die Wahrnehmung des Schmerzes Ihren Geist beeinflusst, empfiehlt Ajaan Maha Boowa, sich zu fragen, wie Sie ihn wahrnehmen. Ein Beispiel: Nehmen wir an, ihre Hüfte schmerzt: Ist der Schmerz dasselbe wie die Hüfte? Oder handelt es sich um zwei verschiedene Arten von Empfindungen an derselben Stelle? Mit anderen Worten: Die Empfindung des Körpers ist das eine und die Empfindung des Schmerzes das andere. Unser Verstand weiß, dass es sich um zwei verschiedene Dinge handelt, aber allzu oft sagt uns unser Geist während unserer unmittelbaren Schmerzerfahrung, der Schmerz und der Körper seien zu ein und demselben Ding geworden. Der Schmerz ist in den Körper eingedrungen und Sie versuchen, ihn zu verdrängen.

Um die Wahrnehmung zu beruhigen, muss man sie also ändern. Der Körper und der Schmerz sind zwei verschiedene Dinge, auch wenn sie sich an der gleichen Stelle befinden. Die Empfindungen des Körpers sind die vier elementaren physikalischen Elemente von Erde (Festigkeit), Wasser (Flüssigkeit), Feuer (Wärme) und Wind (Energie), aber die Schmerzempfindung ist nichts von alledem. Es ist, als liege sie auf einer anderen Frequenz. Wir können das mit Radiowellen vergleichen. Wenn Sie an einem Radio den Wählknopf auf eine bestimmte Frequenz einstellen, empfangen Sie einen Sender. Stellen Sie es auf eine andere Frequenz ein, hören Sie einen anderen Sender. Man muss das Radio nicht anderswo hinstellen, um einen anderen Sender zu empfangen, denn die Wellen befinden sich alle an demselben Ort. Dennoch kann man sie mit einem geeigneten Gerät voneinander trennen, weil ihre Frequenzen unterschiedlich sind. Versuchen Sie, dasselbe mit den Schmerzempfindungen und den Körperempfindungen an dieser einen Stelle zu tun.

Eine weitere Wahrnehmung, die bei Ihrem Schmerzerlebnis eine Rolle spielen kann, kommt von der Vorstellung, wir seien für unsere Schmerzen verantwortlich. Mit anderen Worten: Im aktuellen Moment denken Sie, Sie müssten den nächsten Moment in der Zukunft vor diesem Schmerz hier warnen. Um dieser Neigung nicht nachzugeben, sagen Sie sich: »Ich muss es der Zukunft nicht sagen. Sie findet es selbst heraus.« Andernfalls nutzen Sie Ihre Wahrnehmungen, um eine Botschaft von einem Moment zum nächsten zu senden. Dadurch werden die Schmerzen zu einem Kontinuum zusammengefügt, was wiederum das Leiden verstärkt.

Schauen wir uns ein ähnliches Problem an: Sie sitzen da mit Schmerzen und sagen sich immer wieder: »Ich sitze schon seit fünfzehn Minuten hier mit diesen Schmerzen und die Sitzung dauert noch fünfundzwanzig Minuten.« Das sind vierzig Minuten Schmerz, die Sie auf einen Moment legen. Unter dieser Last bricht der gegenwärtige Moment dann natürlich zusammen.

Hierfür hat Ajaan Lee ein gutes Bild gefunden: Man pflügt ein Feld, und seitlich am Pflug ist ein großer Sack befestigt. Der Dreck, der vom Pflug fällt, landet in dem Sack. Natürlich ist das eine Last für Sie. Also entfernen Sie einfach den Sack und lassen den Schmerz sofort abfallen. Sie müssen sich nicht für ihn verantwortlich fühlen, Sie müssen ihn nicht aufzeichnen. Bleiben Sie einfach bei der Empfindung im gegenwärtigen Moment.

Ajaan Maha Boowa empfahl, sich zu fragen, ob Schmerzen böse Absichten haben. Ihr Verstand weiß, Schmerzen selbst haben kein Bewusstsein, weshalb sie gar nicht die Absicht haben können, Ihnen wehzutun. Dennoch könnte diese Wahrnehmung als Ergebnis einer kindlichen Vorstellung von Schmerzen in ihrem Geist Bestand haben und immer noch eine Wirkung entfalten. Versuchen Sie also, das Thema mit dieser Frage in Ihr Bewusstsein zu bringen: »Will der Schmerz mir wehtun?« Sprechen Sie dann mit jedem Teil Ihres Geistes, der das bejaht.

Und Sie können Ihrer Wahrnehmung des Schmerzes weitere Fragen stellen: »Ist der Schmerz etwas Solides?« Hat er in Ihrer Vorstellung eine Form oder sind es einfach verschiedene Schmerzmomente, die auftauchen und vergehen? Wenn Sie sehr genau hinschauen, sehen Sie die einzelnen Momente, aus denen er besteht. Versuchen Sie also, die Vorstellung aufzugeben, der Schmerz sei stabil oder habe eine Form.

Dann betrachten Sie diese Schmerzmomente und fragen sich: »Wenn sie auftauchen, kommen sie auf mich zu oder entfernen sie sich?« Wenn Sie den Eindruck haben, dass sie auf Sie zukommen, leiden Sie mehr unter dem Schmerz. Wenn Sie sich die Vorstellung bewahren können, dass sie auch wieder verschwinden, leiden Sie weniger.

In Singapur brachte man mich einmal zu einem chinesischen Arzt, um meinen Rücken behandeln zu lassen. Ich musste mich auf den Bauch legen und er rieb meinen Rücken mit Öl ein, zunächst sanft, dann immer kräftiger. Dann nahm er zwei Bambusstäbe

heraus, die so aufgeschnitten waren wie Schneebesen, und begann damit, auf meinen Rücken zu trommeln. Mein erster Gedanke war: »Mit welchem schlechten *kamma* habe ich das verdient?« Aber da ich kein Chinesisch spreche, konnte ich ihn nicht fragen, wie lange die Behandlung noch dauern würde. Ich musste meine Wahrnehmung des Schmerzes ändern. Ich litt viel weniger, wenn ich die Schmerzen betrachtete, als verließen sie mich. Ich sah sie nicht als etwas, das auf mich zukam. Es ist, als säße man rückwärts gewandt auf einem Pick-up. Während Sie fahren, entfernt sich alles von Ihnen, sobald es in Ihrem Blickfeld auftaucht. Diese Wahrnehmung kann tatsächlich dazu beitragen, dass Sie viel weniger unter Schmerzen leiden.

Ajaan Maha Boowa schlägt eine weitere Frage vor: »Wo ist der schärfste Punkt des Schmerzes?« Versuchen Sie, ihn aufzuspüren. Oder fragen Sie sich beim Einatmen: »Aus welcher Richtung kommt der Atem, wenn er durch den Schmerz geht? Kann ich die Richtung wechseln?« Schauen Sie, was das bewirkt. Das Wichtigste ist jedoch, keine Angst vor Schmerzen zu haben. Die Stelle des stärksten Schmerzes verschiebt sich immer wieder, auch wenn Sie die Richtung des Atems nicht ändern. Dadurch lernen Sie zwei Dinge: Der Schmerz ist nicht so solide, wie Sie dachten. Und der Geist wird zu einem beweglichen Ziel für ihn, solange Sie sich die Frage stellen, wie Sie ihn denn wahrnehmen. Es ist schwieriger für ihn, Sie zu treffen. Wenn Sie einfach nur dasitzen und unter Schmerzen leiden und sich darüber beklagen, dann sind Sie ein leichtes Ziel für ihn. Aber wenn Sie es sich zur Aufgabe machen, Schmerzen zu verstehen, dann werden Sie viel weniger darunter leiden.

Genau das ist es, was der Buddha von Ihnen verlangt: Es ist nicht Ihre Aufgabe, den Schmerz zu ertragen oder ihn verschwinden zu lassen. Die Aufgabe besteht darin, ihn zu verstehen. Und das tun Sie, indem Sie Fragen stellen und neugierig auf ihn sind.

Das setzt voraus, keine Angst vor Schmerzen zu haben, was wiederum voraussetzt, dass man innerlich gefestigt ist. Deshalb

arbeiten wir zunächst daran, den Atem angenehm zu gestalten, damit wir ein Refugium haben, wenn der Schmerz zu intensiv wird. Aber wie der Buddha feststellte: Wenn Sie das Leiden, das Sie um den Schmerz herum erzeugen, wirklich verstehen, dann können Sie seine Ursache ausfindig machen und sich davon befreien. Und die Ursache ist im Geist zu finden: direkt in den Wahrnehmungen um den Schmerz herum. Wenn Sie die geistige Haltung identifizieren, die den Geist dazu bringt, an diesen Wahrnehmungen zu leiden, können Sie sie aufgeben. So müssen Sie nicht mehr unter dem Schmerz leiden, auch wenn er vielleicht noch da ist. Das ist die Aufgabe, die rechte Ansicht stellt.

Ajaan Fuang erzählte mir eine Geschichte aus seiner Zeit als junger Mönch. Er litt unter starken Kopfschmerzen, die monatelang anhielten. Er versuchte es mit chinesischer Medizin, mit westlicher und mit thailändischer Medizin: Nichts half. Manchmal waren die Kopfschmerzen so schlimm, dass jüngere Mönche sich bereit erklärten, nachts bei ihm zu bleiben, um sich um ihn zu kümmern. Einmal wachte er mitten in der Nacht auf. Er setzte sich auf und sah, dass alle anderen Mönche fest schliefen. Sein erster Gedanke war: »Wer kümmert sich hier eigentlich um wen?« Und er überlegte weiter: »Nun, von ihnen werde ich keine Hilfe bekommen.« Also beschloss er, zu meditieren, und ihm wurde klar, dass er versucht hatte, die Kopfschmerzen loszuwerden, obwohl es seine Aufgabe gewesen wäre, sie zu verstehen. Er fokussierte sich nun darauf und erzählte mir, dass er dadurch wichtige Einsichten in seine Meditation gewonnen hatte.

Wenn man versucht, Schmerzen so zu verstehen, ist eine Erkenntnis, dass man im gegenwärtigen Moment Entscheidungen trifft, die man normalerweise gar nicht wahrnimmt. Mit anderen Worten: Der gegenwärtige Augenblick wird Ihnen nicht einfach von der Vergangenheit vorgegeben. Sie gestalten ihn auch in der Gegenwart. Wenn Sie ihn mit Unwissenheit gestalten, verursacht er Leiden. Wenn Sie ihn mit Wissen gestalten, wird er Teil des Pfades

zum Ende des Leidens. Wir leiden nicht wegen unseres vergangenen *kamma*, sondern wegen unseres gegenwärtigen: Was wir jetzt gerade tun. Wenn Sie Ihr gegenwärtiges *kamma* klar erkennen, können Sie sich von dem Leiden befreien, mit dem Sie Ihren Geist belasten. Und das ist das einzige Leiden, das dem Geist Last auferlegt.

Eines Tages, als eine Gruppe von uns im Kloster in Kalifornien saß, deutete Ajaan Suwat – mein anderer Lehrer – auf einen Berg auf der anderen Seite des Tals und fragte: »Ist dieser Berg schwer?« Ihr wisst ja, wenn ein Ajaan eine solche Frage stellt, ist es eine Fangfrage. Also antwortete niemand. Schließlich fuhr er fort: »Nur wenn ihr versucht, ihn anzuheben, ist er schwer. Wenn Ihr aber nicht versucht, ihn anzuheben, mag er an und für sich schwer sein, aber er ist nicht schwer für euch, und das ist alles, was zählt.« Das Leiden, das wir im gegenwärtigen Moment verursachen, gleicht dem Anheben des Berges. Wenn Sie aufhören, dieses Leiden zu verursachen, wirken die anderen Schmerzen und Enttäuschungen in der Welt nicht auf den Geist ein. Sie mögen an und für sich schwer sein, aber sie lasten nicht auf Ihnen. Und das ist alles, wofür Sie verantwortlich sind.

Es ist also wichtig, keine Angst vor Schmerzen zu haben. Aber wenn Sie gerade erst mit der Meditation anfangen, sollten Sie Ihre Geduld nicht überstrapazieren. Übertreiben Sie es nicht mit dem Durchhaltevermögen. Wenn die Schmerzen so stark sind, dass Sie sich nicht auf den Atem fokussieren können, dann ändern Sie ganz achtsam Ihre Position. Wenn Sie aber trotz der Schmerzen beim Atem bleiben können, dann nutzen Sie den Atem, um die Grundlage zu schaffen, sie zu verstehen. Und vielleicht gewinnen Sie so ein paar wichtige Einsichten über sich selbst.

Fragen

In Ihren Meditationsanweisungen empfehlen Sie, den Atem im Geiste durch den Scheitel ausströmen zu lassen. Ich schrecke sehr vor solchen Bildern zurück. Es ist eine Suggestion, nicht wahr? Oder eine Illusion? Wenn man meditiert, will man dann nicht die Realität von Angesicht zu Angesicht sehen? Ich danke Ihnen für Ihre Antwort.

Bevor man etwas erkennt, muss man sich oft vorstellen, es sei überhaupt möglich. Ich bitte Sie deswegen, sich so etwas vorzustellen, weil die Art und Weise, wie Sie Ihren Körper wahrnehmen, einen Einfluss darauf hat, was Sie tatsächlich mit ihm machen können. Wenn Sie das Gefühl haben, es sei nicht möglich, dass Energie in Ihrem Kopf fließen kann, dann können Sie auch nichts mit Energie in Ihrem Kopf anfangen. Wenn ich Ihnen sage, Sie sollen sich vorstellen, dass Energie durch den Kopf fließen kann, dann eröffnet das die Möglichkeit, etwas dieser Energie zu tun, die bereits da ist. Ich sage das nur, um Ihren Geist für die Möglichkeit von etwas zu öffnen, was bereits da ist, sodass Sie etwas Geschicktes damit machen können.

Sie können einen Vergleich mit dem Ozonloch über der Antarktis anstellen. Jahrelang haben Satelliten Informationen über das Ozonloch gesendet, aber das Computerprogramm, das die Daten analysierte, verwarf sie, weil die Leute, die das Programm geschrieben hatten, sich ein Ozonloch gar nicht vorstellen konnten. Erst als sie sich erlaubten, es sich vorzustellen, konnten sie die Daten akzeptieren.

Könnten Sie noch etwas mehr zum Thema Entzücken sagen?

Das Wort Entzücken in Pāli, *pīti*, kann Erfrischung und auch Fülle bedeuten. Manche Menschen erleben es als ein Gefühl intensiver Zufriedenheit, einfach im gegenwärtigen Moment zu sein und nichts anderes zu wollen. In anderen Fällen gibt es sehr starke Manifestationen. Die einen stellen fest, dass sich ihr Körper zu bewegen beginnt. Andere haben das Gefühl, die Energie ströme in Wellen über den Körper. Wieder andere erleben es in einer viel sanfteren Form.

Wenn Sie während der Meditation das Gefühl haben, es werde zu intensiv, suchen Sie eine Stelle im Körper, wo die Energie milder ist, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf. Dann lassen Sie das Gefühl der Fülle wieder verschwinden. Sie können sich vorstellen, es breite sich in alle Richtungen aus, ohne dass etwas es aufhält. Sie können sich vorstellen, es trete aus den Handflächen oder den Fußsohlen aus. Das heißt, der Geist beruhigt sich, aber wenn Sie Ihre Sammlung stärken wollen, müssen Sie darüber hinaus in einen Zustand tiefer Ruhe gelangen.

Bei meinem allerersten Retreat hatte ich am zweiten Tag eine sehr starke Erfahrung von pīti. In den folgenden Retreats war diese schwächer, ebenso wie meine Sammlung. Ich weiß, dass ich keine Erwartungen haben sollte, und ich dachte, ich hätte auch keine, aber jetzt frage ich mich, ob ich in meiner Meditation etwas falsch mache.

Die Intensität von *pīti* ist kein Maß für Ihre Sammlung. Es ist wie das Trinken von einem Glas Wasser. Wenn Sie drei Tage lang durch eine Wüste gelaufen sind und dann ein Glas Wasser trinken, ist das eine sehr intensive Erfahrung. Aber wenn Sie jeden Tag Wasser getrunken haben und nun noch ein weiteres Glas trinken, ist sie weniger intensiv. Vielleicht braucht Ihr Körper *pīti* jetzt nicht mehr so sehr. Es ist wichtig, Ihre Sammlung nicht an *pīti* zu messen. Andernfalls unterschätzen Sie sie vielleicht und Sie brechen sie ab, sodass sie keine Gelegenheit hat, sich zu entwickeln.

Als ich mit der Meditation begann, dachte ich, zu einer guten Meditation gehörten Visionen. Ich hatte keine Visionen, also dachte ich, ich hätte keine Sammlung. Infolgedessen habe ich die Sammlung, die ich hatte, nicht genährt. Ich suchte weiter nach etwas anderem. Aber als ich gelernt hatte, dass Visionen nicht unbedingt notwendig waren, lernte ich, meine Sammlung zu schätzen. Wenn man sie schätzt, pflegt man sie, und sie kann sich entwickeln.

Manchmal scheint sich mein Körper während der Meditation von selbst zu bewegen, in einer kreisenden Bewegung. Ist das normal? Was sollte ich tun? Danke.

Das ist eine Manifestation des Entzückens und es ist normal. Wenn es passiert, ermutigen Sie es nicht, aber entmutigen Sie es auch nicht. Bleiben Sie auf Ihren Atem fokussiert. Die Bewegung wird dem Körper je nach Bedarf mehr Energie zuführen. Und dann sollte sie von selbst aufhören.

In der vipassanā-Meditation habe ich gelernt, jede Empfindung, die im Körper auftritt, zu beobachten und nichts zu kontrollieren. Wenn ich den Atemrhythmus in verschiedenen Teilen des Körpers kontrolliere, ist das dann nicht das Gegenteil davon? Könnten Sie etwas über die Empfindung einer elektrischen Entladung im Körper sagen? Ich danke Ihnen.

Das sind zwei Fragen. Die einfachere ist die nach der elektrischen Entladung. Wenn Sie die Atemkanäle im Körper öffnen, wird es hin und wieder, wenn eine Blockade geöffnet wird, ein Gefühl einer elektrischen Entladung geben. Das ist nichts, worüber man sich Sorgen machen müsste.

Nun zu *vipassanā*: Das Ziel von *vipassanā* ist es, Leidenschaftslosigkeit gegenüber den Gestaltungen zu gewinnen, mit denen wir den gegenwärtigen Moment gestalten. Man kann sich *vipassanā* auf zwei verschiedene Arten nähern. Man kann einfach versuchen, im gegenwärtigen Moment nichts zu gestalten. Oder

man gestaltet ihn ganz bewusst, sodass man erkennen kann, in welchem Ausmaß er gestaltet ist und inwieweit man durch diese Gestaltung Freude und Glück erzeugen kann.

Nach meinem Dafürhalten hat der erste Ansatz hat ein Problem: Wenn Sie sich sagen, dass Sie den gegenwärtigen Moment nicht kontrollieren sollen, geht ein Großteil der Gestaltungen in den Untergrund und Sie verleugnen ihre Existenz. Und wenn etwas wirklich Beunruhigendes in der Gegenwart auftaucht, haben Sie keine Mittel, um es zu lindern. Wir wählen hier den zweiten Ansatz, denn er macht Sie sensibler für das, was Sie tun, und er lehrt Sie Fähigkeiten, die Sie einsetzen können, wenn etwas wirklich Störendes auftritt. Die Anleitungen des Buddha zur Atemmeditation – Anleitungen, wie man Ruhe und *vipassanā* zusammen entwickelt – beinhalten das bewusste Gestalten des Atems auf viele verschiedene Arten.

Weisheit

Tag drei – *Abends*

Der Vortrag heute handelt von der Vollkommenheit »Weisheit«. Für den Buddha beginnt diese damit, unseren Wunsch nach wahrem Glück anzuerkennen. Weisheit beginnt also mit echtem Wohlwollen für uns selbst. Bitte denken Sie bei der heutigen Diskussion daran, dass die richtige Reaktion auf rechte Ansicht von Wohlwollen motiviert sein muss.

Rechte Ansicht hat zwei Hauptebenen – die weltliche und die transzendente – und bei beiden werde ich mich immer wieder auf die folgende Frage beziehen: Wie würden Sie am besten auf das reagieren, was rechte Ansicht Ihnen auf einer dieser Ebenen sagt, wenn sie Wohlwollen für sich selbst haben? Die Einbeziehung des Wohlwollens in die Diskussion über Weisheit folgt daraus, dass die Weisheit im Edlen Achtfachen Pfad nicht nur rechte Ansicht, sondern auch rechte Entschlossenheit umfasst. Und Wohlwollen ist eine der Möglichkeiten, wie rechte Entschlossenheit sich ausdrückt.

Die Rolle des Wohlwollens bei der Weisheit beginnt mit den Fragen, die laut dem Buddha an ihrem Anfang stehen: »Was wird, wenn ich es tue, zu meinem langfristigen Wohlergehen und Glück führen? Was wird, wenn ich es tue, zu langfristigem Schaden und Leiden führen?«

Die Weisheit liegt hier in den folgenden Erkenntnissen:

1) Es gibt so etwas wie langfristiges Glück.
2) Dieses ist besser als kurzfristiges.
3) Es entsteht aus unseren Handlungen, sodass wir das Muster verstehen müssen, nach dem Handlungen zu Ergebnissen führen.

Die oben genannten Fragen bilden den Kontext für rechte Ansicht sowohl auf der weltlichen als auch auf der transzendenten Ebene. Rechte Ansicht auf beiden Ebenen liefert uns weitere Hinweise für unser Streben nach wahrem Glück.

Beachten Sie eines: Hier beschäftigt sich rechte Ansicht mit der Natur von *Handlungen* und nicht mit der Natur von *Dingen*. Manchmal hören wir, wir hingen zum Beispiel an dieser Uhr, weil wir denken, sie habe eine inhärente Essenz. In Wirklichkeit aber hängen wir an ihr, weil uns dieses Festhalten Freude bereitet und weil wir es der Mühe wert finden, – auch wenn wir genau wissen, dass sie keine inhärente Essenz hat. Wenn sie uns keine Freude mehr bereitet oder wir sie nicht mehr der Mühe wert finden, werfen wir sie weg, auch wenn wir glauben, sie habe eine inhärente Essenz. Es geht also nicht so sehr um die Natur äußerlicher Dinge, sondern um die Frage, welche Handlungen wir für sinnvoll halten.

Auf der Ebene **weltlicher rechter Ansicht** sind die beiden großen Themen *kamma* und Wiedergeburt.

Was lernen wir aus den Lehren des Buddha über *kamma*? Unsere Handlungen entstehen aus unseren Absichten und unsere Absichten entstehen aus unserem Geist, das heißt, unser Geist ist der bestimmende Faktor unseres Lebens. Dieser Einfluss kann aus den Handlungen des Geistes in der Vergangenheit oder aus seinen Handlungen im gegenwärtigen Moment oder aus beiden zusammen entstehen. Der Geist ist nicht nur ein Nebenprodukt physischer Prozesse. Er hat das Sagen. Er ist proaktiv und zielgerichtet. Mit anderen Worten reagiert er nicht einfach nur auf Reize. Er macht sich tatsächlich auf die Suche nach Glück. Weltliche rechte Ansicht lehrt uns, welches Handeln geschickt ist und tatsächlich zu Glück führt und welches ungeschickt ist und zu Leiden führt. Wenn Sie dieses Wissen mit Wohlwollen für sich selbst verbinden, dann stehen Sie vor folgender Aufgabe: Der Wunsch nach wahrem Glück verlangt von Ihnen die Entwicklung von ehrenhaften und friedfertigen Geistesqualitäten. Das Kultivieren dieser ehrenhaften Eigenschaften ist daher eine zutiefst lohnende Aufgabe. Das sind die Lehren von *kamma*.

Und was lernen wir aus der Lehre von der *Wiedergeburt*? Das Bewusstsein als Prozess kann den Tod des Körpers überdauern und die Ergebnisse Ihrer Handlungen können Einfluss darauf haben, was Sie in Ihren zukünftigen Wiedergeburten erleben. Das muss man berücksichtigen, wenn man eine Handlung plant und sich fragt: »Ist es das wert?«. Manche Menschen sagen: »Ich möchte nichts über zukünftige Wiedergeburten hören. Ich möchte mich nur auf das konzentrieren, womit ich mich in meinem Alltag jetzt gerade beschäftige.« Tatsächlich aber kann man beide Themen nicht voneinander trennen. Die Entscheidungen, die Sie in Ihrem täglichen Leben treffen, wirken sich auf Ihre zukünftigen Leben aus. Und das müssen Sie berücksichtigen, wenn Sie entscheiden, was gerade jetzt zu tun ist.

Es gibt viele Dinge, die man beim Tod aufgeben muss, aber bestimmte Qualitäten des Geistes, ob gut oder schlecht, können in zukünftige Leben übertragen werden. Wenn Sie diese Tatsache mit Wohlwollen für sich selbst betrachten, erkennen Sie schnell, welche Vorteile es hat, sich der Entwicklung *guter* Qualitäten im Herzen und im Geist zu widmen.

Ich will etwas dazu aus meiner Familie erzählen. Als ich ein Teenager war, baute meine Familie ein Haus. Wir beauftragten einen Architekten und halfen alle bei seiner Gestaltung. Mein Vater war Zimmermann, also hat er auch einen Teil der körperlichen Arbeit am Haus erledigt. Er war sehr stolz auf das Haus. Jahre später mussten wir umziehen und haben es verkauft. Viele Jahre danach sagte mein Vater eines Tages: »Wir sollten das alte Haus besichtigen.« Die neuen Besitzer hatten viele Details verändert und kümmerten sich anscheinend nicht gut darum. Mein Vater war nicht erfreut.

Als wir nach Hause fuhren, sagte er: »Weißt du, ich glaube, ich habe eigentlich nichts im Leben erreicht.« Als ich jung war, war er Landwirt und baute Kartoffeln an, und die Regierung hatte verlangt: »Ihr müsst eure Kartoffeln vernichten, sonst sinkt ihr Preis zu stark.« Nach zwei Jahren mussten wir den Hof verkaufen. Mein Vater wurde Regierungsangestellter und arbeitete sich die bürokratische Leiter hinauf, bis er im *National Water Resources Council* saß, der für den Gewässerschutz zuständig war. Dann wurde Reagan Präsident, schaffte den Rat ab und mein Vater ging in den Vorruhestand. Nachdem er mir all dies an diesem Nachmittag noch einmal erzählt hatte, schloss er mit den Worten, er habe in seinem Leben nichts vorzuweisen.

Mir kamen zwei Dinge in den Sinn, als ich diese Geschichte hörte. Das eine war: »Zähle ich denn gar nichts?« Der zweite Gedanke war: »Wenn du versuchst, den Sinn deines Lebens von äußeren Dingen abhängig zu machen, führt das zu Enttäuschungen, weil so viele Dinge nicht deiner Kontrolle unterliegen. Aber wenn

du dein Leben der Entwicklung guter geistiger Qualitäten widmest, kann niemand dir diese wegnehmen. Sie gehören dir für lange Zeit. Deine Anstrengungen sind niemals umsonst, daher sind diese Qualitäten eindeutig die Mühe wert, die du in ihre Entwicklung steckst. Sie sind Errungenschaften, die dem Leben einen soliden Sinn geben können.« Das ist eine Lektion in weltlicher rechter Ansicht.

Transzendente rechte Ansicht gibt weitere Aufschlüsse darüber, was es wert ist, zu tun und was nicht. Sie ist in den Vier Edlen Wahrheiten formuliert. Schauen wir uns diese Wahrheiten eine nach der anderen an.

Die **Erste Edle Wahrheit** besagt, dass Leiden etwas ist, das wir tun. Es passiert uns nicht einfach so: Wir ergreifen es. Nun bedeutet das Wort »ergreifen« auf Pāli auch »sich ernähren«. Wir leiden aufgrund unserer Ernährungsgewohnheiten. Natürlich bedeutet das »Ernähren« hier nicht nur körperliche Ernährung, sondern auch geistige und emotionale. In der Tat ist gerade unsere mentale und emotionale Ernährung unsere direkte Form des Leidens, aber jede andere Ernährungsgewohnheit ist ebenso mit Leiden verbunden.

Das bedeutet, Leiden ist aktive Tätigkeit, keine passive. Wir sind nicht nur Opfer, die Leiden empfangen. Wir erschaffen unser Leiden tatsächlich selbst. Wenn wir Wohlwollen für uns selbst hätten, würden wir versuchen, dieses Ergreifen zu beenden. Und um das zu tun, müssen wir es durchschauen. Wir müssen verstehen, wie wir an Dingen festhalten, wie wir Dinge ergreifen und warum.

Und was ist die Lektion aus der **Zweiten Edlen Wahrheit**? Das Leiden entsteht aus ungeschicktem Verlangen und nicht aus Ereignissen oder Bedingungen außerhalb. Mit anderen Worten: Die Außenwelt kann ziemlich schlimm sein, aber es gibt keinen Grund für uns, unter ihr zu leiden. Mit Wohlwollen für sich selbst können Sie lernen, ihre ungeschickten Begierden aufzugeben. Dazu gehört auch Ihr Verlangen nach Sinnesfreuden, das, wie bereits erklärt, mehr Ihre Faszination für das Planen und Fantasieren

dieser Freuden ist. Aus diesem Grund ist Überwinden eine der Vollkommenheiten.

Die **Dritte Edle Wahrheit** besagt, dass ein völliges Ende des Leidens möglich ist, indem man dessen Ursache aufgibt. Es gibt einen Zustand des Geistes, der sich nicht ernähren muss, weil er völlig unabhängig ist, frei von Bedingungen. In der Terminologie des Buddha ist er »nichtgestaltet«. Und das ist wahres Glück, letztendliches Glück. Die Messlatte für dieses Glück liegt natürlich sehr hoch und ist eine Herausforderung. Im Grunde fragte der Buddha: Geben wir uns mit Sinnesfreuden zufrieden? Akzeptieren wir die Botschaften der Marketing-Leute? Sie sagen, wir wären glücklich, wenn wir ihr Produkt kauften, und sie haben gelernt, unsere Wünsche gegen uns zu verwenden.

Kennen Sie Sprite, ein Erfrischungsgetränk? Kennen Sie die Sprite-Werbung, in der es heißt: »Hör auf deinen Durst«? Geben Sie sich mit dem zufrieden, was Ihr Durst Ihnen befiehlt? Oder kommen Sie Ihrem Wunsch nach wahrem Glück nach? Diese Fragen fordern uns auf, unsere Vorstellungskraft zu erweitern und die Möglichkeit wahren Glücks überhaupt in Betracht zu ziehen. Wenn Sie gegenüber sich selbst Wohlwollen empfinden, ruhen Sie nicht eher, bis Sie dieses Glück für sich verwirklicht haben.

Die **Vierte Edle Wahrheit** ist der Pfad der Praxis, welcher Tugend, Sammlung und Weisheit einschließt – drei der Vollkommenheiten, wenn wir die Sammlung zum Überwinden zählen. Wenn Sie Wohlwollen für sich selbst haben, dann wollen Sie diese Faktoren entwickeln, was Wahrhaftigkeit, Geduld, Beharrlichkeit und Gleichmut erfordert. Deshalb sind diese ebenfalls Vollkommenheiten.

Um den Pfad zu entwickeln, bedarf es einer bestimmten Leidenschaft für die Praxis und eines gewissen provisorischen Ergreifens: Sie müssen an der Praxis festhalten, damit sie funktioniert. Dieses Ergreifen ist ein notwendiger Teil der Praxis. Der Buddha benutzt das Bild eines Floßes. Wenn man einen Fluss mit einem

Floß überquert, muss man sich daran festhalten, um auf die andere Seite zu gelangen. Wenn Sie auf der anderen Seite angekommen sind, können Sie das Floß loslassen. Viele Leute sind auf das Loslassen des Floßes auf der anderen Seite fixiert, und mancher macht eine Show daraus, es schon auf dem Weg dahin fahren zu lassen. Aber das funktioniert nicht. Wir müssen das Floß aus allem, was uns zur Verfügung steht, zusammenbinden und uns dann so lange daran festhalten, bis es uns in Sicherheit gebracht hat.

Die Rolle der Leidenschaft bei der Motivation für einen Pfad, der zum Ende der Leidenschaft führt, bedeutet, dass der Pfad strategisch sein muss. Und weil ein gewisses Ergreifen beim Entwickeln des Pfades beteiligt ist, wird es im Verlauf der Praxis ein gewisses Leiden geben. Jeder, der schon einmal eine Stunde lang gesessen hat, weiß, was das Üben der Sammlung für körperliche Schmerzen und geistige Unannehmlichkeiten mit sich bringen kann. Aber dies ist Leiden für das Erreichen eines Ziels, etwas anderes als Leiden, das durch ungeschickte Handlungen entsteht. Also müssen wir, obwohl wir ein nichtgestaltetes Ziel verfolgen, Gestaltungen benutzen, um dorthin zu gelangen, denn man kann *nibbāna* nicht benutzen, um *nibbāna* zu verwirklichen. Das mag einer der Gründe dafür sein, warum der Buddha das Bild eines Floßes verwendet – etwas, das aus Ästen und Zweigen auf dieser Seite des Flusses zusammengebaut wird – und nicht das einer *nibbāna*-Yacht, die uns über den Fluss bringt. Wir sollten nicht auf ein magisches Boot voller Früchte aus Juwelen zu warten, das uns ohne Mühe über den Fluss bringt – denn ein solches Boot gibt es nicht. Wir müssen uns den Weg selbst bahnen mit dem, was wir haben.

Und beachten Sie, dass jede dieser Vier Edlen Wahrheiten eine Aufgabe mit sich bringt: das Leiden zu begreifen, die Ursache des Leidens aufzugeben, das Beenden des Leidens zu verwirklichen und den Pfad zu entwickeln. Deshalb ist rechte Entschlossenheit ein Teil der Weisheit, denn man braucht Entschlossenheit, um diese Aufgaben zu erfüllen. Der Buddha zwingt Ihnen diese

Aufgaben nicht auf, aber wenn Sie Wohlwollen für sich selbst haben, übernehmen Sie sie aus eigenem Antrieb.

Beachten Sie auch die Rolle von Ursache und Wirkung auf beiden Ebenen rechter Ansicht. Das Leiden hat eine Ursache, der Pfad zum Beenden des Leidens führt zum Ende des Leidens. Die Ursache des Leidens ist heute dieselbe wie zu der Zeit, als der Buddha lehrte, der Pfad zu seinem Beenden ist ebenfalls derselbe. Also sind die Folgen Ihrer Suche nach Glück durch konstante Muster von Ursache und Wirkung bestimmt. Sie können nicht einfach sagen: »Mein eigener Pfad gefällt mir besser als der Pfad des Buddha, also werde ich ihm folgen.« Oder besser ausgedrückt: Sie können das sagen, aber es ist nicht garantiert, dass Ihr Pfad zu den gleichen Ergebnissen führt wie der des Buddha. Wenn wir sagen, sein Pfad sei ein Edler Pfad, bedeutet das unter anderem, dass er für jeden gilt. Wenn Sie Wohlwollen für sich selbst haben, dann tun Sie, was ein Edler Pfad von Ihnen verlangt.

Der Buddha hat ein Gleichnis dafür: den Versuch, Milch von einer Kuh zu bekommen. Wenn Sie an einem Horn der Kuh ziehen, bekommen Sie keine Milch. Sie können fester ziehen, aber Sie bekommen immer noch keine Milch, und die Kuh wird Sie wahrscheinlich treten. Vielleicht beschließen Sie nun: »Okay, ich höre lieber auf«, und denken: »Es ist viel besser, sich nicht anzustrengen.« Aber Sie haben immer noch keine Milch. Es ist also sinnvoller, den richtigen Teil der Kuh zu finden, an dem Sie ziehen können. Sie probieren verschiedene Stellen aus und finden schließlich heraus, dass man Milch bekommt, wenn man am Euter zieht.

Der Buddha benutzte das gleiche Schema, als er sagte, wenn man den falschen Weg einschlage, werde man keine Ergebnisse erzielen, gleichgültig wie viel Mühe man sich gibt. Aus diesem Grund werden die verschiedenen Faktoren des Pfades als »recht« bezeichnet: Sie führen tatsächlich zu Ergebnissen, und die Beziehung zwischen dem Pfad und seinen Ergebnissen ist immer stimmig.

Auch wenn das Muster von Ursache und Wirkung immer gleich ist, existiert doch ein gewisser Spielraum für Entscheidungen im gegenwärtigen Moment. Das ist sogar Teil des Musters: Der gegenwärtige Moment ist nicht vollständig von der Vergangenheit bestimmt. Ihre vergangenen Handlungen liefern Ihnen das Rohmaterial für die Gestaltung des gegenwärtigen Augenblicks und dann verwandeln Sie dieses durch Ihre gegenwärtigen Absichten in Ihre tatsächliche gegenwärtige Erfahrung. Ihre gegenwärtigen Absichten können häufig durch Ihre vergangenen Handlungen bedingt sein, aber das muss nicht so sein. In jedem gegenwärtigen Moment sind Sie frei, eine geschickte Wahl zu treffen. Wenn wir meditieren, fokussieren wir uns deshalb auf den gegenwärtigen Moment, um genau zu erkennen, wie wir ihn aus dem Rohmaterial unserer vergangenen Handlungen formen. Wir befinden uns nicht einfach im gegenwärtigen Moment, um ihn zu genießen. Wir versuchen zu verstehen, wie ungeschickt wir ihn zusammensetzen und wie wir lernen können, dies geschickter zu tun.

Hier kommen die Lehren des Buddha über Gestaltungen ins Spiel. Davon gibt es drei Arten: körperliche Gestaltungen, verbale und geistige. Körperliche Gestaltung ist die Art, wie man atmet. Verbale Gestaltung ist das Sprechen mit sich selbst und geistige Gestaltungen sind Gefühle und Wahrnehmungen.

Wenn Sie sich in der Sammlung üben, gestalten Sie alle drei Arten:

1) Sie fokussieren sich auf das Ein- und Ausatmen.

2) Sie reden mit sich selbst darüber, wie Sie den Geist zum Atem bringen können, wie Sie den Atem angenehmer machen können und wie Sie dieses Gefühl des Wohlbefindens im ganzen Körper ausbreiten und aufrechterhalten können.

3) Um dieses Gefühl der Freude aufrechtzuerhalten und auszubreiten, brauchen Sie eine bestimmte Wahrnehmung des Atems, die Ihnen hilft, den Geist auf den Atem zu fokussieren und die Freude optimal zu nutzen.

Wenn Sie die Fokussierung auf diese drei Arten von Gestaltungen entwickeln, werden Sie sensibler dafür, wie Sie sie im übrigen Leben einsetzen. Wenn Sie zum Beispiel wütend sind, atmen Sie auf eine bestimmte, unangenehme Art und Weise, Sie verschlimmern Ihre Wut dadurch, wie Sie mit sich reden, und Sie halten das Ziel Ihrer Wut für ein Monster oder einen Narren. Wenn Sie die Wut aufrechterhalten wollen, fahren Sie mit diesen Gestaltungen fort. Wenn Sie aber Wohlwollen für sich selbst haben und über die Wut hinauskommen wollen, müssen Sie sie ändern – und das können Sie.

Beim Entwickeln der Vollkommenheiten müssen Sie diese auch gestalten. Aus diesem Grund sprechen wir über die Rolle dieser drei Gestaltungen, wenn wir unsere Besprechung der Vollkommenheiten fortsetzen.

Nun stellt sich manchmal die Frage: Ist die Suche nach langfristigem Glück ein selbstsüchtiger Gebrauch der eigenen Weisheit? Die Antwort lautet: nein. Es gibt vier Gründe für diese Antwort:

1) Langfristiges Glück erfordert das Entwickeln der Qualitäten des Wohlwollens, des Mitgefühls, der Großzügigkeit und der Friedfertigkeit. Kein geiziger Mensch, kein Mensch, der andere missbraucht, hat jemals *nibbāna* erreicht.

2) Wenn wir unzufrieden mit unserem Glück durchs Leben gehen, neigen wir dazu, unsere Frustration an anderen Menschen auszulassen: Im Kloster leben auch eine Menge Kolibris. Sie ernähren sich von Nektar, normalerweise von

Blütennektar, aber auch von einer Mischung aus Zucker, Wasser und einer Prise Salz. Wenn wir Zuckerwasser in ein Futterhäuschen stellen, kommen die Kolibris zum Fressen. Wir füttern sie schon seit vielen Jahren. Wir haben vier große Futterhäuschen und meistens werden sie aufgefüllt. Ab und zu vergessen wir das aber. Die Futterhäuschen sind leer, aber die Kolibris wenden sich nicht gegen uns. Sie greifen sich gegenseitig an, als wollten sie sagen: »Ihr seid der Grund, warum es keinen Nektar mehr gibt.«

Wenn ich die Kolibris beobachte, dann denke ich an die Menschen. Wenn es schlecht läuft, greifen sich die Menschen gegenseitig an, unabhängig davon, ob die anderen die eigentliche Ursache des Problems sind oder nicht. Aber wenn man ein befriedigendes Glück finden kann, vor allem eines, das nicht ernährt werden muss, hat man keinen Grund, jemanden anzugreifen.

3) Wir leiden, weil wir uns an Dinge klammern und von ihnen zehren. Solange wir dieses Ernähren nicht abstellen, wird es all unsere Bemühungen um das Aufgeben eines Selbst zunichtemachen. Vor Jahren hörte ich einen berühmten Dhamma-Lehrer sagen, er wolle nicht in einer Welt leben, in der niemand leidet, weil er dann keine Gelegenheit mehr hätte, mitfühlend zu sein. Denken Sie eine Minute darüber nach. Sie brauchen andere Menschen, die leiden, um glücklich zu sein? Oberflächlich betrachtet klingt das uneigennützig, ist es aber nicht. Das ist der dritte Grund.

4) Sie können keine Verantwortung für das Handeln anderer Menschen übernehmen. Mit anderen Worten: Sie können nicht durchs Leben gehen und andere Menschen glücklich machen, denn deren Glück hängt davon ab, was diese selbst tun. Also beschränken Sie sich auf das, wofür Sie selbst

verantwortlich sind, auf Ihr eigenes Handeln, und so geben Sie anderen ein gutes Beispiel. Wenn diese bereit sind, Ihrem Beispiel zu folgen, werden sie dadurch glücklich.

Wenn wir uns mit Weisheit als einer geschickten Strategie befassen, erkennen wir, dass wir eine gewisse Anleitung dazu brauchen, wie wir strategisch handeln müssen, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Gleichzeitig müssen wir unsere eigenen Wahrnehmungsfähigkeiten entwickeln, um diese Dinge selbst zu erkennen. Deshalb spricht der Buddha von drei Ebenen der Weisheit:

– Weisheit, die durch Zuhören oder Lesen entsteht,
– die aus dem Denken kommt und
– die durch die Entwicklung von Qualitäten des Geistes entsteht.

Ajaan Lee hat eine gute Analogie dafür gefunden, wie diese drei Ebenen zusammenwirken. Nehmen wir an, Sie wollen lernen, einen Korb zu flechten. Der Lehrer kann Ihnen das Flechten beibringen, aber er kann Ihren Korb nicht gut machen. Sie müssen die Anweisungen des Lehrers befolgen, aber das reicht nicht aus, um einen schönen Korb zu flechten. Sie müssen auch auf Ihre eigene Arbeit achten: Wie Sie den Korb flechten und wie er aussieht. Wenn der Korb nicht gut aussieht, müssen Sie sich überlegen, was Sie tun können, um ihn noch schöner zu machen. Sie beobachten und analysieren Ihre Handlungen und deren Ergebnisse und überlegen, wie Sie ihn schöner machen können. Letztendlich lernen Sie durch Übung, wie Sie Ihr eigenes Handeln verbessern können und wie Sie immer wieder schöne Körbe machen können.

Wie gestern Abend schon gesagt, gibt Ihre Weisheit Ihnen bei der Entwicklung der anderen Vollkommenheiten eine gewisse Orientierung. Gleichzeitig wird sie selbst tiefer und umfassender, wenn Sie die Vollkommenheiten entwickeln. So wird das, was als Weisheit des Buddha begann, Ihnen tatsächlich zu eigen.

Fragen

Was genau ist dualistisches Denken und wie kann man davon profitieren?

Dualistisches Denken heißt, die Unterschiede zwischen zwei Dingen zu sehen und ein Urteil darüber abgeben zu können, welches davon besser ist als das andere. Manche Menschen halten dualistisches Denken für etwas Schlechtes, aber in vielen Bereichen des Lebens ist es notwendig. Wenn Sie erkennen, dass Leiden etwas anderes ist als Nicht-Leiden, stellt sich die Frage: »Wie kann ich das Leiden beenden?« Um das zu tun, muss man anfangen, den Unterschied zwischen Ursache und Wirkung zu sehen, zusammen mit dem Unterschied zwischen dem, was geschickt ist und dem, was nicht geschickt ist. Diese Art von dualistischem Denken ist ungemein nützlich.

Der Buddha sagte uns, wir sollten nicht an Dinge glauben, ohne sie selbst zu überprüfen. Wir können die Ergebnisse unserer Handlungen in diesem Leben sehen, aber wie können wir an ihre Ergebnisse in zukünftigen Leben glauben, wenn wir sie nicht verifizieren können?

Der Rat des Buddha wäre, einen sogenannten pragmatischen Beweis zu verwenden. Das bedeutet: Wenn Sie nicht an die Ergebnisse Ihres *kamma* in zukünftigen Leben glauben, wie würden Sie handeln? Und andererseits, wenn Sie an die Folgen Ihres *kamma* in zukünftigen Leben *glauben*, wie würden Sie dann handeln? Welche Variante würde zu besseren Handlungen führen?

In Amerika gibt es Clubs, die sich mit einem interessanten Thema beschäftigen: Angenommen, Sie hätten nur noch ein Jahr zu leben, wie würden Sie Ihr Leben verändern? Manchen Menschen hilft diese Frage dabei, viel aufmerksamer und verantwortungsbewusster zu handeln und sich von Aktivitäten zu trennen, die ihr Leben nur unnötig komplizieren. Ich habe mehrmals ein anderes Thema vorgeschlagen, nämlich: Angenommen, Sie

glauben wirklich an *kamma* und Wiedergeburt. Wie würden Sie sich verhalten? Jemand in einem Retreat, in dem ich diese Idee einmal erwähnte, erzählte mir ein Jahr später, er sträube sich wirklich dagegen, und er frage sich, warum. Und die Antwort lautete: Er müsste viel verantwortungsbewusster handeln, wenn er an *kamma* und Wiedergeburt glaubte. Das ist ein pragmatischer Beweis.

Gibt es einen wissenschaftlichen Beweis für die Wiedergeburt?

Nein. Gibt es einen wissenschaftlichen Beweis für das Gegenteil? Nein. Aber nur weil es auf die Frage keine wissenschaftliche Antwort gibt, heißt das nicht, dass man sie agnostisch beantworten sollte. Jedes Mal, wenn man etwas tut, muss man Aufwand und Ergebnis gegeneinander abwägen. Und wenn Sie abwägen, müssen Sie von einer Annahme ausgehen: Wie weit reichen diese Ergebnisse in die Zukunft? Sie können nicht einfach sagen: »Ich weiß es nicht«, und es dabei belassen. Man muss Position beziehen. Wie der Buddha sagte: Aufgrund seiner Erfahrung und der Erfahrung anderer Edler sollten Sie davon ausgehen, dass Ihre Handlungen gemäß der Qualität Ihrer Absichten zu Ergebnissen führen, die über viele Leben hinweg eintreten können. Der Buddha hat nie versucht, die Wiedergeburt zu beweisen. Aber wie erwähnt, hat er einen pragmatischen Beweis vorgeschlagen: Wenn Sie an Wiedergeburt glauben und daran, dass Ihr Handeln einen Einfluss darauf hat, wie Sie wiedergeboren werden, handeln Sie viel geschickter, als wenn Sie nicht daran glauben. Mit anderen Worten: Es ist eine gute Arbeitshypothese. Beim Erwachen bestätigt sich ihre Wahrheit, aber bis dahin müssen Sie sich an den pragmatischen Beweis halten.

Die fünf Aggregate (khandhas) lösen sich im Moment des Todes auf. Wieso wird dann kamma von Leben zu Leben weitergegeben?

Man muss eines sehen: Die fünf Aggregate sind nicht die Definition dessen, was man ist. Tatsächlich definierte der Buddha nie, was man ist. Er sagte, man solle die Frage »Was bin ich?«

beiseitelegen. Und was sagte er zu der Frage, wie *kamma* von einem Leben auf das nächste übertragen wird? Dies sei eine der Fragen, die einen in den Wahnsinn treiben, wenn man ihnen nachgeht. Sie müssen also nur wissen, dass *kamma* von Leben zu Leben weitergegeben wird, und versuchen, das beste *kamma* zu machen, das ihnen möglich ist.

Was ist die Sicht der Waldtradition auf die Wiedergeburt und was heißt es eigentlich, in einem neuen Leben wiedergeboren zu werden?

Wiedergeburt findet auf vielen Ebenen statt. Der Prozess, durch den Sie jetzt in Ihrem Geist Zustände des Werdens – *bhava* – erschaffen, ist derselbe Prozess, der Sie beim Tode Ihres Körpers in einen anderen Körper bringt. Im Grunde sieht der Prozess des Werdens so aus: Sie beginnen mit einem Verlangen, kommen dann in Kontakt mit der Welt, in der es relevant sein könnte, und nehmen als nächstes eine Identität in dieser Welt an. Die Geburt ist der Zeitpunkt, an dem man in diese Identität in dieser Welt eintritt. Die »Welt« kann dabei eine Welt in Ihrem Kopf sein, aber auch eine Welt außerhalb. Der Prozess ist in beiden Fällen derselbe.

Der Buddha hat nie die Frage beantwortet, *was* wiedergeboren wird. Sie gleicht einer anderen Frage: Wenn man von einem Traum in einen anderen wechselt, was hat sich dann vom ersten Traum zum zweiten bewegt? Die Frage ist sinnlos. Wichtig *ist* jedoch: Wie kommt es zu dieser Bewegung? Das ist die wichtige Frage, denn die Bewegung ist etwas, was Sie tun. Sie können lernen, sie zu unterlassen. Wenn Sie sie aber ausführen müssen, können Sie lernen, sich dabei geschickt zu verhalten.

Gibt es im Buddhismus einen Gott, der kamma kontrolliert?

Nein, im buddhistischen Universum wird jeder von *kamma* kontrolliert, sogar die Götter.

Könnten Sie bitte das Rad des saṁsāra erklären? Was kommt davor und was kommt danach?

Saṁsāra ist nicht wirklich ein Rad. Es ist ein Prozess des Weiterwanderns durch Zustände des Werdens, die der Geist immer wieder erschafft. Laut dem Buddha kann man sich den Anfangspunkt des Prozesses nicht einmal vorstellen und der Prozess endet nicht, bis man damit aufhört. Das ist die Bedeutung von *nibbāna*: Man hört auf, diesen Prozess auszuführen.

Gibt es nach dem parinibbāna noch Bewusstsein?

Ja, aber es ist ein Bewusstsein, das nicht mit einem der sechs Sinne verbunden ist.

Lieber Than Ajaan, ich betrachte mich als Buddhisten, aber ich habe kein Interesse daran, den ganzen Weg zu gehen. Trotz erheblicher Leiden in der Vergangenheit und in der Gegenwart habe ich manchmal das Gefühl, eine gute Wiedergeburt wäre genug. Vieles im täglichen Leben vermittelt Sinn und Zufriedenheit, und ich versuche, diesen Dingen auf der Grundlage buddhistischer Ideen und Praktiken nachzukommen. Ich bin sehr an Meditation interessiert, daran, eine tiefe, sichere, innere Zuflucht zu finden, aber nicht an nibbāna. Kann ich mich also wirklich als Buddhist bezeichnen? Bin ich ein Heuchler, ein Betrüger? Möchte ich meinen Kuchen behalten und essen? Herzlichen Dank.

Sie können den Buddhismus wie einen Tisch voller Essen betrachten und es steht Ihnen frei, sich davon zu nehmen, was Sie wollen. Aber neunundneunzig Prozent der Buddhisten, denen man sowohl Schmelzkäse als auch echten Käse hinstellt, wollen nur Schmelzkäse. Es ist völlig in Ordnung, alles zu nehmen, was man am Buddhismus gut findet, aber man sollte sich dem *nibbāna* nicht verschließen. Vielleicht sollten Sie einmal echten Käse probieren.

Die zweite Frage: Sind alle Formen des alltäglichen Glücks ein Nullsummenspiel? Ich glaube, manche Glücksgefühle tun dem Glück anderer keinen Abbruch: zum Beispiel die uneingeschränkte Freude, die ich an meinen Kindern empfinde.

Und die dritte Frage lautet: Nicht alle Vergnügungen sind schlecht. Es hängt von ihrer Wirkung auf den Geist ab. Wenn sie nicht ungeschickt sind, okay. Wenn ich also nicht übermäßig in die Sinnesfreuden eintauche und wenn ich Aktivitäten wie Arbeit, Beziehungen, Kunst, Wissenschaft, Musik, Sport und so weiter geschickt handhabe, was ist dann daran falsch? Vor allem was sexuelle Beziehungen anbelangt: Wenn sie mit Respekt und nicht verletzend – mit geschickt gewählten Mitteln – durchgeführt werden, sind sie dann nicht eine gute Ergänzung zu den Freuden des jhāna?

Gibt es in Frankreich nicht eine Pflanze, deren Wurzeln sehr stark in andere Pflanzen und Fundamente von Gebäuden eindringt? Feigenbäume? Bambus? Sie sehen, worauf ich hinauswill. Sie können Ihre Vergnügungen haben, solange Sie versuchen, niemandem zu schaden. Und manche dieser Sinnesfreuden sind tatsächlich in Kombination mit *jhāna* in Ordnung, aber andere sind wie Feigenbäume und Bambus. Wenn Sie Bambus direkt neben Ihr Haus pflanzen, können die Wurzeln schließlich das Haus zerstören. Oder um auf das Bild des Tisches zurückzukommen: Wer sich mit Schmelzkäse vollstopft, hat keinen Platz mehr für echten Käse.

Im Alter verliert man seine Illusionen, man verliert den Geschmack an vielen Dingen und findet so tiefen Frieden. Ist es sinnvoll, diese Ernüchterung zu kultivieren, damit man nicht in Traurigkeit verfällt?

Ein großer Teil der Weisheit liegt darin, zu erkennen, dass so manches, was man nicht mehr mag, auch früher gar nicht so viel wert war. Das, wofür man jung sein muss, um es überhaupt tun zu können, ist nicht unbedingt das Beste.

Man kontempliert Leidenschaftslosigkeit unter anderem deswegen, weil man sich damit darauf vorbereiten kann, so zu denken, wenn das Alter kommt. Die meisten Menschen, die ich kenne, haben das Gefühl, zu früh alt zu werden. Ich zum Beispiel sage mir immer wieder, ich sei zu jung, um alt zu sein. Aber der Körper verändert sich und bittet dafür nicht um Erlaubnis. Es ist also gut, sich frühzeitig Gedanken über das Altern zu machen. Es hilft, den Kopf freizubekommen, sodass man sich auf das fokussieren kann, was wirklich von Wert ist: die Fähigkeit, so viel Gutes aus Körper und Geist herauszuholen, wie man kann, selbst wenn der Körper beginnt, auseinanderzufallen.

Wohlwollen

Tag vier – *Morgens*

Heute Morgen sprechen wir über *mettā*, was wir mit »Wohlwollen« übersetzen. Es ist die zweite Vollkommenheit der Kategorie »Weisheit«. Sie umfasst die Herzensseite dessen, was wir normalerweise als eine Vollkommenheit des »Kopfes« ansehen. Beachten Sie bitte: Wir übersetzen *mettā* mit »Wohlwollen« und nicht mit »Liebe« oder »liebende Güte«. Im Pāli findet sich ein anderes Wort für Liebe, nämlich *pema*, wie in Pema Chödron. Der Buddha warnte vor der Liebe, da sie parteiisch ist: Sie kann zwar manchmal zu Liebe führen, aber auch zu Hass. Und Hass kann zu Liebe führen oder zu noch mehr Hass.

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie lieben Bernhard. Wenn jemand Bernard etwas Nettes tut, lieben oder mögen Sie diesen Menschen. Wenn jemand Bernhard schlecht behandelt, hassen Sie ihn. Nehmen wir nun an, Sie hassen Bernard. Wenn jemand etwas Nettes für ihn tut, hassen Sie diesen Menschen. Wenn jemand

Bernhard etwas Böses antut, lieben Sie ihn. Wie der Buddha sagte, kann man also der Liebe als Grundlage für soziales Engagement nicht wirklich trauen, denn Liebe ist eine Methode, sich von dem anderen zu ernähren, und das kann zur Bildung von Gruppen und zu Zwietracht führen.

Einer der Gründe, warum *mettā* oft als Liebe oder liebende Güte übersetzt wird, ist eine Stelle im Kanon – siehe [§ 11] der Quellen, – welche die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind beschreibt. »Wie eine Mutter ihr Leben riskiert, um ihr Kind, ihr einziges Kind, zu beschützen, so sollte man das Herz grenzenlos für alle Wesen kultivieren.« Manchmal hat man diese Passage so interpretiert, man solle jeden so lieben, wie eine Mutter ihr Kind – was zwar schön wäre, aber völlig unmöglich ist.

Tatsächlich besagt die Passage, man solle sein Wohlwollen gegenüber allen Wesen auf die gleiche Weise schützen, wie eine Mutter ihr einziges Kind schützt. Mit anderen Worten: Selbst wenn andere Menschen Sie schlecht behandeln, sollten Sie Ihr Wohlwollen für diese bewahren. Sogar wenn sie Sie umbringen wollen, schützen Sie Ihr Wohlwollen. Denken Sie an die Passage in den Quellen, in der Räuber jemanden kidnappen und ihm die Gliedmaßen absägen. Der Buddha sagte, Sie sollen auch dann noch Wohlwollen für sie haben. Denn wenn Sie sich ihnen gegenüber Böswilligkeit erlauben, führe das zu einer unglücklichen Wiedergeburt, die auf Rachegedanken fixiert ist. Gerade das bedeutet das Bild der Mutter. Sie bewahren Ihr Wohlwollen gegenüber allen, riskieren dafür sogar Ihr Leben, was auch immer diese tun mögen, – um sich selbst zu schützen.

Nun, Wohlwollen ist ein Ausdruck von Weisheit. Wie ich schon gesagt habe, ist es die Herzensseite von etwas, was wir normalerweise als »Kopf«-Qualität betrachten. Im Edlen Achtfachen Pfad ist es ein Teil rechter Entschlossenheit, einer der Faktoren der Weisheit. Rechte Entschlossenheit basiert auf dem Wissen, dass es vollkommen in Ordnung ist, wahres Glück zu wollen. Aber wenn

das eigene Glück wirklich echt sein soll, darf es nicht vom Leiden anderer abhängen. Dieses Verständnis liegt dem Wunsch nach Wohlwollen zugrunde: Weil Sie ein dauerhaftes Glück wollen, müssen Sie entschlossen sein, anderen und sich selbst gegenüber Wohlwollen zu zeigen, damit Sie bei Ihrem Streben nach Glück nichts tun, was Schaden anrichtet. Sie wollen in all ihren Interaktionen mit anderen Wesen geschickt sein, unabhängig davon, ob diese Wesen in Ihren Augen gut oder schlecht sind.

Gleichzeitig muss Ihr wahres Glück von innen kommen, was bedeutet, dass es nicht mit dem von anderen in Konflikt steht. Deshalb sollte der Wunsch nach wahrem Glück unbegrenzt sein, etwas, das Sie auf alle Wesen ausdehnen können. Liebe zieht Grenzen, Wohlwollen überwindet sie. Wahres Glück ist ein gutes Ziel für Sie und für alle Wesen, und so lernen Sie, Ihre Wünsche auf die Ursachen dieses Glücks zu richten: die Vollkommenheiten. Damit ist jede Vollkommenheit ein Ausdruck des Wohlwollens.

Um Wohlwollen zu verstehen – es mit rechter Ansicht zu verstehen – ist es wichtig, seine Beziehung zu *kamma* zu verstehen.

1) Zuerst müssen sie die erste Lektion der *kamma*-Lehre verstehen: Was bedeutet es eigentlich, anderen Gutes zu wünschen? Damit Menschen glücklich sein können, müssen sie geschickt handeln. Wenn Sie also anderen Wohlwollen entgegenbringen, hoffen Sie, dass diese die Ursachen für wahres Glück verstehen und bereit und fähig sind, danach zu handeln. Mit anderen Worten: Sie wünschen ihnen nicht einfach nur Glück, gleichgültig was sie gerade tun. Schließlich machen sie vielleicht gerade ein paar sehr ungeschickte Dinge.

Ich hatte einmal eine Schülerin aus San Francisco, die Probleme mit ihrem Vermieter hatte. Dieser wollte das Haus verkaufen und verlangte von allen Mietern, falsche Angaben über ihre Mieten zu machen. Meine Schülerin wusste nicht, was sie tun sollte. Sie sagte zu mir: »Nun, ich habe ihm Wohlwollen entgegengebracht

und mir vorgestellt, er hätte ein schönes Haus, einen Swimmingpool und viele Freunde.« Ich antwortete: »Nein, nein. Du verstehst nichts von Wohlwollen. Setz dich zuerst mit den anderen Mietern zusammen und geht dann als Gruppe zum Vermieter, um mit ihm zu sprechen. Seid wohlwollend ihm gegenüber, indem ihr herausfindet, was ihr tun könnt, damit er euch nicht zum Lügen zwingt. Schließlich wäre es gut für sein langfristiges Wohlergehen und sein Glück, wenn er euch nicht zum Lügen brächte.« Mit anderen Worten: Wohlwollen ist kein Zauberstab, der Menschen glücklich und wohlhabend macht. Sie überlegen: »Was kann ich tun, damit diese Menschen geschickter handeln?« Und wenn sie wirklich darauf aus sind, ungeschickte Dinge zu tun, dann fragen Sie sich: »Was kann ich tun, damit diese Menschen ihre Meinung ändern?« Das ist die erste Lektion, die *kamma* zum Wohlwollen bereithält.

2) Die zweite Lektion befasst sich mit der Frage, wie man eine wohlwollende Haltung entwickelt. Unbegrenztes Wohlwollen ist keine angeborene Eigenschaft des Geistes. Es ist einfach eine der Möglichkeiten, die im Geist existieren, zusammen mit vielen ungeschickten Möglichkeiten. Wie der Buddha einmal sagte, ist der Geist vielfältiger als das Tierreich. Denken Sie nur an all die verschiedenen Arten von Tieren auf dem Boden, im Meer und in der Luft: Verglichen damit ist Ihr Geist zu weitaus mehr Vielfalt fähig. Er ist auch in der Lage, seine Richtung schneller als alles andere zu ändern. Deshalb spricht der Buddha vom Wohlwollen als einem Entschluss: Sie nehmen sich fest vor, es kontinuierlich zu verfolgen.

Er spricht von Wohlwollen auch als einer Art Achtsamkeit, als etwas, das man sich klar vor Augen halten muss. Andernfalls – weil es nicht angeboren ist – kann man es sehr leicht vergessen. Sie können eine Woche lang sitzen und *mettā* üben, »Mögen alle Wesen glücklich sein, mögen alle Wesen glücklich sein«. Dann steigen Sie in Ihr Auto und jemand nimmt Ihnen die Vorfahrt: »Idiot!« Sie müssen sich immer wieder vor Augen führen, dass Sie

bei jeder Begegnung mit anderen Menschen eine wohlwollende Haltung an den Tag legen müssen.

Hier hilft es, sich an die drei Arten von Gestaltungen zu erinnern, über die wir gestern Abend gesprochen haben: körperliche, verbale und geistige. Körperliche Gestaltung ist der Atem, verbale Gestaltung meint die Art und Weise, wie Sie mit sich selbst sprechen, und geistige Gestaltung sind die Wahrnehmungen, an die Sie denken, zusammen mit den Gefühlen, die Sie mit den anderen Gestaltungen erzeugen. Um eine Haltung des Wohlwollens zu schaffen, müssen Sie alle drei Arten von Gestaltungen anwenden: Ihr Atmen sollte sich im Körper gut anfühlen, und dann sprechen Sie mit sich selbst darüber, warum Sie für diesen anderen Menschen Wohlwollen empfinden müssen. Denken Sie daran, dass dies sowohl Ihnen als auch dem anderen zugutekommt. Es trägt dazu bei, zusammen mit dem Wohlwollen ein Gefühl der Freude zu entwickeln.

Wenn zum Beispiel Ihr Chef etwas Dummes tut, atmen Sie tief durch und denken Sie dann an die guten Dinge, die er in der Vergangenheit getan hat, um jede Wahrnehmung zu löschen, der Chef sei ein Monster oder ein Narr. Behalten Sie diese guten Vorstellungen im Hinterkopf.

Vielleicht rebelliert etwas in Ihrem Geist und fragt: »Warum an die guten Seiten dieses Menschen denken, wenn er gerade jetzt etwas so Schreckliches tut?« Das Gegenmittel für diese Einstellung ist es, sich eine andere Wahrnehmung – eine geistige Gestaltung – in Erinnerung zu rufen, die der Buddha empfiehlt: Es ist, als ob Sie durch eine Wüste wanderten. Ihnen ist heiß, Sie sind müde und zittern vor Durst. Und plötzlich stoßen Sie auf den Fußabdruck einer Kuh, der ein wenig Wasser enthält. Wenn Sie es mit der Hand schöpften, würden Sie es schlammig machen. Die einzige Möglichkeit, das Wasser zu trinken, ist also, auf alle viere zu gehen und es zu schlürfen.

Das ist keine sehr würdige Haltung. Niemand sollte jetzt ein Foto von Ihnen machen, um es auf Instagram zu posten. Aber Sie

brauchen das Wasser, also machen Sie sich keine Gedanken über Würde. Genauso müssen Sie an das Gute in anderen Menschen denken, auch wenn es unter Ihrer Würde zu sein scheint, denn Sie brauchen das Gute der anderen, um *Ihr* Gutes zu nähren. Das ist eine Erkenntnis, die man im Hinterkopf behalten sollte und die es einem leichter macht, an das Gute in anderen Menschen zu denken, nämlich um des eigenen Guten willen.

Sonst ähnelt man bald den beiden Hunden in einem Cartoon, den ich einmal im *New Yorker* gesehen habe. Es sind weibliche Hunde – sie tragen Make-up und Lippenstift – und sie sitzen an einer Bar und trinken Cocktails. Beide haben einen sehr bösen und zynischen Gesichtsausdruck, und einer von ihnen sagt: »Alle sind Hurensöhne.« Und das heißt, wenn jeder ein Hurensohn ist, wird man auch selbst zu einem oder zu einer Schlampe. Um Ihres eigenen Guten willen versuchen Sie also, an das Gute anderer Menschen zu denken.

Das sind also einige Möglichkeiten, wie Sie die drei Arten von Gestaltungen nutzen können, um eine Haltung des Wohlwollens zu schaffen und zu erhalten.

3) Die dritte Lektion, die *kamma* uns über Wohlwollen erteilt, befasst sich mit den Gründen, warum man es braucht. Es soll die Geschicklichkeit Ihres Handelns garantieren. Sie wollen nicht, dass Ihr Gutsein vom Gutsein anderer abhängig ist. Vertrauen können Sie ihm nur, wenn es unabhängig ist. Es sollte nicht davon abhängig sein, ob andere Wesen Ihr Wohlwollen verdienen oder nicht. Sie brauchen Ihr Wohlwollen eher *selbst*, um sich davor zu schützen, ungeschickte Dinge zu tun. Deshalb spricht der Buddha von Wohlwollen als einer Art Zurückhaltung. Gewöhnlich stellen wir uns Wohlwollen als etwas Offenes und Weites vor, unbegrenzt, aber es setzt dem, was wir tun, sagen und denken, gewisse Grenzen, sodass wir keine ungeschickten Dinge tun, die uns selbst oder anderen schaden würden.

Und es gibt noch einen Grund, warum Sie selbst Wohlwollen brauchen: Es hilft, die Auswirkungen Ihres vergangenen *kamma* zu mildern. Der Buddha hat dafür ein Gleichnis – eine weitere gute Erkenntnis, die man sich vor Augen halten sollte: Ihr vergangenes schlechtes *kamma* gleicht einem großen Klumpen Salz. Wenn Sie diesen Salzklumpen in eine kleine Tasse Wasser gäben, könnten Sie das Wasser nicht trinken. Wenn Sie ihn jedoch in einen großen Fluss mit klarem Wasser werfen, können Sie dessen Wasser immer noch genießen. Die Tasse Wasser steht für einen Geist mit sehr begrenztem Wohlwollen für andere, der Fluss für einen Geist mit unbegrenztem Wohlwollen. Wenn Ihr Geist unbegrenzt ist, dann erfahren Sie die Folgen von vergangenen schlechten *kamma* kaum.

4) Die Lehre über *kamma* lehrt uns auch die karmischen Konsequenzen, die sich aus der Entwicklung von Wohlwollen ergeben, zum Beispiel in einer Passage, die sie in den Quellen finden:

»Er schläft leicht ein, er wacht leicht auf, er hat keine bösen Träume; er ist freundlich zu Menschen und zu nichtmenschlichen Wesen. Die *devas* beschützen ihn, weder Feuer, Gift noch Waffen können ihm etwas anhaben, er gewinnt schnell an Sammlung, sein Teint ist hell, er stirbt ohne Verwirrung und wenn er zu keiner höheren Errungenschaft vordringt, dann ist er auf dem Weg zu den *brahma*-Welten.«

Hört sich nicht schlecht an.

5) Und es gibt noch eine Lektion aus der *kamma*-Lehre, nämlich wie man Wohlwollen am besten in seinem Handeln ausdrückt: Es wird nicht unbedingt am besten durch Zärtlichkeit ausgedrückt. Im Thai findet man das Konzept der sogenannten Top-Level-*mettā*, die die Ajaans oft benutzen, indem sie etwas tun oder sagen, was man nicht mag, was aber gut für einen ist. Manchmal können sie ziemlich scharf sein, aber es ist zum Besten des Angesprochenen.

Ein Beispiel: Als ich mit Ajaan Fuang übte und meine Sammlung sich verbesserte, wollte er mich manchmal reizen. Und er wusste, welche Knöpfe er drücken musste. Anfangs war ich verärgert: »Ich versuche, meine Sammlung aufrechtzuerhalten, und er macht sie mir kaputt.« Aber dann wurde mir klar, worum es ihm ging, und ich sagte mir: »Egal, was er sagt, ich werde mich nicht aufregen.« Eines Abends unterhielt ich mich mit ihm. Er hatte mich gebeten, eines von Ajaan Lees Büchern zu übersetzen, und ich erzählte ihm zufällig, ich sei am Nachmittag damit fertig geworden. Anstatt das zu loben, antwortete er: »Das ist deine Sache und geht mich nichts an.« Glücklicherweise war mein Geist in guter Verfassung und die Worte gingen einfach an mir vorbei. Ich sagte mir: »Das war ziemlich gemein«, aber mein Staubsauger lief nicht, also saugte ich auch nichts ein. Als nächstes sagte er: »Gut, nun müssen wir jemanden finden, der das Buch druckt.« Ich hatte den Test bestanden. Also, manchmal kann *mettā* sehr hart sein, aber trotzdem förderlich für das Wohlbefinden.

6) Und ein letzter Grund: Schließlich verlangt die *kamma*-Lehre, dass Ihre Lebensweise mit Gedanken des unbegrenzten Wohlwollens in Einklang steht. Das *Karaṇīya Mettā Sutta* spricht über die Voraussetzungen für *mettā*: Man begnügt sich mit wenigen Dingen, ist leicht zu belehren und leicht zu unterstützen und man hat nur wenige Pflichten. Nun, für uns Mönche heißt das, nicht zu viele Bauvorhaben zu haben. Sonst wird jeder Neuankömmling im Kloster gebeten, etwas dazu beizutragen. Es ist wie bei der Shackleton-Expedition. Als sie aus der Antarktis zurückkamen, machten sie halt auf einer Insel, auf der es nichts zu essen gab, was bedeutete, jeder ankommende Pinguin war eine potenzielle Mahlzeit. Ich denke jedes Mal an dieses Bild, wenn ich ein Kloster besuche, das ein Bauprojekt aggressiv bewirbt.

Man muss also sein Leben so leben, dass es anderen Wesen wirklich nicht schadet und sie nicht belastet, wenn man aufrichtige

mettā praktizieren will. So verbindet sich die Vollkommenheit von *mettā* mit den Vollkommenheiten von Wahrhaftigkeit, Tugend und Geduld. Wohlwollen ist auch Nahrung für alle anderen Vollkommenheiten. Wenn Sie Ihren Geist soweit entwickeln, dass Sie niemandem etwas Böses wollen, gibt Ihnen das ein Gefühl von Stärke und nährt Sie, und wie der Buddha sagte, bietet es Ihnen Schutz in alle Richtungen, in die Vergangenheit und in die Zukunft.

Man sollte also bei der Entwicklung von Wohlwollen nicht nur immer wieder denken: »Möge der und der glücklich sein, möge er glücklich sein, möge er glücklich sein.« Man muss auch überlegen: »Gibt es jemanden, für den ich kein echtes Wohlwollen empfinden kann? Warum ist das so?« Wenn er sich schlecht benimmt, bedeutet echtes Wohlwollen, sich zu wünschen, er möge sich ändern und sich geschickter verhalten.

Gibt es jemanden, den Sie gerne leiden sehen würden, bevor er sein Verhalten ändert? Wenn ja, fragen Sie sich: »Nun, warum ist das so? Wovon ernähre ich mich gerade?« Normalerweise ist es ein Gefühl der Rache. Und obwohl man sagt, Rache sei süß, ist sie ein miserables Essen. Es wäre tatsächlich besser für die Welt, wenn der andere nicht leiden würde, denn wenn Menschen leiden, sagen sie selten: »Ah, das ist das Ergebnis meines Fehlverhaltens. Ich sollte mein Verhalten ändern.« Normalerweise lassen sie ihren Frust an anderen Menschen aus, wie die Kolibris, über die ich gestern Abend gesprochen habe. Um Ihres eigenen Glücks willen und um des Glücks aller willen sollten Sie also Gedanken des Wohlwollens auch gegenüber sehr schwierigen Menschen aufbringen können. Indem Sie so Ihre Böswilligkeit überwinden, können Sie an einen Punkt gelangen, an dem Sie wirklich Wohlwollen für alle Menschen in allen Richtungen empfinden können. Dann wirkt auch Ihr Schutz in alle Richtungen.

Fragen

Wohlwollen wird oft mit Wertschätzung oder Zuneigung für jemanden in Verbindung gebracht, was manchmal schwer ist oder sogar falsch sein kann. Wenn man es als den Wunsch erklärt, jemand möge sich zu seinem eigenen Wohl besser verhalten, ist es viel einfacher, Wohlwollen zu haben, aber schränkt das nicht die Bedeutung von mettā ein?

Mettā bedeutet im Grunde genommen Wohlwollen. Es *gibt* natürlich Menschen, für die Ihre Zuneigung stärker ist, aber können Sie wirklich für jeden diese starke Zuneigung haben? Denken Sie daran, dass Sie Schlangen und Spinnen und zweifelhaften Personen des öffentlichen Lebens *mettā* entgegenbringen müssen. Dann ist es schwer, Zuneigung zu empfinden.

Man sagt, mettā sei wie die Liebe einer Mutter zu ihrem einzigen Kind. Aber die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind kann sehr unzuverlässig sein. Viele Mütter lieben ihre Kinder nicht. Die mütterliche Liebe ist nicht in unseren Genen verankert.

Wie gesagt, findet man im Kanon das Bild einer Mutter, die ihr einziges Kind beschützt, aber das Bild beschreibt nicht *mettā* selbst. Der Buddha beschrieb damit, wie man sich um sein eigenes Wohlwollen kümmern soll. So wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem Leben beschützen würde, so sollten Sie Ihr Wohlwollen für alle Wesen schützen. Der Buddha sagte also nicht, *mettā* sei wie die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind, er stellte nur fest, man müsse sie unter allen Umständen schützen, auch unter sehr schwierigen. Wie Sie sagen, gibt es viele Mütter, die ihre Kinder nicht lieben. Und wie erwähnt, verwendet der Buddha ein anderes Wort, wenn er von Liebe spricht. Das Pāli-Wort ist *pema*, ein Gefühl, von dem er sagte, man könne ihm nicht trauen, weil Liebe sehr leicht in Hass umschlagen kann.

Und es stimmt, *mettā* ist nicht in unseren Genen verankert. Wir entwickeln *mettā*, indem wir nachdenken: Wenn unser Glück vom Leiden anderer Wesen abhängt, ist dieses Glück nicht von Dauer. Wir müssen auch ihr Wohlergehen stets im Auge behalten.

Und weiter: Wenn Sie anderen Menschen gegenüber böswillig sind, ist es für Sie sehr leicht, sie schlecht zu behandeln. Deshalb müssen Sie lernen, Wohlwollen für alle zu entwickeln, um sich vor Ihren eigenen ungeschickten Handlungen zu schützen. Wohlwollen ist der Wunsch: »Mögen diese Wesen glücklich sein.« Und denken Sie daran, dass diese Wesen ihr Glück durch ihr eigenes geschicktes Handeln finden müssen. Im Grunde wünschen Sie also: »Mögen sie lernen, geschickt zu handeln«, und Sie wären froh, ihnen dabei helfen zu können. Mit diesen Gedanken können Sie Wohlwollen entwickeln.

An eine Passage im Kanon erinnern sich wahrscheinlich diejenigen von Ihnen, die an früheren Retreats teilgenommen haben. König Pasenadi hält sich in seiner Privatwohnung auf, zusammen mit einer seiner Königinnen, Königin Mallikā, und in einem zärtlichen Moment fragt er sie: »Gibt es jemanden, den du mehr liebst als dich selbst?« Er denkt wie ein typischer Mann und erwartet, dass sie antwortet: »Ja, Majestät, ich liebe Sie mehr als mich selbst.« Aber es ist der Pāli-Kanon und Königin Mallikā ist nicht dumm. Sie sagt: »Nein, es gibt niemanden, den ich mehr liebe als mich selbst. Und was ist mit Ihnen? Lieben Sie jemanden mehr als sich selbst?« Und der König muss zugeben: Nein, niemanden. Ende der Szene.

Daraufhin geht der König zum Buddha und berichtet von diesem Gespräch. Der Buddha antwortet: »Weißt du, sie hat recht. Du könntest die ganze Welt durchstreifen und wirst nie jemanden finden, den du mehr liebst als dich selbst. Genauso liebt jeder andere sich selbst ebenso stark.« Aber die Schlussfolgerung des Buddha ist nicht, in der Welt herrsche ein ständiges »Fressen und gefressen werden«, und jeder solle sich nehmen, was er kriegen

kann. Stattdessen stellt er klar: »Wenn du dich selbst wirklich liebst, dann solltest du niemals jemand anderem Schaden zufügen oder ihn dazu bringen, dir Schaden zuzufügen.« Und wie gesagt ist das der Grund dafür: Ihr Glück ist nicht von Dauer, wenn es vom Leid anderer abhängt. Wenn Wohlwollen in Ihrem eigenen Interesse liegt, ist es viel einfacher, wohlwollende Gedanken zu entwickeln.

Erzeugt der Akt von mettā eine Absicht? Und wenn ja, für wen?

Die Idee, allen Wesen gegenüber Wohlwollen zu haben, ist an und für sich eine Absicht, und es ist Ihre Absicht. Sie sind derjenige, der unmittelbar davon profitiert. Aber wenn Sie gemäß dieser Absicht handeln, profitieren auch andere Wesen davon.

Für viele Menschen liegt das Glück darin, jemanden zu haben, der ihnen nahesteht: ihre Kinder, ihre Enkelkinder. Es ist schwierig und vielleicht nicht sehr weise, ihnen zu sagen, ihr wahres Glück liege woanders und sie litten unter einer Illusion.

Sagen Sie niemals jemandem, er leide unter einer Illusion, okay? Vor allem dann nicht, wenn sein Glück gerade dort liegt. Sie könnten versuchen, ihn indirekt wissen zu lassen, dass er auch eine andere Quelle des Glücks entwickeln muss. Man kann ja zum Beispiel Kinder und Enkelkinder haben und gleichzeitig meditieren lernen und eine innere Quelle des Wohlbefindens entwickeln. Oder man könnte sein Glück auch darin finden, großzügig oder tugendhaft zu sein. So verschaffen Sie diesem Menschen eine alternative Grundlage für sein Glück, falls seinen Kindern oder Enkeln einmal etwas zustoßen sollte. Das ist eigentlich eine zusätzliche Gabe. Anstatt zu versuchen, ihm das Glück, das er bereits hat, zu nehmen, versuchen Sie, ihm eine alternative Grundlage dafür zu erschließen.

Ist es für unsere Güte und die Güte der anderen immer notwendig, Dinge zu akzeptieren und nichts dazu zu sagen?

Nein, nein, nein.

Kann man seine Gefühle ausdrücken, zum Beispiel, wenn man verletzt wurde?

Ja. Es geht nur darum, seine Gefühle geschickt auszudrücken. Fragen Sie sich: »Was ist das Beste, was ich sagen kann? Wann ist die beste Gelegenheit dafür?« Sie können so viel sagen, wie Sie wirklich für nötig halten, solange sie einen guten Grund haben. Es ist wichtig, Ihre Emotionen nicht einfach impulsiv auszudrücken. Und Sie sollten immer versuchen, anderen Menschen gegenüber Respekt zu zeigen, wenn Sie sie kritisieren.

Vor Jahren hat man ein psychologisches Experiment durchgeführt, bei Paaren Sensoren angebracht und sie an Maschinen angeschlossen, um zum Beispiel ihre Herzfrequenz und die Menge ihres Schweißes zu messen. Dann nahm man ein kurzes Video von ihnen auf, während sie über ein Thema diskutierten, das in der Beziehung ein kleines Ärgernis darstellte. Am Ende hat man die Messergebnisse gar nicht benutzt. Wie bei vielen psychologischen Experimenten dienten die Sensoren der Ablenkung. Stattdessen prüfte man die Videos, verlangsamte sie und suchte nach Mikroausdrücken, die über die Gesichter der Paare huschten, während sie sich unterhielten. Man konnte mit ziemlicher Genauigkeit vorhersagen, welche Beziehungen halten würden und welche nicht – was schon beängstigend ist. Ein Mikro-Ausdruck von Verachtung für den anderen wies auf einen zukünftigen Bruch der Beziehung hin. Wenn Sie also jemanden kritisieren, ist eine Haltung des Respekts ihm gegenüber wichtig. So kommt Ihre Botschaft wahrscheinlich besser an.

Wie können wir die Fähigkeit entwickeln, jenen, die uns verletzt haben, aus tiefstem Herzen Gedanken der Freundlichkeit und Liebe zu senden, anstatt die Sache nur rational zu betrachten? Ich danke Ihnen.

Sie müssen an die Sache rational herangehen. Denken Sie einfach daran, dass Sie keinen Nutzen daraus ziehen, andere Menschen leiden zu sehen. Erinnern Sie sich daran, was Wohlwollen bedeutet, nämlich: »Möge dieser Mensch die Ursachen für wahres Glück verstehen und bereit und fähig sein, danach zu handeln.« Sie wünschen sich also, dieser Mensch solle lernen, sich geschickt und friedfertig zu verhalten. Gibt es jemanden, für den Sie diesen Gedanken nicht hegen können? Mit anderen Worten: Gibt es jemanden, den Sie erst leiden sehen möchten, bevor sein Handeln geschickter wird? Manchmal sagt ein Teil Ihres Herzens vielleicht »ja«. Sie müssen diesen Teil fragen: »Was hast du davon, diesen Menschen leiden zu sehen?« Und die richtige Antwort ist: »eigentlich nichts«. Im Grunde müssen Sie mit Ihrem Herzen argumentieren, bis es akzeptiert, dass es wirklich besser ist, wenn diese Person geschickter wäre, bis es akzeptiert, dass Sie bereit sind, auf die Befriedigung der Rache zu verzichten – denn Rache ist süß, und wir wissen, dass Süßigkeiten nicht gut für uns sind.

Könnten Sie bitte den Satz erklären: »Möge ich die Ursachen für wahres Glück verstehen und bereit und fähig sein, ihnen gemäß zu handeln.« Wie kann ich die Ursachen für mein Glück erkennen? Und wie kann ich gemäß diesen Ursachen handeln?

Sie beginnen mit dem allgemeinen Grundsatz, dass wahres Glück ein Glück sein muss, das weder Ihnen noch anderen Schaden zufügt. Also schauen Sie sich um: Gibt es jemanden, dessen Glück keinen Schaden verursacht? Dann bitten Sie diesen Menschen um Rat. Sie könnten zum Beispiel den Rat des Buddha befolgen. Er sagte, wahres Glück entstehe aus Großzügigkeit, Tugend und der Entwicklung von universellem Wohlwollen. Das

ist sinnvoll, denn mit Großzügigkeit, Tugend und universellem Wohlwollen schaden Sie niemandem, und dennoch ist es möglich, durch solche Handlungen glücklich zu werden. Sie versuchen also, diese Praktiken in sich selbst zu entwickeln. Und wenn Sie die Ergebnisse sehen, dann wissen Sie, dass die Strategie funktioniert.

Wirkt mettā tatsächlich auf andere Menschen oder Wesen? Wenn ja, was ist der Mechanismus?

Ja, manchmal wirkt sie auf andere Menschen. Es ist, als sei Ihr Geist ein Radiosender und andere Menschen Radios. Manchmal ist der Radiosender sehr schwach und manchmal sehr stark. Manchmal haben andere Menschen ihre Radios eingeschaltet, manchmal nicht. Und was den Mechanismus angeht: Denken Sie an Licht. Licht besteht aus Wellen, aber niemand weiß genau, aus welchen. Wir wissen nicht wirklich, wie Licht funktioniert, aber wir können es trotzdem nutzen. Genauso muss man nicht wissen, wie *mettā* funktioniert, um großen Nutzen aus ihr zu ziehen.

Was ist Feindseligkeit?

Feindseligkeit ist der Wunsch, Rache zu nehmen. Frei von Feindseligkeit zu sein bedeutet zwei Dinge: Erstens, niemand will sich an Ihnen rächen, und zweitens denken Sie nicht darüber nach, sich an anderen zu rächen.

Ich komme mir egoistisch vor und kenne keine Liebe, nicht einmal für meine Verwandten. Was kann ich tun, um in mir Liebe für andere zu erwecken, eine Liebe, die universell und uneigennützig ist?

Wenn Sie meditieren, denken Sie eine Weile darüber nach, wie sehr Ihre gegenwärtige Position im Leben von anderen Menschen abhängt. Nämlich von den Menschen, die Ihnen das Sprechen beigebracht haben, von denen, die Ihnen all Ihr Wissen beigebracht haben, von der Arbeit all der Menschen, die die Gesellschaft am Laufen halten. Tun Sie das, bis Ihnen wirklich klar wird, dass Sie

von vielen, vielen, anderen Menschen abhängig sind. Dann können Sie sich fragen: »Was tue ich, um es ihnen zurückzuzahlen?« Vielleicht stellt sich dann ein Gefühl der Dankbarkeit ein und aus der Dankbarkeit kann ein Gefühl des Wohlwollens entstehen.

Sie haben meine Frage über Egoismus und Liebe beantwortet und mir geraten, darüber zu meditieren. Was sind die Schritte, um diese Meditation durchzuführen, und was ist der Unterschied zwischen ihr und der Atemmeditation?

Es ist eine Meditation, bei der Sie Ihren analytischen Verstand aktiv einsetzen. Sie sollten darüber nachdenken, in welchen Fällen Sie anderen für die Hilfe dankbar sein sollten, die Sie erhalten haben. Sie wären nicht hier ohne ihre Eltern, beginnen Sie damit. Ohne Ihre Lehrer würden Sie vieles nicht wissen. Dann denken Sie an all die Menschen, die Sie nie kennengelernt haben und auf deren Arbeit Sie angewiesen sind. Mit anderen Worten, Sie beginnen mit Menschen, die Ihnen nahestehen, und lassen dann Ihre Gedanken immer weiter in die Ferne wandern. Dann kehren Sie in den gegenwärtigen Moment zurück und Sie werden feststellen, dass Menschen, auf die Sie angewiesen sind, überall um Sie herum sind.

Wenn ich Gedanken von mettā an Politiker richte, die Menschen schaden – ich werde keine Namen nennen, – kümmere ich mich nicht wirklich um ihr Glück. Sie sollen nur keinen Schaden mehr anrichten. Ist das falsch?

Daran ist überhaupt nichts falsch. Aber versuchen Sie, etwas Mitgefühl für diese Politiker zu haben. Wenn sie den Menschen wirklich Schaden zufügen, dann schaffen sie sich selbst eine Menge schlechtes *kamma*. Sie sind wirklich verblendet. Und wer weiß, vielleicht sind Sie eines Tages auch ein Politiker, und es wäre gut für Sie, wenn die Leute Mitgefühl mit Ihnen hätten.

Kann ich mettā auf eine Situation in der Vergangenheit richten oder auf eine schwierige Situation, die ich in der Zukunft erwarte?

Sie richten *mettā* nicht auf Situationen, sondern auf Wesen. Was die Situation in der Vergangenheit anbelangt, so richten sie Wohlwollen an alle Wesen, die an dieser Situation beteiligt waren, wo auch immer sie jetzt sind. Und was eine schwierige Situation in der Zukunft betrifft, so senden Sie Gedanken des Wohlwollens an alle Beteiligten.

Ist es in Ordnung, mettā an jemanden zu senden, der nicht mehr in dieser Welt ist, oder an einen Menschen, dem gegenüber ich Groll empfand und der mir gegenüber Groll hegte?

Das ist eine sehr gute Praxis. Es ist eine Möglichkeit, den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen. Denken Sie daran: Menschen verschwinden nicht einfach, wenn sie sterben. Sie werden wiedergeboren. Sie sind also immer noch irgendwo, und Sie können ihr *mettā* auf sie richten. Ob sich ein solcher Mensch über Ihre *mettā* freut oder nicht, ist seine Sache. Aber wenn Sie jemandem, der Sie früher geärgert hat, Wohlwollen entgegenbringen können, nimmt das eine große Last von Ihrem Geist.

Ich sende mettā an einen Freund, der gestorben ist: Erhält er sie auch dann, wenn er als Schildkröte oder Pflanze wiedergeboren wurde?

Menschen werden nicht als Pflanzen wiedergeboren, aber möglicherweise als Schildkröten. Und ja, es ist möglich, dass die Schildkröte die Gedanken von *mettā* empfängt und davon profitiert. Es gibt viele Erzählungen in der Waldtradition, in denen die Ajaans *mettā* an Tiere senden und die Tiere darauf in angemessener Weise reagieren.

Ich habe in früheren Vorträgen und Dhamma-Unterweisungen gehört, Emotionen wie die Liebe zu Eltern und Freunden seien Anhaftungen. Sollten wir sie durch unpersönliche Liebe ersetzen? Wäre das ein Preis, der für das Erwachen zu zahlen ist?

Sie haben immer Ihre Liebe zu Ihren Eltern und Freunden. Der Buddha empfiehlt besonders, Ihren Eltern Dankbarkeit zu erweisen, also sollten diese immer etwas Besonderes für Sie sein. Aber im Laufe Ihrer Praxis wird sich Ihre Vorstellung weiterentwickeln, wie Sie ihnen am besten helfen können. Zum Beispiel, indem Sie ihr Interesse an der Meditation wecken oder sie dazu bringen, großzügig zu sein: Das ist der beste Weg, Ihre Liebe auszudrücken und Ihre Schuld gegenüber Ihren Eltern und Freunden zu begleichen.

Wahrhaftigkeit

Tag vier – *Abends*

Heute Abend beginnen wir unsere Besprechung der zweiten Gruppe von Vollkommenheiten, die unter der Überschrift »Wahrheit« steht. Und wir beginnen mit der Vollkommenheit »Wahrhaftigkeit« selbst.

Wir alle streben nach Wahrheit, aber am Anfang steht nicht die selbstlose Suche nach reiner Information oder abstrakter Wahrheit. Unser Wunsch nach Wahrheit beginnt mit unserer ersten Reaktion auf Schmerz, die, wie der Buddha feststellte, eine doppelte ist: Erstens sind wir bestürzt, weil so etwas passieren konnte. Zweitens suchen wir nach jemandem, der vielleicht weiß, wie man die Schmerzen beenden kann.

Stellen Sie sich ein Baby vor, das unter den heftigen Schmerzen einer Verdauungsstörung leidet. Es hat keine Ahnung, was da passiert. Es weiß nur, dass es jemanden braucht, der ihm hilft, die Schmerzen loszuwerden. Je älter wir werden, desto besser wissen

wir, wie wir mit Schmerzen umgehen können, vor allem durch das, was wir von anderen Menschen gelernt haben. Aber unsere Grundreaktion bleibt immer dieselbe: Warum muss es überhaupt Schmerzen geben? Und gibt es jemanden, der uns bei komplizierteren Leiden helfen kann, nicht nur bei denen des Körpers, sondern auch bei denen des Geistes?

Aus dieser Kombination von Bestürzung und Suche entsteht unser Wunsch nach Wahrheit. Wir möchten die Realität eines wahren Glücks finden, das nicht von Schmerzen getrübt ist, eines Glücks, das uns nicht enttäuscht. Aus diesem Wunsch heraus suchen wir nach Menschen, die tatsächlich das Nötige getan haben, um echtes Wissen zu erlangen, wie man den Schmerzen ein Ende setzen kann, und die bereit sind, uns wahrheitsgetreu über das Gelernte zu informieren. Wenn wir reifer werden, wollen wir den Weg, den diese wahren Informationen vorgeben, *wahrhaftig* gehen. Mit anderen Worten: Wir verwandeln unseren Wunsch nach Wahrheit in die Entschlossenheit, wahrhaftig zu sein. So erhalten wir drei Arten von Wahrheit – die Wahrheit einer Realität, die Wahrheit von Wahrnehmungen und Aussagen und die Wahrhaftigkeit einer Person, die alle unter die Vollkommenheit »Wahrhaftigkeit« fallen.

Das Pāli-Wort für Wahrheit, *sacca*, hat die gleichen drei Bedeutungen. Erstens ist da die Wahrhaftigkeit als Eigenschaft einer Person. Ein wahrhaftiger Mensch ist zunächst einmal jemand, der ehrlich ist und Rechenschaft ablegt: Jemand, der sich klar darüber ist, dass Handeln Konsequenzen hat, und der bereit ist, die Verantwortung für seine Taten zu übernehmen. Dies war eine der Qualitäten, nach denen der Buddha bei einem Schüler suchte. Er sagte: »Bringt mir einen aufmerksamen Menschen, der ehrlich ist und nicht betrügt, und ich werde ihn den Dhamma lehren.« Gleichzeitig wird ein wahrhaftiger Mensch – motiviert durch den Wunsch, dem Leiden ein Ende zu setzen – ernsthaft auf dem Pfad zu diesem Ziel bleiben, trotz aller Schwierigkeiten, die das mit sich bringen mag.

Ein in diesem Sinne wahrhaftiger Mensch wird sich einen Lehrer suchen, der ebenso wahrhaftig ist. Wenn es Ihnen ernst ist mit dem Wunsch, dem Leiden ein Ende zu setzen, suchen Sie jemanden, der den Weg ernsthaft verfolgt hat und wirklich zuverlässig ist, wenn es darum geht, die Ergebnisse seiner oder Ihrer eigenen Praxis zu beurteilen. Menschen mit Integrität bringen die meiste Zuversicht auf, wenn sie mit anderen Menschen mit Integrität zusammen sind.

Diese Art von Wahrhaftigkeit – die einen Menschen ehrlich, verlässlich und aufrichtig macht und ihn befähigt, Verantwortung zu übernehmen – ist auf dem gesamten Praxisweg erforderlich.

Das Wort »Wahrheit« kann sich auch auf Wahrnehmungen und Aussagen beziehen. Mit anderen Worten: Sie nehmen Philipp als Philipp wahr. Das ist eine wahre Wahrnehmung. Sie sagen: »Philipp trägt gerade eine blau-graue Jacke.« Auch das ist eine Wahrheit: die Wahrheit einer Aussage.

Dann gibt es die Wahrheit einer Realität. Unabhängig davon, ob wir diese Schale als Schale wahrnehmen oder nicht, existiert sie für sich allein und hat – zumindest im Moment – ihre eigene Realität, indem sie als Objekt existiert. In den Lehren des Buddha trifft dieser Punkt besonders auf *nibbāna* zu, eine Realität, die immer wahr ist.

Wir sehen also drei Arten von Wahrheit: die Wahrhaftigkeit einer Person, die Wahrheit einer Wahrnehmung oder einer Aussage und die Wahrheit einer Realität an und für sich.

Die Lehren des Buddha zur Frage der Wahrheit enthalten ein Paradoxon: Einerseits ist die Wahrheit eine der Vollkommenheiten und die Wahrheit zu bewahren ist einer der Entschlüsse. Andererseits sagte er uns manchmal, wir sollten lernen, nicht an unseren Ansichten über Wahrheit festzuhalten. Die Frage ist also, wie wir diese beiden Dinge in der Praxis miteinander verbinden können.

Das Paradoxon lässt sich auflösen, wenn wir erkennen, dass sich diese Lehren auf unterschiedliche Aspekte der Wahrheit beziehen. Die Frage des Nicht-Ergreifens von Wahrheiten umfasst erstens unsere Wahrnehmungen und Aussagen und zweitens die

Notwendigkeit, alles Anhaften loszulassen, sogar das Anhaften an die Wahrheit, um am Ende des Pfades die Wahrheit der letztendlichen Tatsache des *nibbāna* zu verwirklichen.

Was Wahrnehmungen und Aussagen angeht, sollte man immer versuchen, sich an die Wahrheit zu halten und sich gleichzeitig ihrer Grenzen bewusst zu sein. Manchmal können unsere Wahrnehmungen als wahr erscheinen, obwohl sie es nicht sind. Manche Aussagen können in bestimmten Situationen wahr sein, in anderen aber nicht. Auch wenn Sie immer versuchen, die Wahrheit zu sehen und zu sagen, können Ihre Wahrnehmungen – und die darauf basierenden Aussagen – falsch sein. Diese Wahrheiten haben also ihre Grenzen. Deshalb müssen Sie, wenn Sie sich nach den Ansichten anderer verhalten, diese in Ihrem Handeln auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen. Außerdem gibt es manche Ebenen der Praxis, auf denen eine Aussage oder ein Satz von Anweisungen wahr und nützlich ist, und andere, auf denen das nicht zutrifft. Dort müssen Sie dann diese spezielle Wahrheit loslassen.

Und das Loslassen aller Anhaftungen an die Wahrheit, unabhängig von der Art, kommt erst am Ende der Praxis. Solange auch nur das geringste Anhaften im Geist vorhanden ist, kann er die höchste Ebene der Freiheit nicht erreichen. Aber um diesen Punkt zu erreichen, müssen wir in der Zwischenzeit geschickt mit Wahrheiten umgehen.

Um zu erklären, wie wir das tun, unterscheidet der Buddha Wahrheiten auf eine andere Art und Weise, basierend auf dem Verb, das für den Umgang mit verschiedenen Arten von Wahrheit angemessen ist: Die Wahrheit als etwas,

- was man wahrnimmt,
- was man erzählt,
- was man bewahrt,
- zu dem man erwacht. Und indem man zu ihr erwacht, geht man über sie hinaus.

Wahrnehmen bezieht sich natürlich auf die Wahrheit von Wahrnehmungen. Erzählen nimmt Bezug auf Wahrheiten von Aussagen. Bewahren bezieht sich auf die Quellen und Gründe für Ihre Wahrnehmungen und Aussagen. Aber wie wir sehen werden, beinhaltet das Erwachen zur Wahrheit alle drei Arten von Wahrheiten – Wahrhaftigkeit einer Person, Wahrheit von Aussagen und die Wahrheit von Tatsachen oder Realitäten an und für sich, – bevor man sie alle loslässt.

Schauen wir uns diese vier Arten des Umgangs mit der Wahrheit genauer an.

1) Eine Wahrheit **wahrnehmen**: Als Meditierender bemühen Sie sich um wirklichkeitsgetreue Wahrnehmungen. Das ist besonders wichtig bei der Achtsamkeitspraxis, bei der man in Echtzeit mitbekommen möchte, was im Geist und im Körper tatsächlich geschieht. Sie wollen zum Beispiel ein Hindernis als Hindernis erkennen. Wenn etwas Geschicktes im Geist auftaucht, wollen Sie es als geschickt wahrnehmen. So können Sie auf entsprechende Geschehnisse angemessen reagieren. Darin unterscheidet sich die Wahrhaftigkeit als Vollkommenheit von der Wahrheit als eine der fünf ethischen Grundsätze. Wenn Sie die Wahrheit im Einklang mit den Grundsätzen sprechen, sagen Sie nur: »So nehme ich die Dinge wahr.« Wenn Ihre Wahrnehmung falsch ist, haben Sie nicht gelogen und Ihre Tugend bewahrt. Aber wenn Sie versuchen, die Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit zu entwickeln, müssen Sie sich nach besten Kräften um wirklich korrekte Wahrnehmungen bemühen.

2) Das zweite Verb in Beziehung zur Wahrheit ist »**erzählen**«. Hier legt der Buddha besonderen Wert auf das Ablegen von Rechenschaft, mit anderen Worten auf die wahrheitsgemäße Berichterstattung über das eigene Verhalten – ganz so wie er seinem Sohn Rāhula beigebracht hatte, wie man aufmerksam und

wahrhaftig ist. Sie kennen die Geschichte vielleicht. Rāhula ist ein siebenjähriger Novize, als er und der Buddha sich treffen. Er stellt einen Krug mit Wasser und eine Schöpfkelle bereit und der Buddha wäscht sich die Füße. Vielleicht hat Rāhula an diesem Tag gelogen, denn als erstes spricht der Buddha das Lügen an. Er lässt ein wenig Wasser in der Schöpfkelle, zeigt sie Rāhula und fragt: »Siehst du, wie wenig Wasser in dieser Schöpfkelle ist?« Und der antwortet: »Ja.« Der Buddha sagt: »So wenig Tugend steckt in einem Menschen, der absichtlich lügt und dabei keine Scham empfindet.« Dann schüttet der Buddha das Wasser aus und fragt: »Hast du gesehen, wie ich das Wasser ausgeschüttet habe?« Rāhula antwortet: »Ja.« Der Buddha sagt: »Dasselbe passiert mit der Tugend eines Menschen, der eine absichtliche Lüge erzählt hat und ohne Schamgefühl ist. Sie wird ausgeschüttet.« Dann zeigt er ihm die Schöpfkelle. »Siehst du, wie leer diese Kelle jetzt ist?« Rāhula antwortet: »Ja, ja, ja.« Und der Buddha sagt: »So leer bist du an Tugend, wenn du absichtlich und ohne Schamgefühl lügst.«

Nachdem der Buddha hervorgehoben hat, wie wichtig es ist, wahrhaftig zu sein, lehrt er ihn die Wichtigkeit von Aufmerksamkeit. Mit anderen Worten, er lehrt Rāhula, ein idealer Schüler zu sein: ehrlich und aufmerksam. Er sagt: »Du solltest deine Handlungen so betrachten wie dich selbst in einem Spiegel. Bevor du etwas tust, frage dich, welche Folgen du erwartest. Wenn du einen Schaden voraussiehst, solltest du die Handlung nicht ausführen. Wenn du keinen Schaden voraussiehst, tue es. Während du die Handlung ausführst, dann schau, welche Ergebnisse du tatsächlich erzielst. Wenn du siehst, dass du Schaden verursachst, hör auf. Wenn du keinen Schaden siehst, fahre mit der Handlung fort. Nachdem du die Handlung ausgeführt hast, betrachtest du die langfristigen Ergebnisse der Handlung. Wenn du siehst, dass du Schaden verursacht hast, sprich mit jemandem darüber, der auf dem Pfad weiter fortgeschritten ist, damit du eine Vorstellung davon bekommst, was du beim nächsten Mal besser machen kannst.

Wenn du aber keinen Schaden verursacht hast, kannst du dich über deine Praxis freuen und Tag und Nacht auf dem Pfad weitergehen.«

Der wichtige Punkt hier ist: Nachdem man einen Fehler gemacht hat, spricht man mit jemandem darüber, denn so lernt man. Das ist der Grund, warum wir den Saṅgha als Bewahrer der Praxis haben, und warum der Buddha sagte, für die Praxis seien bewundernswerte Freunde notwendig. Diese bewundernswerten Freunde können uns nur dann helfen, wenn wir offen über unsere Fehler sprechen. Wenn Sie Ihre Fehler vor anderen Menschen verbergen, fangen Sie an, sie vor sich selbst zu verbergen.

Dies ist ein weiterer Aspekt der Wahrheit: wahrheitsgemäße Aussagen. Laut dem Buddha sollte man sich auch daran auf dem ganzen Weg halten.

3) Das dritte Verb, das angibt, wie man sich zur Wahrheit verhalten soll, ist »**bewahren**«. Es hat in den Sutten zwei Bedeutungen.

In MN 140 – dem Sutta, das die vier Entschlüsse auflistet – bedeutet »die Wahrheit bewahren«, die Wahrheit des *nibbāna* zu verwirklichen und damit alles, was man auf dem Pfad tut, um diese Verwirklichung zu erreichen. MN 95 jedoch unterteilt den Weg zum *nibbāna* in mehrere Schritte, die sich mit der Wahrheit beschäftigen, wobei nur der erste Schritt »die Wahrheit bewahren« genannt wird. Damit ist gemeint, sich sehr klar darüber zu sein, woher man seine Wahrnehmungen und Aussagen hat. Wie der Buddha sagte, entstehen unsere Ideen manchmal einfach aus unserer eigenen Überzeugung oder aus unseren Vorlieben. Zum Beispiel, wenn Sie ins Internet gehen. Wenn Sie linke Cartoons mögen, gehen Sie zu den linken Cartoonisten. Wenn Sie rechte mögen, zu den rechten. Sie greifen ihre Ideen auf, weil Sie sie mögen. Manchmal greift man eine Idee auf, weil man an eine Tradition glaubt, manchmal denkt man über eine Idee nach, und wenn

sie zu dem passt, was man bereits glaubt, übernimmt man sie, weil sie einem vernünftig erscheint.

Keiner dieser Ansätze ist jedoch eine angemessene Grundlage, um zu entscheiden, ob etwas wirklich wahr ist oder nicht. Dies ist einer der Bereiche, in denen Sie lernen müssen, nicht an Ihren Ansichten zu hängen. Wenn Sie eine bestimmte Ansicht als Grundlage für Ihr Handeln vertreten, müssen Sie sich fragen: »Woher habe ich diese Ansicht? Warum habe ich sie angenommen?« Wenn Sie diese Frage untersuchen, beginnen Sie zu erkennen, wie viele Dinge, die Sie zu wissen glauben, in Wirklichkeit auf Vorlieben oder Überzeugungen beruhen. Beim Üben ist es wichtig, immer im Hinterkopf zu behalten, dass es in der Praxis wie in der Welt vieles gibt, was Ihnen unbekannt ist.

Das heißt nicht, keine Stellung zu beziehen zu Dingen, die man nicht genau kennt. Denn um zu praktizieren, müssen Sie Annahmen treffen und Arbeitshypothesen über das Wesen und die Kraft des Handelns aufstellen, um sich zu motivieren und Ihre Praxis zu steuern, auch wenn Sie beide noch nicht vollständig kennen. Sie müssen sich fragen: »Welche Ansichten sind nützlich und aus welchem Grund? Und wie kann ich mich darin schulen, echtes Wissen über diese Themen zu entwickeln? Wo soll ich anfangen?«

Ein Anfang ist, zu lernen, wie man die Auswirkungen einer bestimmten Ansicht auf den eigenen Geist beobachtet: Wozu veranlasst sie einen? Aber hier gibt es ein Problem, denn allzu oft sind wir nicht einmal mit unserem eigenen Geist besonders vertraut. Deshalb müssen wir meditieren: um zu lernen, wie wir beobachten können, wann der Geist Leiden erzeugt und wann nicht. Man sucht nach der Wahrheit des Leidens und allen anderen Edlen Wahrheiten als Tatsachen an und für sich. So kommt man vom Bewahren der Wahrheit zum Erwachen zur Wahrheit.

4) In MN 95 beschreibt der Buddha viele Stufen des Prozesses, wie man zur Wahrheit **erwacht**.

Sie beginnen damit, eine echte Beziehung einzugehen, wie wir es nennen würden. Sie müssen einen wahrhaftigen Menschen finden, der Ihr Lehrer sein kann. Wie findet man einen wahrhaftigen Menschen? Sie beobachten ihn genau und stellen sich drei Fragen: Erstens: Treiben diesen Menschen Gier, Hass oder Verblendung dazu, sich Wissen anzumaßen, das er nicht besitzt? Zweitens: Hat dieser Mensch einmal jemanden aufgefordert, er solle etwas tun, was nicht in dessen besten Interesse ist? Drittens: Verlangt der Dhamma, den dieser Mensch lehrt, einen wachen Geist, um ihn zu erfassen?

Jemanden zu finden, der diesen Test besteht, setzt natürlich ein gewisses Maß an Wahrhaftigkeit bei Ihnen selbst voraus, denn wie der Buddha sagte, wahrhaftige Menschen können einander erkennen, aber jemand, der nicht wahrhaftig ist, kann nicht sagen, wer wahrhaftig ist und wer nicht. Damit tragen Sie eine große Verantwortung.

So beginnt das Erwachen zur Wahrheit damit, ein wahrhaftiger Mensch zu sein und einen anderen wahrhaftigen Menschen als Lehrer zu suchen.

Sobald Sie glauben, einen solchen Menschen gefunden zu haben, gehen Sie eine wahrhaftige Beziehung mit ihm ein. Hören Sie sich den Dhamma an, den er lehrt – und verwenden Sie dabei Wahrnehmungen und Aussagen – und denken Sie dann so lange darüber nach, bis Sie zu dem Schluss kommen, dass er nützlich und sinnvoll zu sein scheint. Daraus entsteht der Wunsch zu praktizieren, das heißt der Wunsch, alle Vollkommenheiten zu entwickeln. Dieser Wunsch wird genährt, wenn Sie einen ehrlichen Menschen finden, dessen Dhamma nützlich und sinnvoll erscheint.

Die eigentliche Praxis beginnt damit, Ihr Verhalten zu beobachten und es mit dem Dhamma zu vergleichen. Wo immer Ihr Verhalten nicht dem Dhamma entspricht, versuchen Sie, es

auf dessen Standard zu bringen. Dieses Prinzip nennt der Buddha das Praktizieren des Dhamma in Übereinstimmung mit dem Dhamma. Mit anderen Worten: Sie ändern Ihr Verhalten, um es an den Dhamma anzupassen, anstatt den Dhamma Ihren Vorlieben anzugleichen. Dies führt von der Wahrheit von Aussagen und Wahrnehmungen zur Wahrhaftigkeit einer Person.

Auf solche Art wahrhaftig zu sein, erfordert oft, Dinge zu tun, die man nicht gerne tut, und auch Dinge aufzugeben, an denen man lieber festhalten würde. Wenn man als wahrhaftiger Mensch sieht, dass etwas getan werden muss, tut man es auch wirklich. Wenn man etwas aufgeben muss, gibt man es wirklich auf.

Der Buddha selbst sagte, das sei eine seiner eigenen Eigenschaften: Wenn er einmal etwas aufgegeben hat, hat er es wirklich aufgegeben und greift es nie wieder auf. Sie kennen wahrscheinlich die Geschichte: Der Buddha gab dem ehrwürdigen Ānanda viele Hinweise, ihn zu bitten, länger zu leben, aber Ānanda überging diese immer wieder, bis der Buddha schließlich beschloss: »Okay, ich werde meinen Willen aufgeben, länger zu leben.« Ein Erdbeben erschütterte die Umgebung, also kam Ānanda zum Buddha und fragte: »Warum hat die Erde gebebt?« Und der Buddha antwortete: »Ich habe meinen Willen aufgegeben, länger zu leben.« Ānanda sagte: »Könntest du bitte deine Meinung ändern und dich entscheiden, länger zu leben?« Der Buddha antwortete: »Wenn es etwas gibt, das ich aufgegeben habe, dann habe ich es wirklich aufgegeben. Ich kann diese Entscheidung nicht zurücknehmen.«

Sie erwachen also zur Wahrheit durch Ihre eigene Wahrhaftigkeit, indem Sie Dinge aufgeben, die Sie aufgeben müssen, und Dinge tun, die Sie tun müssen. Sie folgen dem Dhamma in Übereinstimmung mit dem Dhamma und so erreichen Sie die Wahrheit vom Ende des Leidens.

An diesem Punkt ist der Dhamma, den Sie verwirklicht haben, eine Realität. Es geht nicht mehr um Aussagen oder Wahrnehmungen. *Nibbāna* ist eine Wahrheit an und für sich. Es ist eine Tatsache.

Wenn Sie dort angekommen sind, können Sie alle rechte Ansicht und alles andere loslassen, was Sie auf dem Weg entwickelt haben und was Sie dorthin gebracht hat. Tatsächlich *müssen* Sie alles loslassen. Andernfalls können Sie nicht das volle Erwachen verwirklichen, das nur entsteht, wenn Sie keinerlei Anhaftungen mehr haben. Nicht an Ansichten festzuhalten hat also zwei Bedeutungen.

1) Es geht darum, zu erkennen, dass viele Aussagen und Wahrnehmungen, die wir für wahr halten, auf unseren Vorlieben und auf Informationen beruhen, die wahr sein können oder eben nicht. Hier müssen Sie ein gewisses Maß an Distanz zu Ihren Ansichten wahren. Selbst wenn Sie die richtigen Ansichten haben, müssen Sie sich darüber im Klaren sein, dass es Dinge geben kann, die Sie noch nicht wirklich wissen – insbesondere, wann und wie Sie die Ansichten anwenden sollten. Ihre richtigen Ansichten müssen noch überprüft werden, indem Sie versuchen, alle Faktoren des Pfades zu entwickeln, bis Sie durch Ihr Befolgen tatsächlich das Ende des Leidens verwirklichen.

Der Kanon liefert hierfür ein Beispiel. Ein Mann besuchte einst den Buddha und war sehr beeindruckt. Er kehrte zurück und erzählte einem Freund: »Weißt du, dieser Buddha ist wirklich erwacht.« Der Freund fragte: »Wie kommst du darauf?« Und der Mann sagte: »Nun, die Leute kommen, um mit dem Buddha zu sprechen, und noch bevor sie den Mund aufmachen, sind sie bekehrt. Es ist, als ob man im Wald auf große Abdrücke von Elefantenfüßen stößt und weiß: ›Das muss ein Elefantenbulle sein.‹« Beeindruckt antwortete der Freund: »Wow, ich würde den Buddha wirklich gerne auch einmal treffen.«

Er ging zum Buddha und erzählte ihm, was er gehört hatte. Der Buddha sagt: »Eigentlich ist das nicht die korrekte Verwendung des Gleichnisses vom Fußabdruck eines Elefanten.« Dann stellte er richtig: »Angenommen, ein erfahrener Elefantenjäger geht in den Wald. Er sucht einen großen Elefantenbullen, weil

er ihn für schwere Arbeiten braucht. Er findet große Abdrücke von Elefantenfüßen, aber weil er ein erfahrener Jäger ist, kommt er nicht sofort zu dem Schluss, dies seien die Fußabdrücke eines großen Elefantenbullen. Warum ist das so? Weil es manchmal auch kleine Kühe mit großen Füßen gibt. Aber die Abdrücke sehen richtig aus, also folgt er ihnen. Er sieht Kratzspuren oben in den Bäumen. Trotzdem kommt er nicht zu dem Schluss, es handele sich um Spuren, die von den Stoßzähnen eines großen Elefantenbullen stammen. Warum? Manchmal haben auch große Kühe Stoßzähne. Trotzdem scheinen die Spuren die richtigen zu sein, also folgt er ihnen. Schließlich stößt er auf eine Lichtung, auf der ein großer Elefantenbulle steht. Da weiß er, er hat den Elefanten gefunden, den er sucht.«

»So«, sagte der Buddha, »ist es auch, wenn du übst und die verschiedenen Stufen der Sammlung erreichst. Es ist, als würdest du die Fußabdrücke des Elefanten sehen. Auch wenn du übersinnliche Kräfte erlangst, sind sie wie Kratzspuren an den Bäumen. Erst wenn du eine direkte Erfahrung des Todlosen gemacht hast, weißt du, dass du deinen Elefantenbullen gefunden hast.« Mit anderen Worten, erst wenn Sie Ihre erste Erfahrung des Erwachens gemacht haben, wissen Sie mit Sicherheit, dass der Buddha wirklich erwacht ist, dass das Erwachen wirklich eine Tatsache ist und dass die Wahrnehmungen und Aussagen, die der Buddha verwendete, um das Erwachen und den Pfad dorthin zu lehren, wirklich wahr sind.

Wir lassen uns also beim Üben von der Stärke unserer Überzeugung leiten. Diese Überzeugung wird erst mit dem Erwachen zu Wissen. Solange wir also noch auf dem Weg sind, sollten wir immer offen dafür sein, noch etwas dazuzulernen. Wie gesagt, heißt rechte Ansicht deshalb auch rechte Ansicht und nicht rechtes Wissen. Es handelt sich um Arbeitshypothesen, die wir um der Praxis willen annehmen, aber wir sind uns ihrer noch nicht sicher. Dies ist eine Möglichkeit, nicht an unseren Ansichten anzuhaften.

Die Hypothesen scheinen sinnvoll zu sein und sind es wert, in die Praxis umgesetzt zu werden, weil sie zu guten Handlungen anregen, aber wir erkennen, dass es immer noch mehr zu lernen gibt. Wir nehmen sie um unseres eigenen Glücks willen an, also gibt es für uns keinen Grund, sie anderen aufzuzwingen.

2) Erst wenn man das Erwachen verwirklicht hat, ist man in der Realität angekommen. An diesem Punkt haben Wahrnehmungen und Aussagen nicht mehr so viel Bedeutung für Sie, weil Sie jene Wahrheit gefunden haben, auf die sie abzielten. Und um diese Wahrheit vollständig zu erfahren, müssen Sie die Ansichten loslassen, die Sie dorthin gebracht haben. Tatsächlich müssen Sie darauf achten, sich nicht einmal an die Realität des Erwachens anzuklammern, wenn Sie es vollständig erreichen wollen. Sie müssen alles loslassen. Aber keine Sorge, Sie sind nicht hilflos. Die Realität des Erwachens ist nichts, was man gestalten oder aufrechterhalten muss. Sie müssen sich nicht an sie klammern, um sie aufrechtzuerhalten. Sie ist von selbst da, unabhängig von Bedingungen, und kann nur erfahren werden, wenn der Geist völlig frei von Anhaftungen ist. Dies ist die zweite Art und Weise, wie wir lernen müssen, nicht an der Wahrheit zu haften.

Aber während wir praktizieren, sollten wir immer bereit sein, zuzugeben, dass wir noch dazulernen können. Wir müssen akzeptieren, dass es eine richtige und eine falsche Art zu praktizieren gibt, genauso wie eine richtige und eine falsche Art, die Praxis zu verstehen. Man kann also nicht sagen: »Ich gehe einfach über Ansichten hinaus und habe keine Meinungen mehr.« Die Wahrheiten des Buddha haben einen *attha*, einen Zweck, und man muss jede Wahrheit für den Zweck verwenden, für den sie bestimmt ist, wenn man das Beste aus ihr herausholen will.

Einfach gesagt muss man wissen, wie eine Wahrheit anzuwenden ist, um entscheiden zu können, welches Handeln richtig ist und welches nicht. Gleichzeitig muss man aber auch bereit sein,

die Ergebnisse seines Handelns immer wieder zu reflektieren, daraus zu lernen und einen Fehler einzugestehen, wenn man Schaden angerichtet hat.

Besonders wichtig dabei: Manche Wahrheiten können für bestimmte Teile der Praxis nützlich sein, für andere aber nicht. Zum Beispiel haben wir von den »drei Merkmalen« gehört: Alle Dinge sind unbeständig, eine Last und Nicht-Selbst. Zunächst ist eines wichtig – der Buddha hat diese drei Merkmale nie als »Merkmale« bezeichnet. Er nannte sie »Wahrnehmungen« und der wichtige Punkt bei diesen Wahrnehmungen ist zu wissen, wann man sie anwenden sollte und wann nicht.

Wenn Sie zum Beispiel nach den ethischen Grundsätzen handeln, sagen Sie nicht: »Oh, mein Handeln ist unbeständig, voller Last und Nicht-Selbst, also bin ich nicht verantwortlich.« Sie müssen gemäß den Grundsätzen leben. Sie wenden die Wahrnehmungen der Unbeständigkeit, der Last und des Nicht-Selbst auf die Dinge an, die Sie dazu bringen würden, nicht nach den Grundsätzen zu leben. Ähnlich ist es, wenn Sie Sammlung üben: Sie versuchen, einen Zustand des Geistes herbeizuführen, der konstant, leicht und unter Ihrer Kontrolle ist, was eigentlich bedeutet, dass Sie gegen die drei Wahrnehmungen kämpfen. Sie wenden die drei Wahrnehmungen nur auf Dinge an, die Sie von der Sammlung ablenken, wie Sinnesbegierde und Böswilligkeit. Erst wenn Sie den Pfad vollständig entwickelt haben, wenden Sie diese Wahrnehmungen auf alles an, um alles loszulassen – einschließlich der drei Wahrnehmungen selbst.

Das passt zu dem, was der Buddha über seine eigenen Aussagen sagte, nämlich, sie seien immer wahr. Aber selbst wenn etwas wahr, jedoch nicht nützlich wäre, würde er nicht darüber sprechen. Und selbst Wahres und Nützliches sprach er nicht aus, wenn es nicht der richtige Zeitpunkt dafür war. Genauso müssen wir, wenn wir seine Lehren anwenden, fragen: »Ist es wahr? Ist es nützlich für mich? Und ist es der richtige Zeitpunkt?« Wenn Sie diese

Maßstäbe an die Lehren anlegen, ist das eine der Möglichkeiten, wie Sie die Wahrheit bewahren und gleichzeitig die Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit entwickeln. Das hilft Ihnen, zur Wahrheit zu erwachen, die nichts mit Wahrnehmungen, nichts mit Worten zu tun hat, sondern eine eigenständige Realität an und für sich ist.

Diese Realität ist immer da, unabhängig davon, ob wir sie finden oder nicht. In ähnlicher Weise haben Aussagen und Wahrnehmungen ihre Wahrheit, unabhängig davon, wie klar wir diese erkennen. Wir machen einen Unterschied: Wir sagen immer die Wahrheit, versuchen immer die Wahrheit zu erkennen und immer wahrhaftig zu sein, nämlich aufrichtig und unserer Verantwortung bewusst. Wir widmen uns wahrhaftig der Praxis, beobachten die Ergebnisse unseres Handelns und passen es so an, dass es immer weniger Schaden anrichtet. Je mehr wir das tun, desto näher kommen wir dem Verständnis der Wahrheit der Wahrnehmungen und Aussagen des Buddha und desto näher kommen wir der Realität, die wir uns wünschen: dem nichtbedingten Glück. Wenn wir in unserem Handeln und in der Beobachtung seiner Ergebnisse nicht wahrhaftig sein *wollen*, werden wir nicht wissen, wer sonst noch wahrhaftig ist, wir können den Wahrheitsgehalt der Aussagen der Menschen nicht prüfen. Und dann geben wir uns vielleicht mit Lügen zufrieden, wenn jemand uns weismachen will, der Weg zum wahren Glück erfordere keine Anstrengung, keine Ehrlichkeit oder keine starken Fähigkeiten der Selbstbeobachtung. Denken Sie daran, mit den Lehren prüfen Sie auch sich selbst. Und je ehrlicher Sie mit sich selbst sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie die Wahrheit der Lehre finden.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Von allen Formen der Wahrheit, an denen wir festhalten sollten, sind diese beiden die wichtigsten: die Wahrheit zu sagen und wahrhaftig zu sein. Diese Formen der Wahrheit befähigen uns, ihre anderen Formen zu erkennen und die wahre Realität des nichtbedingten Glücks zu erreichen. Und wenn wir dieses Glück finden – und nur dann – wird unser Verlangen nach Wahrheit vollständig befriedigt.

Fragen

Einfach gesagt soll ich also gute Eigenschaften entwickeln, um schlechte Eigenschaften bei einem Lehrer oder jemand anderem erkennen zu können, womit ich völlig einverstanden bin. Andererseits habe ich aber Folgendes gehört: Wenn ich schlechte Eigenschaften in anderen Menschen erkenne, bedeutet das, ich habe diese schlechten Eigenschaften in mir selbst und ich sollte daran arbeiten. Damit bin ich teilweise einverstanden.

Das ist nicht immer der Fall. Wenn Sie früher getötet haben und dann aufhören zu töten, können Sie immer noch erkennen, wer tötet, und dasselbe gilt für andere Eigenschaften im Geist. Es ist uns sehr wohl erlaubt, andere Menschen zu beurteilen. Wir müssen ein Urteil darüber fällen können, wem wir vertrauen können und wem nicht. Wir fällen kein endgültiges Urteil über diesen Menschen, aber wir müssen beurteilen, ob wir ihm vertrauen können oder nicht. Laut dem Buddha ist der wichtigste äußere Faktor, um Fortschritte im Dhamma zu machen, Freundschaft mit bewundernswerten Menschen, also muss man beurteilen können, wer ein bewundernswerter Freund ist und wer nicht. Auf der Website *www.dhammatalks.org* können Sie einen Artikel mit dem Titel »Die Macht des Urteils« finden, der sich ausführlich mit diesem Thema befasst.

Die letzten Worte der Belehrung über sacca oder Wahrheit führen mich zu einer Frage zurück, die sich mir oft stellt, nämlich: Die Entscheidungen, die ich auf meinem spirituellen Weg treffe, die Strategien, die ich anwende – sind sie angemessen? Sind sie vernünftig? Da eine Wahrheit auf manchen Ebenen des Pfades gültig sein kann und auf anderen Ebenen nicht, folge ich nicht einfach nur meinen Vorlieben? Natürlich hängt das von Weisheit ab, aber spielen auch andere Qualitäten eine Rolle? Sie sagten, man müsse wissen, wo man sich auf dem Pfad befindet, um auf dieser Ebene richtig

praktizieren zu können, aber es ist nicht so einfach, sich darüber klar zu werden. Wie Ajaan Chah sagen würde: »Es ist sicher, aber nicht gewiss.« Natürlich hat es mit den Ansichten zu tun, die wir über uns selbst haben, und mit den tieferen Absichten, die wir anderen gegenüber hegen. Mir scheint, hier kann eine falsche Einschätzung schwere Folgen haben.

Es gibt zwei Qualitäten, die Sie auf dem Pfad schützen, und das sind wie gesagt die beiden Qualitäten, nach denen der Buddha bei jedem Schüler gesucht hat: erstens Aufmerksamkeit und zweitens Ehrlichkeit. Dazu gehört auch, ehrlich zu sich selbst zu sein. Und wie ich in der Diskussion über die Lehren des Buddha an Rāhula bereits erwähnt habe, ist es wichtig, jede Lehre zu prüfen, indem man sie in die Praxis umsetzt. Man schaut sich an, mit welcher Absicht man die Lehre annimmt, und dann schaut man sich auch die Ergebnisse an, die sich einstellen, wenn man sie in die Praxis umsetzt. Solange Sie mit guten Absichten handeln und diese Übung anwenden, um Ihre Absichten und die Ergebnisse Ihrer Handlungen ehrlicher zu betrachten, wird Ihnen das helfen, auf dem Pfad zu bleiben.

Denken Sie zum Beispiel an Ajaan Mun. Er war allein im Wald unterwegs. Manchmal hatte er während der Meditation Visionen von devas, die ihn belehrten. Wenn er alles geglaubt hätte, was sie sagten, wäre er verrückt geworden. Er sagte seinen Schülern immer, es spiele keine Rolle, von wem oder was die Lehren kommen. Es zähle nur eins: Was ist das Ergebnis, wenn man sie auf die Probe stellt? Diese Art, die Lehren zu prüfen, brachte ihn auf den richtigen Weg und hielt ihn dort. Ihre eigene Ehrlichkeit im Hinblick auf Ihre Absichten und die Ergebnisse Ihres Handelns schützt Sie also.

Tugend

Tag fünf – *Morgens*

Der Pāli-Begriff für Tugend, *sīla*, kann auch Moral, Regel oder Gewohnheit bedeuten. Bei der Tugend als Vollkommenheit geht es um die Entwicklung der moralischen Tugend der Zurückhaltung. Wir haben bereits ein Ergebnis angesprochen, das sich aus der Weisheit ergeben hat: Alle Dinge sind im Verlangen verwurzelt. Das Verlangen, das der Tugend zugrunde liegt, ist das Verlangen, seine ungeschickten Absichten zu zügeln, sowohl aus Freundlichkeit zu sich selbst als auch zu anderen.

Diese Tugend ist mit den fünf Regeln oder ethischen Grundsätzen verbunden. Wenn der Buddha über sie spricht, ersetzt er manchmal das Wort *sīla* durch *sikkhāpada*, was wörtlich »Übungsregel« bedeutet. Sie sind »Übungs«-Regeln, die man sich auferlegt, um das Ziel zu erreichen – sich von Aktivitäten fernzuhalten, die dem Geist schaden oder dem Ziel im Wege stehen – so wie ein Sportler sich Übungsregeln als Teil seines Trainingsprogramms auferlegt: sich von

bestimmten Nahrungsmitteln und Aktivitäten fernzuhalten, die der Kraft und der Fitness des Körpers schaden würden.

Die Tatsache, dass es sich hierbei um Übungsregeln handelt, hat weitreichende Folgen: So sind sie nicht zum Erschaffen einer heilen Welt gedacht. Sie sollen nur den Bereich der Handlungen abdecken, für die Sie direkt verantwortlich sind: das, was Sie tun und was Sie anderen zu tun raten. Wenn man hier sehr vorsichtig ist, reicht das aus, den Geist dafür zu schulen, sich ganz aus der Welt zurückzuziehen.

Die Grundsätze sind sehr kurzgehalten: kein Töten, kein Stehlen, kein unerlaubter Sex, keine Lügen, keine Einnahme von Rauschmitteln. Punkt. Kein Wenn und Aber. Mit anderen Worten handelt es sich um Grundsätze, die man, wenn man sich einmal für sie entschieden hat, immer und in jedem Fall zu befolgen versucht. Und gleichzeitig fordern Sie niemanden auf, sie zu verletzen, und Sie stimmen nicht zu, wenn andere sie verletzt haben.

Manchmal hört man von Menschen, die solche kurzen Regeln nicht mögen. Sie ziehen es vor, Tugend in allgemeineren Grundsätzen auszudrücken – wie Freundlichkeit oder Sanftmut, – aber für Ausbildungszwecke ist es wirklich gut, deutliche Regeln zu haben, weil sie eine klare Grenze zwischen dem ziehen, was man tun sollte und was nicht. Wenn die Grenzen nicht klar sind, ist es sehr leicht, Ausreden für Ausnahmen zu finden. Ungeschickte Begierden können auftauchen und einen Grundsatz in etwas anderes verwandeln. Kinder sind viel glücklicher, wenn man ihnen klare Regeln gibt, weil sie dann ein Gefühl dafür gewinnen können, was richtig und was falsch ist. Und wenn Sie wissen, dass Sie die Regeln befolgen, entwickeln sie ein gewisses Selbstwertgefühl, weil Sie sie nicht gebrochen haben.

Manche Grundsätze bedürfen einer besonderen Erklärung. Zum Beispiel bezieht sich der Grundsatz gegen unerlaubten Sex im Wesentlichen auf Sex mit Minderjährigen, Sex mit jemandem, der verheiratet ist oder sich in einer festen Beziehung befindet,

oder Sex mit jemandem, der im Zölibat lebt. Wenn man selbst in einer festen Beziehung lebt, verletzt man mit einem Seitensprung den Grundsatz ebenfalls.

Dann gibt es noch den Grundsatz, nicht zu lügen. »Lügen« wird hier als Verdrehung der Wahrheit definiert. Es deckt nicht alle Formen falscher Rede ab, denn dazu gehören auch entzweiende Rede, grobe Rede und leeres Geschwätz. Entzweiende Rede ist alles, was mit der Absicht gesagt wird, Freunde auseinanderzubringen oder die Entwicklung einer Beziehung zu verhindern. Grobe Rede ist es, wenn Sie etwas mit der Absicht sagen, die Gefühle von jemandem zu verletzen. Leeres Geschwätz heißt, Sie sagen etwas, ohne wirklich zu wissen, was Sie damit beabsichtigen. Man macht einfach den Mund auf und sieht, was dabei herauskommt.

Es gibt keine ausformulierten Grundsätze gegen diese drei Arten von falscher Rede, und das hat seinen Grund: Manchmal kann es geschickt sein, so zu sprechen. Zum Beispiel entzweiende Rede: Nehmen wir an, Sie wissen, Herr A ist ein sehr schädlicher Mensch und er beginnt, sich für eine Beziehung mit Frau B zu interessieren. Es könnte eine gute Idee sein, Frau B vor Herrn A zu warnen. Ähnlich verhält es sich mit groben Worten: Manchmal muss man mit starken Worten etwas sehr Kritisches über andere Menschen sagen, um deren Aufmerksamkeit zu erregen. Deshalb existiert kein Grundsatz, harte Worte zu vermeiden. Geplauder ist das Fett, das jede soziale Situation braucht, damit alles reibungslos läuft, also sprechen Sie über Dinge, die dazu beitragen, dass alle in guter Stimmung sind. Aber geben Sie nicht zu viel Fett in die Maschine, denn das kann die Sache noch schlimmer machen.

Das sind also die fünf ethischen Grundsätze. Wie gesagt, führt es zu einem gewissen Selbstwertgefühl, wenn man sie befolgt, aber es sind keine Grundsätze um ihrer selbst willen. Sie dienen wirklich Ihrem eigenen Vorteil.

Indem wir gemäß den fünf Grundsätzen handeln, verkörpern wir, was wir von den Vollkommenheiten der Weisheit, der

Wahrhaftigkeit und des Wohlwollens gelernt haben. Gleichzeitig schaffen wir die Voraussetzungen, um die Vollkommenheiten des Überwindens – die Praxis der Sammlung – und der Weisheit zu stärken.

Wie rechte Ansicht lenken die Grundsätze zunächst Ihre Aufmerksamkeit direkt auf Ihre Absichten im Handeln. Das liegt daran, dass man einen Grundsatz nur durch absichtliches Handeln ignorieren kann. Wenn Sie zum Beispiel hier im Raum unabsichtlich auf einen Käfer treten, verstoßen Sie nicht gegen einen Grundsatz. Das tun Sie nur, wenn Sie den Käfer sehen und ihn absichtlich zertreten. Der Unterschied hat mit dem Zustand Ihres Geistes zu tun. Im Grunde genommen dienen die Grundsätze dazu, Ihre Absichten zu trainieren. Wenn Sie den Wunsch verspüren, dem Grundsatz nicht zu folgen, erkennen Sie: »Ich will gerade die Grenzen dessen, was geschickt ist, überschreiten.« Aus diesem Grund ist das Üben der Tugend ein gutes Training, um den Geist in Aktion zu beobachten.

Die Grundsätze wenden die Unterscheidung zwischen geschickt und ungeschickt auch auf alle unsere Handlungen an. Wenn Sie erkennen, dass etwas gegen einen Grundsatz verstößt, erkennen Sie: »Ich möchte das vielleicht tun, aber aus einer objektiven Perspektive betrachtet ist es ungeschickt. Es verursacht langfristig Leiden, also höre ich auf damit.«

Indem wir den Grundsätzen folgen, üben wir auch die Freiheit aus, unser Handeln zu wählen, wie rechte Ansicht es beschreibt. Man kann zum Beispiel versucht sein, etwas Falsches zu sagen oder zu tun, aber man erkennt: »Ich bin frei, nein zu sagen.« Durch das Ausüben dieser Freiheit entwickeln Sie etwas Wertvolles in sich selbst.

Hierzu ein Beispiel aus den Regeln der Mönche. Eine davon besagt: Wenn jemand einen Mönch fragt, wo etwas gespendet werden soll, soll dieser so antworten: »Gib dort, wo du dich inspiriert fühlst oder wo du das Gefühl hast, dass es gut verwendet wird.«

Vor einigen Jahren hatte ich einen Schüler, dessen Mutter zwei Millionen Dollar für ein buddhistisches Zentrum spenden wollte. Er rief mich an und fragte: »Was kann ich ihr sagen, damit sie das Geld dem Kloster schenkt?« Ich sagte: »Sag ihr, sie soll dort spenden, wo sie sich inspiriert fühlt und wo sie das Gefühl hat, dass es gut verwendet wird.« Also übergab sie es einer anderen Organisation. Ich dachte: »Ich habe jetzt einen Grundsatz, der mehr als zwei Millionen Dollar wert ist.«

Denken Sie also daran: Ihre Tugend ist etwas Wertvolles und besteht darin, Ihre Freiheit zu nutzen, zu etwas »nein« zu sagen, das verlockend ist. Freiheit bedeutet nicht, einfach tun zu können, was Sie wollen. Es bedeutet, frei zu sein, das zu tun, von dem man weiß, dass es langfristig zu guten Ergebnissen führt. Dies sind also einige der Lektionen über rechte Ansicht, die die Praxis der Tugend vermittelt.

Wir haben gestern Abend über die Wahrhaftigkeit als eine Eigenschaft der Person gesprochen. Wenn Sie beschließen, sich in allen Situationen ohne Ausnahmen an diese Grundsätze zu halten, stellen Sie Ihr langfristiges Wohlergehen über kurzfristige, ungeschickte Vergnügungen. Wenn Sie diese Entscheidung tagein, tagaus durchhalten können, entwickeln Sie als Person Ihre Wahrhaftigkeit.

Und was die Vollkommenheit »Wohlwollen« angeht, so ist Tugend ein Ausdruck des Wohlwollens für andere und für Sie selbst. Der Buddha hat gesagt: Wenn Sie sich in allen Situationen gemäß den Grundsätzen verhalten, geben Sie allen Wesen universelle Sicherheit. Aber Sie können sie nicht vor allen Gefahren schützen. Vielmehr ist niemand Gefahren ausgesetzt, die von Ihnen ausgehen. Wenn Sie anderen diese universelle Sicherheit geben, haben Sie selbst einen Anteil daran. Und die Grundsätze sind auch noch in einem weiteren Sinn für andere hilfreich: Sie selbst fordern weder jemanden auf, nicht nach den Grundsätzen zu handeln, noch dulden Sie so ein Verhalten bei anderen. Sie

schützen andere Menschen, indem Sie sie *nicht* dazu bringen, etwas Ungeschicktes zu tun, das heißt, Sie versuchen nicht, sie dazu zu überreden, schlechtes *kamma* zu bewirken.

Es ist interessant: Aus der Sicht des Buddha unterstützen wir andere, indem wir sie zu den Grundsätzen ermutigen – und uns selbst helfen wir, indem wir sie befolgen. Wir sind also Akteure, die entscheiden, wie sie handeln, und wenn wir andere dazu bringen, gemäß den Grundsätzen zu handeln, respektieren wir auch ihre Rolle als Akteure und versuchen, ihnen zu helfen, diese Rolle zu ihrem langfristigen Nutzen auszufüllen. Wenn Sie den Grundsätzen folgen, respektieren Sie auch Ihre eigene Rolle als Akteur und versuchen, sie geschickt mit Leben zu füllen.

Sie drücken also sich selbst gegenüber Wohlwollen aus, wenn Sie gemäß den Grundsätzen handeln.

Laut dem Buddha können langfristige Vorteile, die sich aus der Einhaltung der Grundsätze ergeben, sowohl im gegenwärtigen Leben als auch in zukünftigen Leben erfahren werden. Wenn Sie Ihr Leben auf tugendhafte Weise führen, ist Ihr Wohlstand tendenziell solider und Sie haben einen guten Ruf als verlässliche Person. Wenn Sie eine Versammlung besuchen, können Sie erwarten, nicht zu Unrecht eines Fehlverhaltens beschuldigt zu werden und Sie sterben ohne Verwirrung. Wenn Menschen sich dem Tod nähern und sich an den Schaden erinnern, den sie angerichtet haben, verfallen sie oft entweder in extreme Trauer oder verleugnen ihre Taten. Dies ist einer der Gründe für Demenz im Alter. Man will nicht an die Vergangenheit denken, man will nicht an die Zukunft denken, und so schweift der Geist einfach ab.

Der Buddha räumte ein, dass das Befolgen der Grundsätze manchmal zu gewissen Verlusten im täglichen Leben führen kann. Hier geht es um Wohlstand, Gesundheit oder Verwandte. Nehmen wir an, Sie haben einen Verwandten, der von Ihnen verlangt, in einem Gerichtsverfahren zu lügen. In einer solchen Situation würde der Buddha Ihnen raten, nicht zu lügen, denn der Verlust

eines Verwandten ist ein geringfügiges Problem im Vergleich zum Verlust Ihrer Tugend.

Vor ein paar Jahren war eine interessante Geschichte in den Nachrichten. Ein junger Iraner wurde ermordet, der Mörder gefasst und zum Tode verurteilt. Nach islamischem Recht haben die Eltern eines Ermordeten offenbar das Recht zu entscheiden, ob das Todesurteil vollstreckt werden soll oder nicht. Ursprünglich wollten die Eltern Rache üben. Aber dann träumte die Mutter, ihr Sohn komme zu ihr und sagte: »Bitte, Mama, räche dich nicht.« Die Mutter sträubte sich gegen diesen Traum, aber er kehrte immer wieder zurück.

Am Tag der Hinrichtung stand der Mörder also da und hatte eine Schlinge um den Hals. Die Mutter ging hin, schlug ihn, so fest sie konnte, nahm ihm die Schlinge ab und ließ ihn stehen. Als man sie befragte, antwortete sie, sie verspüre ein enormes und unerwartetes Gefühl des Friedens und der Erleichterung und sei froh, auf den Traum gehört zu haben.

Diese Beispiele zeigen einen Ausschnitt aus den Vorteilen, die sich aus der Befolgung der Grundsätze in diesem Leben ergeben. Auch in zukünftigen Leben bieten sich Vorteile. Der Buddha sagte, wenn Sie nicht töten, haben Sie nach Ihrer Wiedergeburt ein eher längeres Leben. Wenn Sie nicht stehlen, werden Ihre Sachen eher nicht gestohlen. Wenn Sie unerlaubten Sex vermeiden, sind Sie nicht Gegenstand von Rivalität und Rache. Wenn Sie nicht lügen, lügen die Leute Sie nicht an. Und wenn Sie keine Rauschmittel zu sich nehmen – wozu auch Wein gehört, – dann werden Sie im nächsten Leben nicht verrückt. Der Buddha ist auf diesen letzten Punkt nicht weiter eingegangen.

Dies sind einige der Wege, auf denen die Praxis der Grundsätze die Vollkommenheit des Wohlwollens im Umgang mit anderen – und mit sich selbst – entwickelt.

Was die Vollkommenheit »Überwinden« betrifft, so hilft das Befolgen der Grundsätze dabei, Qualitäten des Geistes zu entwickeln, die man für die Praxis der Sammlung braucht, die ihrerseits auf dem Üben rechter Achtsamkeit aufbaut.

1) Das Befolgen der Grundsätze erleichtert es zunächst einmal generell, achtsam zu sein. (Und denken Sie daran: Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, sich an etwas zu erinnern, was vor langer Zeit getan und gesagt wurde, und diese Erinnerung im Gedächtnis zu behalten.) Wenn Sie zurückblicken und sehen, dass Sie niemandem mit Ihren Handlungen geschadet haben, ist es für Ihr Gedächtnis viel einfacher, weiter in die Vergangenheit zurückzugehen. Und dann können Sie viel leichter Lehren aus der Vergangenheit ziehen. Wenn Sie anderen Schaden zugefügt und den Grundsätzen nicht gefolgt sind, neigt der Geist dazu, eine Mauer zu errichten, damit Sie sich nicht an diesen Schaden erinnern, und diese steht dann Ihrer Achtsamkeit im Wege.

Wenn Sie im Einklang mit den Grundsätzen praktizieren, entwickeln Sie außerdem Ihre Achtsamkeit, Ihre Wachsamkeit und Ihre Hingabe, also die drei Qualitäten, die Sie für die Praxis rechter Achtsamkeit und rechter Sammlung benötigen. Die Achtsamkeit hilft Ihnen nicht zu vergessen, dass Sie gemäß den Grundsätzen handeln wollen. Dies ist oft ein Problem für Menschen, die gerade erst begonnen haben, mit ihnen zu arbeiten. Sie fangen an, etwas zu tun und sagen: »Hoppla! Ich sollte ja diesem Grundsatz folgen.« Sie müssen also die Grundsätze im Hinterkopf behalten.

2) Zweitens muss man wachsam sein auf das, was man tut.

3) Und wenn es schwierig ist, einem Grundsatz gemäß zu leben, muss man eine besondere Hingabe an den Tag legen, um ihm zu folgen.

Als ich noch nicht lange gemäß den Grundsätzen zu leben versuchte, besuchte ich zufällig Verwandte in dem Haus, in dem ich meine Kindheit verbracht hatte. Wir wohnten in einer Hütte in der Nähe der Küste, und eines Nachmittags sagte einer meiner Cousins: »Weißt du, Großvater ging nicht weit von hier gerne zum Muscheln sammeln und dann kochte er Muschelsuppe. Komm, wir gehen auch Muscheln sammeln.« Also fuhren wir zu fünft oder sechst raus zum Muscheln suchen. Ich grub im seichten Wasser im Sand und fand eine Muschel. Als ich sie aufheben wollte, wurde mir klar: »Das will ich nicht tun!« Also legte ich die Muschel wieder hin und ging woanders hin, um so zu tun, als würde ich dort nach Muscheln suchen. In der Zwischenzeit ging einer meiner Cousins zu der Stelle, an der ich gewesen war, fand die Muschel auf dem Sand und sagte: »Hier ist eine Muschel! Wir können sie mitnehmen.« Aber ein anderer meinte: »Nein, wenn die Muschel auf dem Sand liegt, dann ist sie tot. Lass sie liegen.« Also habe ich der Muschel das Leben gerettet, obwohl ich das gar nicht wollte. Das war eine Lektion darin, wie viel mehr Achtsamkeit und Wachsamkeit ich noch entwickeln musste.

Wenn man gemäß den Grundsätzen handelt, übt man sich auch in der Art von Zurückhaltung, die man braucht, um den Geist in die Sammlung zu bringen und dort zu halten. Man muss lernen, »nein« zu sich selbst zu sagen, wenn Ablenkungen in den Geist kommen, und das Einhalten der Grundsätze ist eine gute Übung, im täglichen Leben effektiv »nein« zu sich selbst zu sagen. Wie mein Lehrer zu sagen pflegte: »Wenn du deinen Mund nicht kontrollieren kannst, kannst du auch deinen Geist nicht kontrollieren.«

Die Grundsätze sind also eine gute Übung für die Fähigkeiten, die Sie brauchen, um Achtsamkeit und Sammlung zu entwickeln, die direkt mit der Vollkommenheit »Überwinden« verbunden sind.

Sie sind auch eine Übung, um die Vollkommenheit »Weisheit« weiterzuentwickeln, da man seinen Einfallsreichtum nutzen muss, um den Grundsätzen auf eine Weise zu folgen, die keine

unglücklichen Konsequenzen hat. Wenn Sie zum Beispiel den Grundsatz gegen das Töten nehmen, müssen Sie sich überlegen: »Wie kann ich mein Haus so einrichten, dass ich keine Schädlinge töten muss? Wie kann ich leben, ohne Termiten anzulocken? Ohne Ameisen anzulocken? Und wenn die Ameisen doch kommen, wie werde ich sie los, ohne sie zu töten?« Das schärft Ihre Weisheit. Ähnlich verhält es sich, wenn Sie über Informationen verfügen, die missbraucht werden könnten: Wie sorgen Sie dafür, dass diese manche Menschen nicht erreichen, ohne zu lügen? Das herauszufinden ist eine gute Übung Ihrer Weisheit.

So ist das Befolgen der Grundsätze ein Ausdruck rechter Ansicht, des Wohlwollens und der Wahrhaftigkeit. Sie helfen, die Vollkommenheiten des Überwindens und der Weisheit zu entwickeln.

Und es führt zu größerem Selbstwertgefühl, zu leben, ohne jemandem Schaden zuzufügen. Ich weiß nicht, ob das hier ein Thema ist, aber in Amerika bestehen wir so sehr darauf, dass Kinder Selbstwertgefühl entwickeln, dass man ihnen übertrieben gute Noten gibt. Lehrer kleben goldene Sterne auf ihre Arbeiten und nennen sie »Rockstar«. Als Ergebnis haben wir heute viele Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl, das aber kein echtes Fundament hat. Eine Möglichkeit, ein Selbstwertgefühl mit echter Substanz zu fördern, besteht jedoch in der Entwicklung der Tugend. Und das funktioniert nicht nur bei Kindern. Es ist auch für Erwachsene wichtig, denn wir werden im Leben nach so vielen Dingen beurteilt, auf die wir keinen Einfluss haben und die nichts mit der Geschicklichkeit unserer Entscheidungen zu tun haben, zum Beispiel nach unserer Schönheit, unserer Klugheit, unserem Reichtum oder unserer sozialen Stellung. Wenn wir aber lernen, uns selbst nach unseren Tugenden zu beurteilen, kann unser Selbstwertgefühl auf der echten Geschicklichkeit unseres eigenen Handelns und unserer eigenen Entscheidungen aufbauen. Das legt die Macht über unser Selbstwertgefühl und unsere Selbstachtung in unsere eigenen Hände.

Fragen

Wenn von Großzügigkeit, Tugend und den Grundsätzen die Rede ist, werden oft deren Früchte betont - für jene, die sie üben, ebenso wie für ihren Weg zum Erwachen. So als heiligte der Zweck die Mittel, auch wenn die Mittel hier gut für andere sind. Das scheint mir ein wenig egoistisch zu sein. In den Jātakas sieht man, wie der zukünftige Buddha all diese Qualitäten entwickelt, aber wie konnte er Großzügigkeit und Güte entwickeln, ohne zu wissen, dass er notwendigerweise das Erwachen verwirklichen würde?

Wenn die Mittel wirklich gut für einen selbst und für andere sind, müssen sie nicht gerechtfertigt werden. Dennoch erfordern sie Anstrengung. Und wenn man bei dieser Anstrengung bleiben will, muss man auch sehen, dass es sich lohnt. Ein guter Weg, um sich zu motivieren, auf dem Weg des Guten zu bleiben, besteht darin, sich daran zu erinnern, dass dieser Weg auch zum Glück führt.

Es ist ein Grundprinzip des Buddhismus: Wenn man wirklich Gutes tut, profitiert man selbst davon und andere Menschen ebenso. Die Praxis der Tugenden soll Ihnen zeigen, dass es einen Weg gibt, andere Menschen und auch sich selbst glücklich zu machen. Mit anderen Worten: Wenn Sie ihnen helfen, helfen Sie sich selbst, und wenn Sie sich helfen, helfen Sie auch ihnen. Diese Güte, dieses Glück sollten Sie anstreben. Denken Sie daran, der Buddha fordert uns nie dazu auf, unseren Wunsch nach Glück zu verleugnen. Er zeigt uns lediglich, wie wir das Glück auf eine weise und mitfühlende Art finden können, sowohl für uns selbst als auch für andere.

In einem Sutta zählt der Buddha vier Arten von Menschen auf, und zwar in dieser absteigenden Reihenfolge: jemand, der sich selbst und anderen nützt; jemand, der sich selbst nützt, aber anderen nicht; jemand, der anderen nützt, aber sich selbst nicht; und jemand, der weder sich noch anderen nützt. Interessant ist die Einstufung von Nummer zwei und drei. Wer sich selbst nützt und anderen nicht, steht höher als der, der anderen nützt, ohne

sich selbst zu nützen. Das Grundprinzip lautet: Wenn man nicht weiß, wie man sich selbst nützt, kann man auch anderen nicht wirklich helfen.

Gleichzeitig sollte man daran denken, dass es einem schwerfällt, mit der Praxis fortzufahren, wenn man keinen Nutzen aus ihr zieht. Der Bodhisatta war sich nicht sicher, welchen Weg er einschlagen sollte, aber er war definitiv auf der Suche nach Ergebnissen. Darum ging es bei seiner Suche: All die Handlungen, die er in der Hoffnung unternahm, dass sie zu einem Glück führten, das nicht altert, krank wird oder stirbt. Da man dieses todlose Glück nicht nutzen kann, um zu einem todlosen Glück zu gelangen, muss man sich über den Unterschied zwischen Mitteln und Zielen bei der Praxis deutlich im Klaren sein.

Gehören die fünf Grundsätze zu allen verschiedenen Traditionen des Buddhismus? Und werden sie unterschiedlich interpretiert?

Man findet sie in allen buddhistischen Traditionen, aber mit unterschiedlichen Interpretationen. Manche Traditionen sagen, man solle sie überhaupt nicht brechen, in anderen heißt es, man könne sie brechen, wenn man ein barmherziges Motiv hat. Unsere Tradition sagt, man solle sie nicht brechen.

Zum Grundsatz, nicht zu lügen: Es gilt nicht als Lüge, wenn dadurch unnötiges Leiden vermieden wird. Ist das richtig?

Jede falsche Darstellung der Wahrheit gilt als Lüge. Selbst wenn man sie aus einer vermeintlich freundlichen oder mitfühlenden Absicht heraus äußert, zählt sie als Lüge und verstößt gegen den Grundsatz. Wenn Sie das Gefühl haben, eine bestimmte Wahrheit füge jemandem Leid zu, sollten Sie sie trotzdem nicht falsch darstellen. Stattdessen sollten Sie versuchen, das Thema zu wechseln. Nur wenn derjenige wirklich darauf besteht und es wissen will, informieren Sie ihn. Wenn ich in Amerika unterrichte und das Thema Lügen zur Sprache kommt, wird immer wieder

die Frage aufgeworfen, unter welchen Bedingungen es in Ordnung ist, zu lügen. In Massachusetts hat man mich gefragt: »Was ist, wenn ich meine Steuerformulare ausfülle?« In Kalifornien lautete die Frage: »Was ist, wenn meine Freundin ein hässliches Kleid trägt und mich fragt: ›Wie sehe ich aus?‹« Beide Male lautet die Antwort: »Sie können nicht lügen.« Wenn Sie das Steuerformular ausfüllen, füllen Sie es korrekt aus. Was Ihre Freundin anbelangt, denken Sie sich: »Dieses Kleid ist besser, als wenn sie nackt wäre. Okay, es ist in Ordnung.«

Was ist mit sozialen Lügen wie dem Weihnachtsmann? Verstoßen wir gegen einen Grundsatz, wenn wir sie verbreiten?

Ja. Als ich vier Jahre alt war, dachte ich, es wäre nett, dem Weihnachtsmann Milch und Kekse anzubieten, und stellte sie auf einen Teller auf den Kaminsims im Haus. Am nächsten Morgen fand ich einen Zettel vom Weihnachtsmann, in dem er sich für die Kekse und die Milch bedankte, aber er war in der Handschrift meiner Mutter geschrieben. Ich weiß nicht mehr, ob ich mich mehr darüber aufgeregt habe, dass es keinen Weihnachtsmann gab oder darüber, dass meine Mutter mich angelogen hatte. Es ist also besser, keine Lügen zu verbreiten, denn wenn das Kind davon erfährt, fühlt es sich betrogen.

Ich habe viele Probleme im Zusammenhang mit dem ersten Grundsatz. Zunächst einmal habe ich ein Hornissennest auf dem Dach meines Hauses. Meine Nachbarn haben eine kleine Tochter und wollen das Nest ausräuchern. Muss ich wirklich das Leben der Hornissen retten und vielleicht die Verantwortung für den Tod eines kleinen Mädchens übernehmen?

Meiner Erfahrung nach gibt es Möglichkeiten, solche Nester zu entfernen, ohne die Hornissen zu töten. Man muss sich nur umsehen, um jemanden zu finden, der das kann. Wir hatten die gleiche Situation mit Killerbienen in unserem Gästehaus im Kloster.

Es hat eine Weile gedauert, aber wir haben jemanden gefunden, der die Bienen aus dem Weg schaffen konnte, ohne sie zu töten. Wenn man also einen solchen Grundsatz befolgt, muss man sich ein wenig mehr Mühe geben, um Wege zu finden, die Probleme zu lösen, ohne ihn zu ignorieren.

Zweite Frage: Was ist mit dem Einsatz von Antibiotika?

Der Grundsatz nicht zu töten gilt nur für Dinge, die man mit bloßem Auge sehen kann. Dinge, die zu klein sind, um gesehen zu werden, fallen nicht darunter. Der Vinaya erlaubt Medikamente, die eine antibiotische Wirkung haben. Gegen Parasiten im Körper, die groß genug sind, um sie sehen zu können, gibt es andere Medikamente. Sie bringen den Parasiten dazu, den Körper zu verlassen, töten ihn aber nicht. Im Grunde machen sie ihn ohnmächtig. Er lässt los und verlässt den Körper.

Die nächste Frage ist: Was ist mit Abtreibung?

Zur Zeit des Buddha war die Abtreibung legal. Er setzte sich nicht dafür ein, sie zu verbieten, aber er billigte sie auch nicht. Zur Einhaltung des Grundsatzes gehört also, keine Abtreibung vornehmen zu lassen und anderen nicht dazu zu raten.

Was ist mit dem Grundsatz, nicht zu töten, wenn es um Moskitos geht, die Dengue- und Zika-Fieber oder ähnliches übertragen?

Ich bin immer wieder erstaunt, wie wenige Häuser in Brasilien Fliegengitter an ihren Fenstern haben. Denn gleichgültig, wie viele Moskitos man tötet, es kommen immer mehr. Es ist wie in diesen Horrorfilmen: Man tötet einen Zombie und an seiner Stelle tauchen hundert andere auf. In Thailand hat man versucht, die Moskitos mit einem Ausrottungsprogramm loszuwerden, aber die Moskitos entwickelten schnell eine Resistenz gegen das Insektizid. Wir müssen uns klarmachen, dass wir in einer Welt mit Moskitos leben müssen. Und wir müssen unser Bestes tun, um uns vor ihnen

zu schützen, indem wir zum Beispiel sichere Räume schaffen, die Fliegengitter an den Fenstern haben und Mückenschutzmittel finden, die die Moskitos vertreiben, ohne sie zu töten.

Ich spreche zu diesem Thema aus Erfahrung. Ich habe zweimal Malaria gehabt, aber ich sage immer noch: Töten Sie keine Moskitos.

Der Grundsatz nicht zu töten wird oft mit einer vegetarischen Ernährung gleichgesetzt. Ist das notwendig? Töten wir nicht auch das arme Gemüse, wenn wir ihm die Haut abziehen und es kochen, während es noch lebt?

Für uns Mönche gilt die Regel, kein Fleisch zu essen, von dem wir wissen oder vermuten, dass es zum Zweck unserer Ernährung getötet wurde. Der Grundsatz, nicht zu töten, umfasst speziell, selbst kein Wesen zu töten oder jemand anderen nicht zum Töten aufzufordern. Wenn Sie den Grundsatz weiter auslegen und sich vegetarisch ernähren wollen, ist das völlig in Ordnung. Aber er schreibt das nicht vor. Achten Sie also in einem Fischrestaurant nur darauf, nichts aus einem Aquarium mit lebenden Fischen auszuwählen.

Gemüse fällt nicht unter das Konzept der empfindungsfähigen Wesen – es fühlt keine Schmerzen, – sodass für es der Grundsatz nicht anzuwenden ist.

Wir haben mehrere Fragen zur Beziehung zwischen dem ersten Grundsatz und einer vegetarischen oder nicht-vegetarischen Ernährung erhalten. Sie müssen bedenken, der Grundsatz ist eine Übungsregel, keine Vorlage, um eine perfekte Gesellschaft oder eine perfekte Welt zu schaffen. Sein Zweck ist es, Sie auf das zu fokussieren, für das Sie direkt verantwortlich sind.

Auch wenn man nach ihm handelt, ist es nicht garantiert, kein schlechtes *kamma* zu haben. Mit anderen Worten: Das Essen von Fleisch verstößt nicht gegen den Grundsatz, aber man hat

trotzdem das *kamma*, das Fleisch eines Tieres zu essen, das dafür sterben musste.

Das ist einer der Gründe, warum die Mönche jeden Tag über ihre Nahrung nachdenken: Sie laden eine Schuld auf sich und nur durch die Praxis können sie diese Schuld begleichen. Man nimmt sich die Zeit, darüber nachzudenken: Allein durch den Besitz eines Körpers bürdet man vielen anderen Wesen eine Last auf, was eine gute Motivation dafür ist, ein Glück zu finden, das nicht ernährt werden muss. Ajaan Lee hat einmal erklärt: Wenn Sie sterben, kommen die Geister all der Tiere, deren Körper Sie gegessen haben, in Scharen und bitten Sie um Verdienst. Wenn Sie kein Verdienst haben, das Sie ihnen geben können, nehmen die Geister Sie selbst mit. Können Sie ihnen aber Verdienst widmen, sind sie damit zufrieden.

Sie sagten, der Verzehr von Fleisch verstoße nicht gegen den Grundsatz des Tötens. Wie können Sie sagen, der Konsument des Fleisches spiele keine Rolle dabei, das Töten einer Kuh zu unterstützen? Wie kann das kein Verstoß gegen den Grundsatz sein?

Der Verzehr von Fleisch unterstützt das Töten der Kuh sehr wohl. Er spielt eine Rolle bei der Unterstützung, aber die Grundsätze umfassen nur zwei Dinge: Das, was Sie selbst tun, und das, was Sie anordnen. Mehr als das deckt keiner der Grundsätze ab. Wenn Sie darüber hinaus eine Industrie, die Kühe tötet, nicht unterstützen wollen, dann essen Sie kein Fleisch. Aber das geht über den Grundsatz hinaus. Wir versuchen nicht, mit den Grundsätzen eine ideale Gesellschaft zu schaffen. Wir versuchen, uns direkt auf das zu fokussieren, was wir tun, damit unser persönliches Verhalten dazu beiträgt, den Geist in die Sammlung zu bringen und dann soviel Weisheit zu erlangen, dass wir nicht zu einem Prozess zurückzukehren brauchen, in dessen Verlauf wir immer weiter essen müssen. Nur wenn man den Geist soweit trainiert hat, sich nicht mehr ernähren zu müssen, kann er wirklich rein sein.

Wir haben eine lange Frage von einer Mutter eines vierzehnjährigen Kindes, das Vegetarier werden wollte. Dem Kind gefiel es nicht, dass seine Mutter keine Vegetarierin war, und es nannte ihr viele, viele Gründe, um eine solche zu werden. Was sie auch entgegnete, es wollte nicht auf ihre Argumente hören. Sie wollte wissen, wie ich mit dem Kind argumentieren würde.

Ich würde im Grunde sagen: »Wenn du die Familie ernährst, dann hast du das Recht, mitzubestimmen, was auf den Tisch kommt. Solange das nicht der Fall ist, trifft deine Mutter die Entscheidungen.«

Was ist unter den Gesichtspunkten von kamma und den ethischen Grundsätzen von Euthanasie zu halten, das heißt dem Leiden eines Haustieres ein Ende zu setzen, anstatt sein Leben sinnlos zu verlängern?

Man muss Leben nicht sinnlos verlängern, um gemäß den Grundsätzen zu handeln. Das bedeutet, es verstößt nicht gegen die Grundsätze, den Stecker einer lebensverlängernden Maschine zu ziehen. Wenn der Körper aus eigener Kraft nicht überleben kann, ist sein Tod keine Tötung.

Euthanasie verstößt jedoch gegen die Grundsätze. Die meisten unserer Gefühle gegenüber der Euthanasie entspringen dem Glauben, das Tier habe nur ein Leben und leide nach seinem Tod nicht mehr. Aus buddhistischer Sicht geht es nach dem Tod jedoch in ein anderes Leben über, und man weiß nicht, auf wie viel Leid es dort trifft. Aber Sie wissen, ob Sie die Entscheidung getroffen haben, das Tier zu töten oder nicht. Aus der Sicht der Grundsätze ist es also das Beste, dem Tier ein Schmerzmittel zu geben und zu versuchen, es in einem möglichst schmerzfreien Zustand zu halten. Lassen Sie die Natur ihren Lauf nehmen.

Zweite Frage: Wenn ein Freund krank ist und mich bittet, ihn in die Schweiz oder nach Belgien zu begleiten, um Sterbehilfe zu leisten, wäre das ein Verstoß gegen die Grundsätze?

Es wäre kein Verstoß gegen die Grundsätze, aber dennoch bringt man jemanden an einen Ort, an dem er getötet wird. Es wäre also am besten, mit Ihrem Freund über Ihre Gefühle in dieser Angelegenheit zu sprechen. Wenn Ihr Freund dann immer noch möchte, dass Sie mitgehen, können Sie das tun und Sie handeln immer noch den Grundsätzen gemäß. Zur Zeit des Buddha gab es jedoch Menschen, die Beihilfe zum Selbstmord in Anspruch nahmen, indem sie jemanden anheuerten, der sie erstach. Nach dem klösterlichen Kodex ist es ein noch schlimmeres *kamma*, jemanden zu beauftragen, dies zu tun, als einfach Selbstmord zu begehen, weil Sie den anderen dazu bringen, das schlechte *kamma* Ihres eigenen Todes auf sich zu nehmen.

Gibt es einen Unterschied im kamma zwischen einem Menschen, der eines natürlichen Todes stirbt, wie zum Beispiel an einem Herzinfarkt, und einem, der Selbstmord begeht?

Ein natürlicher Tod ist das Ergebnis von vergangenem *kamma*, während ein Selbstmord auf einer Entscheidung beruht, die Sie jetzt treffen. Wenn man eines natürlichen Todes stirbt, erhält man einfach die Ergebnisse von vergangenem *kamma*, während man bei einem Selbstmord neues schlechtes *kamma* erzeugt.

Die nächste Frage: Gibt es einen Unterschied zwischen dem kamma von jemandem, der Selbstmord begeht, weil er zum Beispiel in der Liebe enttäuscht wurde oder seinen Arbeitsplatz verloren hat und dem kamma von jemandem, der sich umbringt, weil er an unter Depressionen oder Angst leidet?

Es ist schwer, die karmischen Folgen eines bestimmten Handelns eines Menschen zu messen, weil sie immer von vielen anderen Handlungen in seinem Leben abhängen. Ich habe eine

Freundin, die Hellseherin ist. Ihr ganzes Leben lang hatte sie mit vielen Geistern von Menschen zu tun, die verstorben sind. Und bei jedem Selbstmord, so sagt sie, gibt es immer einen, wie sie es nennt, »Oh Scheiße«-Moment, in dem Bedauern dominiert. Wenn man also jemanden davon abhalten kann, Selbstmord zu begehen, hat man ihm einen großen Gefallen getan.

Warum verlangen die Grundsätze, keine Aufführungen, keine Shows zu sehen?

Das gilt nur für die acht Grundsätze, die im Grunde genommen die fünf Grundsätze sind, aber erweitert um den Faktor der Sinnesbeherrschung. Wenn Sie sich zum Beispiel keine Aufführungen ansehen, halten Sie sich visuell etwas mehr zurück. Wenn Sie keine Musik hören, halten Sie sich etwas mehr zurück, was das Hören angeht. Der Verzicht auf Parfüm und Girlanden stellt eine gewisse Zurückhaltung beim Riechen dar. Nach dem Mittag nichts mehr zu essen, ist Zurückhaltung bei den Gaumenfreuden. Und sich nicht in luxuriöse Betten zu legen, legt Ihrem Körper eine gewisse Zurückhaltung auf. Die meisten Menschen handeln nur gelegentlich nach diesen Grundsätzen. In den Theravāda-Ländern halten manche diese Tradition, die auf den Pāli-Kanon zurückgeht, an den *uposatha*-Tagen ein. Es sind die Tage des Vollmonds, des Neumonds und der Halbmonde. Sich an diesen Tagen freizunehmen, um die acht Grundsätze einzuhalten und den Dhamma zu hören, bietet einen guten Rahmen für die Meditationspraxis.

Leiden entsteht aus inneren Ursachen im Geist. Heißt das nicht, dass manche Berufe der Entwicklung von Achtsamkeit und Tugend nicht förderlich sind? Können Sie bitte etwas dazu sagen?

Es gibt so etwas wie einen falschen Lebensunterhalt: einen Lebensunterhalt, der darauf beruht, nicht gemäß den Grundsätzen zu leben, der darauf beruht, ungeschickte Qualitäten im eigenen Geist zu entwickeln, oder einen, bei dem Sie versuchen, ungeschickte

Qualitäten im Geist anderer zu erzeugen. Wenn Sie also Ihren Lebensunterhalt mit einer ungeschickten Tätigkeit verdienen, wäre es vielleicht eine gute Idee, das zu ändern, wenn Sie können. Die Zeitschrift »The New Yorker« in den Vereinigten Staaten hat einmal eine Karikatur veröffentlicht, in der zwei Männer eine Leiche tragen, deren Füße in Beton stecken – mit anderen Worten: Es waren Kriminelle, die eine Leiche in den Fluss werfen wollten. Und einer der Männer sagt: »Ich wünschte, es gäbe einen anderen Weg, seinen Lebensunterhalt zu verdienen.« Und den gibt es.

In den Quellen über Tugend findet sich auch ein Sutta, Aṅguttara Nikāya 8:40, das über das kamma spricht, das durch bestimmte Arten von Handlungen entsteht. Was passiert, wenn der Geist sich ändert und anders handelt? Ist er dann immer noch für das andere kamma aus der Vergangenheit verantwortlich?

Die Ergebnisse des vergangenen *kamma* bleiben bestehen, aber – vorausgesetzt, das vergangene *kamma* war schlecht – das gute *kamma*, das durch die Änderung des Geistes und des Verhaltens entsteht, wird dies ausgleichen. Seien Sie geduldig, wenn schlechtes *kamma* Früchte trägt, und denken Sie daran, dass der wichtigste Faktor Ihr momentaner Zustand des Geistes ist. Wenn Sie Ihren Geist dazu bringen, unbegrenztes Wohlwollen zu entwickeln, wenn Sie ihn üben, sich weder von Freude noch von Schmerz überwältigen zu lassen, schwächt das bereits an und für sich die Ergebnisse von vergangenem schlechten *kamma* und hält Sie davon ab, jetzt neues, schlechtes *kamma* zu schaffen.

Ich bin ein Sünder. Ich weiß, wegen meiner vergangenen Handlungen komme ich in die Hölle. Jeden Tag versuche ich, gemäß den Grundsätzen zu leben, und ich bin stolz darauf, aber in meinen Träumen und Albträumen erscheinen die schlimmen Dinge, die ich in der Vergangenheit getan habe, und ich bedauere sie sehr. Wie kann ich

das loswerden, damit ich ohne Verwirrung sterben kann? Sollte ich zu allen gehen, die ich verletzt habe, und sie um Vergebung bitten?

Es ist wichtig – Sie kommen nicht in die Hölle, nur weil Sie die Grundsätze nicht eingehalten haben. Wie der Buddha sagte, wenn Sie erkennen, dass Sie etwas Falsches getan haben, und sich entschließen, diesen Fehler nicht mehr zu wiederholen und sich an die Grundsätze halten, dann kann dieses gute *kamma* Sie davor bewahren, in die Hölle zu kommen. Wenn man erkennt, dass man in der Vergangenheit entgegen der Grundsätze gehandelt hat, sollte man sich sagen: »Okay, das war ein Fehler. Es war nicht gut, das zu tun, aber wenn ich dafür Reue oder Bedauern empfinde, löscht das den Fehler nicht aus.« Der richtige Weg ist, sich in Zukunft zurückzuhalten und Gedanken des Wohlwollens zu verbreiten: Wohlwollen für die Menschen, denen man geschadet hat, Wohlwollen für sich selbst und dann Wohlwollen für alle Wesen. Wenn Sie also das nächste Mal schlechte Träume haben, mit Gefühlen des Bedauerns oder der Reue, dann verbreiten Sie beim Aufwachen Gedanken des Wohlwollens für alle, die in den Traum verwickelt waren, und dann Wohlwollen für sich selbst.

Während Sie im Sterben liegen, ist es, als öffneten sich Ihnen verschiedene Türen. Wenn eine Tür zur Hölle führt, sagen Sie sich keineswegs: »Ich bin ein Sünder. Ich werde in die Hölle gehen«, denn dieser Gedanke wird Sie durch diese Tür führen. Erinnern Sie sich immer wieder an das Gute, das Sie getan haben, seit Sie damit begonnen haben, nach den Grundsätzen zu handeln, und sagen Sie sich immer wieder: »Ich muss nicht in die Hölle gehen.« Das wird Ihnen helfen, durch eine bessere Tür zu gehen.

Was das Bitten um Vergebung von anderen anbelangt: Versuchen Sie, sich in ihre Lage zu versetzen. Wenn Sie denken, sie wüssten ihre Reue zu schätzen, und es würde sie beruhigen, Ihre Entschuldigung zu hören, dann bitten Sie darum. Wenn Sie aber glauben, sie würden Sie lieber nicht mehr sehen, dann lassen Sie sie in Ruhe. Lenken Sie viel Wohlwollen in ihre Richtung und belassen Sie es dabei.

Ich möchte mich auf den Moment meines Todes vorbereiten, damit ich nicht an einem schlechten Ort wiedererscheine. Wie bereite ich mich vor, damit ich dem Mitglied des Komitees in meinem Geist nicht glaube, das mich als einen schlechten Menschen bezeichnet?

Wir lernen auch deswegen zu meditieren, um im Moment des Todes wachsam sein zu können. Erinnern Sie sich dann daran, jede Stimme, die in Ihrem Geist auftaucht, ist nur ein Mitglied des Komitees, und als Meditierender sollten Sie gelernt haben, nicht alles zu glauben, was die Mitglieder so sagen. Das ist einer der Gründe, warum eines der Meditationsthemen die Reflexion über die eigene Tugend und die eigene Großzügigkeit ist, sodass man sich übt, sich daran zu erinnern, wenn man sie braucht.

Beharrlichkeit

Tag fünf – *Abends*

Gestern Abend haben wir darüber gesprochen, woraus der Wunsch zu praktizieren entsteht: aus der Begegnung mit einem zuverlässigen Lehrer und der Einschätzung, sein Dhamma sei sinnvoll. Aber es gibt noch andere Gründe. Der Kanon erzählt die Geschichte von einem Verwandten des Buddha, der verstorben war. Der Buddha sagte, er wäre vollkommen erwacht, wenn er sich in jungen Jahren um die Praxis bemüht hätte. Hätte er sich in seinen mittleren Jahren darum bemüht, hätte er eine niedrigere Stufe des Erwachens erreicht. Und wenn er sich im Alter bemüht hätte, hätte er die erste Stufe des Erwachens erreicht. Aber er hat sich nie darum bemüht und so hat er die Gelegenheit verpasst, in diesem Leben das Erwachen zu verwirklichen.

Das ist eine erschreckende Geschichte. Sie sollte das Verlangen wecken, nicht zu versäumen, was durch menschliche Anstrengung

erreicht werden kann. Dieses Verlangen liegt der Vollkommenheit »Beharrlichkeit« zugrunde, die unser Thema für heute Abend ist.

Das Pāli-Wort für Beharrlichkeit, *viriya*, kann auch »Energie« und »Anstrengung« bedeuten. Es ist identisch mit rechter Anstrengung auf dem Edlen Achtfachen Pfad. Wie der Buddha erklärt, arbeitet rechte Anstrengung eng mit rechter Ansicht und rechter Achtsamkeit zusammen. Rechte Ansicht sagt Ihnen, was geschickt ist und was nicht. Rechte Achtsamkeit hilft Ihnen, sich an diese Lektionen zu erinnern. Rechte Anstrengung ist das, was die Lektionen tatsächlich in die Praxis umsetzt, sodass Sie die falschen Dinge aufgeben und stattdessen die rechten Faktoren des Pfades entwickeln. Heute Abend möchte ich also die verschiedenen Wege untersuchen, auf denen Weisheit oder rechte Ansicht und rechte Achtsamkeit wirken, um die Vollkommenheit »Beharrlichkeit« zu entwickeln.

Weisheit hilft der Beharrlichkeit auf vierfache Weise:

- Sie liefert die *Unterscheidung* zwischen dem, was geschickt ist und dem, was ungeschickt ist.
- Sie *motiviert*, sich anzustrengen, um das Ungeschickte aufzugeben und das Geschickte zu entwickeln.
- Sie zeigt die verschiedenen *Arten* von Anstrengung, die geschickt sein können.
- Und schließlich beschreibt sie den *Umfang* geschickter Anstrengung.

Schauen wir uns also jedes dieser vier Dinge an.

1) Dieser Punkt bedarf keiner großen Erklärung, da wir bereits viel darüber gesprochen haben, was geschickt und was ungeschickt ist. Ungeschickte Qualitäten richten Schaden an, geschickte Qualitäten helfen uns, Schaden zu vermeiden.

2) Die nächste Art und Weise, wie Weisheit Ihre Beharrlichkeit leitet, bedarf jedoch einer genaueren Erklärung. Sie besteht aus der Motivation. Man kann sich auf viele Arten selbst zur Praxis motivieren. Der Buddha sagte: Die Hauptmotivation, die jedem geschickten Handeln zugrunde liegt, ist die Umsicht. Mit ihrer Hilfe sieht man die Gefahren, die entstehen, wenn man nicht geschickt handelt, und die Vorteile, die sich aus geschicktem Handeln ergeben können. Zum Beispiel fokussiert man sich auf die Nachteile gewöhnlicher Sinnesfreuden, um sich selbst zu motivieren, ein nicht-sinnliches Glück zu finden, wie das Glück der Sammlung, das höher und beständiger ist.

Auch alle anderen Möglichkeiten, sich zum Üben zu motivieren, hängen von Umsicht ab.

Zum Beispiel kann man sich zum Üben motivieren, indem man Mitgefühl entwickelt. Dieses basiert auf Umsicht, weil Sie erkennen, dass Sie selbst von der Praxis genauso profitieren wie die Menschen um Sie herum. Denn je weniger Gier, Hass und Verblendung in Ihrem Geist vorhanden sind, desto weniger leiden Sie darunter und desto weniger sind auch andere Menschen davon betroffen.

Eine andere Möglichkeit, sich selbst zu motivieren, besteht in dem Versuch, einen Sinn für Humor gegenüber Ihren Befleckungen zu entwickeln. Wenn Sie das Lächerliche in ihnen sehen können, fällt es Ihnen leichter, sie aufzugeben. Das basiert auf Umsicht, denn ein gesunder Sinn für Humor entsteht, wenn man zurücktritt und etwas objektiv betrachtet und sieht, wo es unpassend ist und keinen Sinn ergibt. Und Umsicht spornt uns dazu an, einen Schritt zurückzutreten.

Die meisten Menschen übersehen die Beispiele für Humor im Kanon, vor allem deshalb, weil dieser im Vinaya, den Regeln der Mönche, am stärksten vertreten ist, mit dem sich nur sehr wenige Laien beschäftigen. Zu jeder Regel gibt es eine Entstehungsgeschichte,

die erklärt, warum diese Regel formuliert wurde, und oft enthalten diese Geschichten ein humoristisches Element.

Ich finde das interessant, weil es einem erstens hilft zu erkennen, wie lächerlich der Fehler im Falle eines Regelbruchs ist. Das hilft, sich von dem Impuls zu distanzieren, sie zu brechen. Es ist die objektive Sichtweise, die sich ergibt, wenn man die eigenen Befleckungen mit etwas Abstand betrachtet. Zweitens ist es viel einfacher, sich an ein Regelsystem zu halten, wenn man sieht, dass die Menschen, die die Regeln aufgestellt haben, einen gewissen Sinn für Humor hatten. Die Regeln sind also nicht nur grimmig, strafend oder langweilig.

Zum Beispiel handelt eine der Geschichten von einem Mönch mit übersinnlichen Kräften, der eine feuerspeiende Schlange besiegt hatte. Die Laien hörten davon und wollten bei ihm Verdienst erwerben. Also fragten sie ein paar Mönche: »Was erhaltet ihr normalerweise bei euren Almosenrunden nicht?« Aber sie fragten die falschen, denn diese antworteten: »Wir bekommen nie Schnaps.« Am nächsten Morgen hatte jeder in der Stadt ein Glas Schnaps für den Mönch vorbereitet, der die Schlange besiegt hatte. Er trank einen Schnaps vor jedem Haus, an dem er vorbeikam und brach dann am Stadttor zusammen.

Der Buddha kam mit einer Gruppe von Mönchen vorbei und sah den Mönch dort liegen. Sie legten ihn mit dem Kopf in Richtung des Buddha auf den Boden. Er wusste nicht, wo er war, wälzte sich hin und her, und schließlich zeigten seine Füße direkt in Richtung des Buddha, was in Indien als Zeichen großer Respektlosigkeit gilt. Der Buddha fragte die Mönche: »Hat dieser Mönch in der Vergangenheit Respekt vor mir gezeigt?« »Nein.« »Zeigt er jetzt Respekt?« »Nein.« »Und hat er nicht mit der feuerspeienden Schlange gekämpft?« »Ja.« »Könnte er jetzt mit einem Salamander kämpfen?« »Nein.« Deshalb haben die Mönche eine Regel gegen das Trinken von Alkohol.

Das ist also eine weitere Möglichkeit, sich zu motivieren, das zu tun, was geschickt ist: Sie nutzen Ihren Sinn für Humor, um zu sehen, wie lächerlich die eigenen Befleckungen sind.

Eine andere Möglichkeit, sich zu motivieren, besteht darin, sich von den Beispielen des Buddha und der großen Lehrer anspornen zu lassen, denn sie erweitern die Vorstellung davon, was Menschen erreichen können. Der Kanon kennt eine Geschichte, in der ein Mönch in der Wildnis unterwegs ist und krank ist. Er fragt sich: »Soll ich in die Stadt zurückkehren und einen Arzt aufsuchen?« Dann nimmt er sich ein Beispiel am Buddha und den großen edlen Schülern, die ihre Krankheiten behandelten, indem sie die Faktoren des Erwachens und die fünf Fähigkeiten entwickelten, und er beschließt: »Das werde ich auch versuchen. Ich werde in der Wildnis bleiben.«

Eine andere Art, sich zu motivieren besteht darin, eine gesunde Version dessen zu kultivieren, was die frühen Texte als Verlangen und Ich-Empfinden bezeichnen. Mit anderen Worten: Sie denken: »Andere Menschen können das Erwachen verwirklichen. Das würde ich auch gerne erreichen.« Das ist ein gesundes Verlangen. »Sie sind menschliche Wesen, ich bin ein menschliches Wesen. Sie können es tun, warum also ich nicht auch?« Das ist ein gesundes Ich-Empfinden. Auch wenn Sie schließlich das Verlangen und das Ich-Empfinden aufgeben müssen, gibt es Abschnitte auf dem Pfad, in denen Sie dieses auf gesunde Art und Weise nutzen sollten, um sich davon zu überzeugen, dass das Ziel es wert ist, verfolgt zu werden, und dass Sie fähig sind, es zu erreichen.

Es gibt sogar Fälle, in denen der Buddha ziemlich ungeschickte Motivationen empfiehlt, um sich selbst dazu zu bringen, etwas Geschicktes zu tun. Wenn es zum Beispiel sehr schwierig ist, jemandem gegenüber Wohlwollen zu empfinden, weil Sie wütend auf ihn sind. Dann sollten Sie einfach überlegen: Wenn Sie Ihrem Ärger nachgeben würden, würden Sie wahrscheinlich etwas sehr

Dummes tun, und das würde Ihrem Feind gefallen. Wollen Sie Ihrem Feind eine Freude machen?

Das ist kein sehr freundlicher Gedanke – er ist eigentlich ziemlich boshaft, – aber er kann ungeschicktes Verhalten verhindern. Und auch er basiert auf Umsicht: dem Wunsch, einen weniger ungeschickten Zustand zu nutzen, um einen schädlichen ungeschickten Zustand zu vermeiden.

Ich selbst musste als Mönch in Thailand feststellen, dass dort manche Menschen westliche Mönche als tanzende Elefanten betrachten. Die einfache Tatsache, dass sie tanzen können, reicht ihnen. Sie glauben nicht, dass sie gut tanzen können. Genauso gab es Leute, die fragten: »Können diese Menschen aus dem Westen den Dhamma wirklich verstehen?« Also sagte ich mir: »Ich werde es ihnen zeigen.« Das mag nicht der angemessenste Gedanke sein, aber er brachte mich dazu, viel mehr zu meditieren.

Alle diese Formen der Motivation setzen ein gesundes Ich-Empfinden voraus. Das ist ein Punkt, den man immer wieder hervorheben muss. Wir hören viel über die Lehre vom Nicht-Selbst und wir vergessen darüber, dass der Buddha riet, wir sollten versuchen, das Selbst zu unserer eigenen Stütze zu machen. Das erreichen Sie durch das Entwickeln eines gesunden Ich-Empfindens: Sie sind verantwortlich, Sie sind fähig und Sie werden von der Entwicklung geschickter Handlungen profitieren. Dazu sollte Ihr Ich-Empfinden widerstandsfähig sein und bereit, Fehler zuzugeben und aus ihnen zu lernen.

Es gibt eine medizinische Universität in den Vereinigten Staaten, die sich unter anderem auf die Ausbildung von Neurochirurgen spezialisiert hat. Natürlich hat jeder, der sich dort bewirbt, gute Noten, aber nicht jeder mit guten Noten wäre ein guter Neurochirurg. Die Verantwortlichen überlegten sich also Fragen an die Bewerber, die dabei helfen sollten, diejenigen mit schlechten Chancen auszusortieren. Sie fanden zwei Fragen, die sich als besonders hilfreich erwiesen. Die erste lautete: »Können Sie uns von

einem Fehler berichten, den Sie in letzter Zeit gemacht haben?« Wenn der Bewerber verneinte, wurde er abgelehnt. Die zweite Frage lautete: »Wenn Sie es noch einmal machen müssten, was würden Sie anders machen?« Wenn dem Bewerber keine Antwort dazu einfiel, lehnte man ihn ebenso ab. Was sie von einem guten Neurochirurgen erwarteten, ist also das Erkennen von Fehlern und das Nachdenken darüber, wie er es schafft, diese Fehler nicht mehr zu wiederholen. Dies erfordert ein sehr solides Ich-Empfinden, das sich durch das Eingestehen von Fehlern nicht bedroht fühlt und nicht versucht, Fehler zu leugnen. Und das ist genau die Art von gesundem Ich-Empfinden, die Sie beim Üben brauchen, um sich selbst zu motivieren, den Weg weiter zu gehen.

Man sollte sogar stolz darauf sein, aus Fehlern lernen zu können. Dies geht auf eine andere Unterweisung zurück, die der Buddha seinem Sohn erteilte. Er sagte: »Bevor du meditierst, versuche, deinen Geist wie die Erde zu machen. Die Menschen werfen ekelhafte Dinge auf die Erde, aber die Erde reagiert nicht darauf.« Und er sagte das Gleiche über Wind, Feuer und Wasser. Der Wind kann Ekelhaftes herum wehen, aber er ekelt sich nicht davor. Mit Wasser kann man schmutzige Dinge säubern, aber das Wasser regt sich nicht darüber auf. Feuer verbrennt Ekelhaftes, aber das Feuer ekelt sich nicht. Genauso brauchen Sie eine stabile Einstellung zu Ihren Fehlern in der Vergangenheit. Wenn Sie sie zugeben können und sich nicht von ihnen erschüttern lassen, können Sie aus ihnen lernen.

Das sind also einige der Möglichkeiten, wie Weisheit motivieren kann, sich anzustrengen.

3) Grundsätzlich unterscheiden wir vier Arten geschickter Anstrengung:

– Die erste ist zu verhindern, dass ungeschickte Qualitäten entstehen,

– die zweite das Aufgeben ungeschickter Qualitäten, die bereits entstanden sind,
– die dritte das Entwickeln geschickter Qualitäten, die noch nicht entstanden sind,
– und die vierte ist es, geschickte Qualitäten zu erhalten, die bereits entstanden sind.

Es ist wichtig festzuhalten, dass es vier verschiedene Arten rechter Anstrengung gibt. Allzu oft hören wir, es gebe nur eine Möglichkeit, nämlich loslassen, loslassen, loslassen. Aber viele Dinge sollten wir nicht loslassen und wieder andere sollten wir erst entwickeln, bevor wir sie später loslassen können. Wenn zum Beispiel Sammlung entsteht, lässt man sie nicht einfach los, weil man denkt, man habe Einsicht in die Vergänglichkeit der Sammlung gewonnen. Wenn sie aufkommt, sollte man versuchen, sie aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Das ist rechte Anstrengung.

Man spricht im Allgemeinen wenig über die Vorbeugung, deshalb möchte ich mich heute Abend darauf beschränken.

Eine Möglichkeit, das Entstehen ungeschickter Qualitäten zu verhindern, besteht in der Zügelung der Sinne. Mit anderen Worten: Wenn Sie sich etwas ansehen oder anhören, fragen Sie sich, warum. Welchen Zweck verfolgen Sie damit? Oder Sie könnten eine andere Frage stellen: »Welches Mitglied des Komitees des Geistes ist für das Anschauen oder Zuhören zuständig?« Nur wenn eines der fähigen Mitglieder das Sagen hat, sollten Sie weiter schauen oder zuhören. Ein Beispiel: Sie schlendern eine Straße entlang. Sie sehen etwas, das Sie wirklich gerne hätten, und Sie betrachten es auf eine Weise, die Ihre Gier verschlimmert. Sie müssen sich fragen: »Brauche ich das wirklich?« Und wenn Sie es nicht wirklich brauchen, dann sollten Sie das Objekt so ansehen, dass Sie damit Ihre Gier untergraben.

Heutzutage treten die meisten Probleme mit der Zügelung der Sinne nicht mehr so sehr auf, wenn wir die Straße entlanggehen.

Sie treten auf, wenn wir den Computer einschalten oder auf unser Telefon schauen. Sie müssen sich daran erinnern: Diese Geräte schalten sich nicht von selbst ein. *Sie* schalten sie ein und Sie müssen sich fragen, warum. Wenn Sie sich darüber nicht im Klaren sind, schalten Sie sie nicht ein. So kann man viele ungeschickte Zustände des Geistes verhindern.

Eine weitere Möglichkeit, das Entstehen ungeschickter Qualitäten zu verhindern, ist die Kontemplation der Dinge, die wir zum Überleben brauchen. Wir leben in Abhängigkeit von vier Notwendigkeiten: Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medizin. Jedes Mal, wenn Sie diese Dinge benutzen oder daran denken, sich neue zuzulegen, müssen Sie sich wieder klarmachen, dass ihr eigentlicher Zweck darin liegt, Ihnen zu helfen, geschickte Qualitäten des Geistes zu entwickeln. Wenn Sie sie so benutzen, dass sie zu ungeschickten Qualitäten führen, ist das ein Missbrauch. Es ist also gut, jedes Mal, wenn Sie sie verwenden, mit diesen Fragen im Hinterkopf über sie nachzudenken. Das wird eine Menge ungeschickten Verhaltens untergraben. Wenn Sie zum Beispiel ausgehen, um etwas zu essen, denken Sie daran, Sie essen nur, um Ihren Körper am Leben und gesund zu erhalten. Alles, was darüber hinausgeht, ist eine Verschwendung von Ressourcen, die für bessere Zwecke eingesetzt werden könnten und die anderen Menschen unnötige Lasten aufbürdet. Es ist also von Vorteil, sich täglich mit diesen Dingen zu beschäftigen.

Eine weitere Möglichkeit, das Entstehen ungeschickter Qualitäten zu verhindern, besteht darin, am Ende der morgendlichen Meditation darüber nachzudenken, was Sie im Laufe des Tages erwarten. Wenn Sie eine Situation vorhersehen, in der Sie etwas Ungeschicktes tun oder sagen könnten, fragen Sie sich: »Wie kann ich mich auf diese Situation vorbereiten, damit ich nichts Ungeschicktes tue?« Gehen Sie mehrere Szenarien durch, bis Ihnen ein geschickter Weg einfällt, wie Sie vermeiden können, etwas Ungeschicktes zu tun oder zu sagen, selbst dann, wenn die Menschen

um Sie herum Sie normalerweise dazu provozieren. Allzu oft betonen wir in unserer Meditation den gegenwärtigen Moment und vergessen, dass wir die Meditation auch dazu nutzen können, uns auf die Zukunft vorzubereiten – und das ist eine völlig legitime Art, sie zu nutzen.

Dies sind einige Gedanken zu den verschiedenen Arten der Anstrengung.

4) Sie sollten ein genau richtiges Maß an Anstrengung einsetzen. Das hängt von zwei Faktoren ab: Zum einen von der Aufgabe, die man vor sich hat, und zum anderen von der eigenen Energie.

Die Ursachen des Leidens treten im Geist in zwei Formen auf. Manche verschwinden leicht, wenn man sie einfach nur anschaut. In diesem Fall sollte man sie mit Gleichmut betrachten. Andere Ursachen für Leiden im Geist starren einfach zurück, wenn man sie ansieht. Sie gehen nicht weg. Sie schämen sich nicht. Dies, so sagte der Buddha, ist der Zeitpunkt, an dem Sie etwas »gestalten« müssen. Erinnern Sie sich an die drei Arten von Gestaltungen: Sie lernen, anders zu atmen, Sie lernen, anders mit sich selbst zu reden, und sie bringen neue Wahrnehmungen ein. Das setzt voraus, dass Sie Ihren ungeschickten Zustand auseinandernehmen, ihn in die drei Arten von Gestaltungen zerlegen und dann geschickte Versionen der drei Gestaltungen zu verwenden, um an seiner Stelle etwas Geschicktes zu schaffen.

Das sind also Fälle, in denen das richtige Maß an Anstrengung von der jeweiligen Aufgabe abhängt.

Zum anderen geht es um die Menge an Energie, die Ihnen zur Verfügung steht. Im Kanon finden wir eine Geschichte von einem jungen Mann, der sanft erzogen wurde und dessen Füße so zart waren, dass ihm Haare auf den Fußsohlen wuchsen. Die Geschichte ist ziemlich lang, aber schließlich wurde dieser junge Mann als Mönch ordiniert. Eines Nachts machte er eine Gehmeditation, die seine Füße so stark beanspruchte, dass sie zu bluten

begannen. Er fühlte sich entmutigt, setzte sich hin und dachte: »Vielleicht sollte ich meine Robe auf Dauer ablegen. Ich könnte immer noch als Laie Verdienste erwerben.«

Nun, der Buddha befand sich auf der Geierspitze, er verschwand von dort und erschien direkt vor dem Mönch. Er sagte: »Hast du gerade daran gedacht, deine Robe abzulegen?« Können Sie sich das vorstellen? Sie sitzen da und meditieren und denken: »Ich könnte genauso gut aufgeben«, und plötzlich erscheint der Buddha vor Ihnen! Also sagte der junge Mönch: »Ja, das habe ich.«

Der Buddha fragte ihn: »Als du ein Laie warst, konntest du da die Laute spielen?« Der Mönch antwortete: »Ja.« Der Buddha fragte: »Wenn du die Saiten der Laute so gestimmt hast, dass sie zu straff waren, hat sie dann gut geklungen?« »Nein.« »Und wenn sie zu locker waren, hat sie dann gut geklungen?« »Nein.« »Und wenn sie genau richtig gestimmt waren? Hat die Laute dann gut geklungen?« »Ja.« Dann schloss der Buddha: »Wenn du also Meditation übst, dann solltest du auf die gleiche Weise deine Anstrengung auf den Grad deiner Energie abstimmen, und danach stimmst du die übrigen Fähigkeiten – Überzeugung, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit – auf deine Energie ab, und dann wird deine Praxis gut laufen.«

Wenn Sie also zu Hause meditieren – es war ein langer Tag, Sie sind müde, Sie wollen nur noch schlafen – dann ist das nicht der richtige Zeitpunkt, um zu sagen: »Ich werde nicht von meiner Meditation aufstehen, bis ich das vollkommene Erwachen erreicht habe.« Sie sollten sich stattdessen sagen: »Okay, ich setze mich hin und meditiere eine Stunde lang« – oder wie lange Sie auch immer festgelegt haben – »und versuche, nicht einzuschlafen«. An anderen Tagen, an denen Sie mehr Energie *haben* und der Wecker ist auf eine halbe Stunde eingestellt, dann geben Sie sich noch eine halbe Stunde mehr Zeit.

Es geht darum, zu bestimmen, wie viel Anstrengung genau richtig ist, je nachdem, wie viel Energie Sie haben.

Dies sind also die vier verschiedenen Arten, wie Weisheit Ihre Anstrengung und ihre Beharrlichkeit anleitet:

- Sie zeigt auf, was geschickt ist und was nicht.
- Sie liefert Ideen, wie Sie sich selbst motivieren können.
- Sie zeigt die verschiedenen Arten von Anstrengung, die angemessen sind.
- Und sie bestimmt das richtige Maß an Anstrengung.

Rechte Beharrlichkeit wird am besten von rechter Ansicht geleitet. Und zwar von rechter Ansicht davon, welche Themen im Leben wichtig sind und welche Qualitäten im Geist Sie auf dem richtigen Weg halten. Denken Sie daran, rechte Anstrengung fokussiert sich auf geschickte und ungeschickte Qualitäten im Geist, und wie Ihre Weisheit zeigt, ist der Geist der wichtigste Faktor in Ihrem Leben. Darauf müssen Sie also Ihre rechte Anstrengung fokussieren. Weisheit lehrt Sie auch, festzustellen, welche Anstrengungen die richtigen sind, um das Ziel zu erreichen.

Rechte Achtsamkeit merkt sich diese Lektionen und hält Sie wach, damit Sie sie jederzeit anwenden können. Auf diese Weise arbeitet die Achtsamkeit mit der Weisheit zusammen. Es ist interessant: Auf Thai bedeuten die Wörter für Achtsamkeit und Weisheit, *sati* und *paññā*, wenn man sie zusammensetzt – *sati-paññā* – »Intelligenz«. Und hier geht es um die Art von Intelligenz, bei der man aufmerksam ist auf das, was getan werden muss, bei der man geistesgegenwärtig ist, um sich daran zu erinnern, was getan werden sollte und bei der man sein Wissen für einen guten Zweck einsetzt. Wahre Intelligenz erfordert mehr als nur Weisheit und Achtsamkeit. Sie erfordert auch Anstrengung. Mit anderen Worten: Wenn man etwas lernt, aber nicht versucht, es sich zu merken, ist das nicht wirklich intelligent. Etwas lernen und sich erinnern, aber nicht versuchen, es in die Tat umzusetzen, auch nicht. Aber wenn Sie lernen, sich zu erinnern und das Gelernte in

die Tat umzusetzen, dann setzen Sie Ihre Intelligenz wirklich ein. Und dann werden Ihre Anstrengungen, Ihre Beharrlichkeit zur Vollkommenheit »Beharrlichkeit«.

Fragen

Wie kann ich meditieren, um im täglichen Leben Faulheit zu überwinden?

Ajaan Maha Boowa sagte einmal, seine am wenigsten geliebte Frage sei: »Wie kann man Faulheit einfach überwinden?« Man muss sich daran erinnern, dass man sich anstrengen muss, wenn man etwas Gutes im Leben erreichen will. Denken Sie an die schlimmen Dinge, die faulen Menschen passieren, an das, was sie verpassen, und dann an all die guten Dinge, die sich aus Anstrengung ergeben. Dann stellt sich die Frage: »Was ist die angemessene Anstrengung für diese Aufgabe, die sich mir gerade stellt?«

Warum nähren wir den Teufelskreis, das nicht zu tun, von dem wir wissen, dass es gut für uns ist?

Ein Teil des Geistes glaubt nicht, dass das, was gut für uns ist, auch *wirklich* gut für uns ist. Man muss herausfinden, welcher Teil das ist, und ihn fragen: »Warum? Was ist der Reiz daran, faul zu sein?«

Ich habe so einige psychologische Defizite, zum Beispiel Faulheit, Missgunst und Anhaftung an materielle Dinge. Was kann ich tun, um sie zu bekämpfen?

Versuchen Sie bei Böswilligkeit, Gedanken des Wohlwollens zu entwickeln und die Mitglieder des Komitees, die Böswilligkeit mögen, werden anfangen, sich zu beschweren. Dann können Sie mit ihnen in einen Dialog treten. Fragen Sie sie: »Warum mögt ihr Missgunst so sehr? Was habt ihr davon? Sie ist eine miserable

Nahrung für den Geist.« Um weniger an materiellen Dingen anzuhaften, sollten Sie sich darin üben, Dinge zu verschenken. Auch hier wird sich ein Teil des Geistes beschweren und dann können Sie mit ihm in einen Dialog treten. Und gegen Faulheit kann es helfen, sich mit kleinen Dingen zu belohnen, wenn Sie energischer vorgehen. Und nach einer Weile wird Ihre Energie eine Eigendynamik entwickeln.

Wenn ein ungeschickter Gedanke auftaucht und man ihn als solchen erkennt, hat er dann immer noch negative karmische Auswirkungen?

Nein.

Verursacht das Auftauchen von ungeschickten Gedanken schlechtes kamma oder nur unsere Reaktion auf sie?

Es ist unsere Reaktion auf sie, die schlechtes *kamma* verursachen kann. Das Auftauchen des Gedankens ist das Ergebnis von altem *kamma*. Was Sie damit tun, ist Ihr neues *kamma*. Wenn Sie es einfach anerkennen und es verschwindet oder wenn Sie geschickte Gedanken hegen, die ihm entgegenwirken und es verschwinden lassen, dann ist das neue *kamma* gutes *kamma*.

Achtsamkeit

Tag sechs – *Morgens*

Gestern Abend haben wir kurz über die Rolle der Achtsamkeit bei der Entwicklung von Beharrlichkeit gesprochen. Heute Morgen möchte ich diesen Punkt etwas ausführlicher erörtern, denn rund um das Thema Achtsamkeit herrschen viele Missverständnisse.

Wir hören oft, Achtsamkeit sei ein akzeptierender und nichtreaktiver Zustand des Geistes, der sehr eng mit Gleichmut verbunden ist. Aber so wie der Buddha sie lehrte, – als eine Fähigkeit der Erinnerung – ist Achtsamkeit durchaus zielgerichtet. Sie behalten bestimmte Dinge im Gedächtnis, weil Sie ein Ziel verfolgen – nämlich Ihr Verhalten und Ihren Geist vor ungeschickten Regungen zu bewahren. Wie der Buddha sagte, besteht der Zweck der Achtsamkeit in folgendem: Wenn man ein bestimmtes geschicktes Verhalten in Gedanken, Worten oder Taten noch nicht gemeistert hat, dann versucht man es mithilfe von Achtsamkeit – der

Erinnerung an den Soll-Zustand – zu erreichen. Wenn Sie es gemeistert haben, versuchen Sie, es zu schützen, zu bewahren und zur vollen Entfaltung zu bringen. Mit anderen Worten: Anstatt einfach nur zuzusehen, wie geschickte Qualitäten kommen und gehen, erinnern Sie sich immer wieder an sie und versuchen, sie *kommen* zu lassen und ihr *Gehen* zu verhindern. Das ist die Rolle rechter Achtsamkeit.

Der Buddha sprach häufig von der Praxis der Achtsamkeit als einer Art Schutz und Zuflucht und verwendete eine Reihe von Analogien, um die verschiedenen Arten des Schutzes zu veranschaulichen, den Achtsamkeit bietet.

1) Sie setzt uns Grenzen. Um diese Rolle zu veranschaulichen, führte der Buddha das Beispiel einer Wachtel an. Normalerweise leben Wachteln auf Feldern, auf denen sich auch beim Pflügen freigelegte Steine befinden. Eines Tages entfernt sich eine Wachtel von ihrem Revier. Ein Falke stürzt herab und trägt sie fort, worauf die Wachtel klagt: »Oh, mein Mangel an Verdienst! Wäre ich doch nur in meinem angestammten Revier geblieben, dann wäre dieser Falke kein Gegner für mich gewesen!« Der Falke hört das, ist verärgert über die aufmüpfige Wachtel und fragt: »Wo ist dein angestammtes Revier?« Und die Wachtel antwortet: »Ein gepflügter Acker mit Steinen.«

Der Habicht lässt die Wachtel los: »Los, ab in dein Revier, aber auch dort wirst du mir nicht entkommen.« Also flattert die Wachtel auf das Feld, stellt sich auf einen Stein und fängt an, den Falken zu verspotten: »Komm, hol mich, Falke! Komm, fang mich, Falke!« Dieser stürzt sich wieder auf sie und als die Wachtel das sieht, schlüpft sie hinter den Stein. Der Falke zerschmettert seine Brust an dem Stein und stirbt.

Der Buddha interpretierte das so: Das Feld steht für das Etablieren der Achtsamkeit und der Bereich außerhalb des Feldes für Gedanken an Sinnesfreuden. Der Falke steht für Ihre

Befleckungen. Wenn Ihre Gedanken herumstreunen und das Feld der Achtsamkeit verlassen, dann können Ihre Befleckungen Sie erwischen. Das ist eines der Dinge, die Achtsamkeit bewirkt: Sie hält Ihre Gedanken im Zaum. Sie erinnern sich daran, was geschickt ist, und daran, was nicht geschickt ist. Sie sind nur sicher, wenn Sie innerhalb der Grenzen des Geschickten bleiben, also erinnern Sie sich daran, alles Notwendige zu tun, um Ihre Gedanken in sicheren Grenzen zu halten.

Ein anderes Bild, mit dem der Buddha denselben Punkt verdeutlichte, ist das eines Torwächters am Tor einer Festung. Es handelt sich um eine Grenzfestung, weshalb immer die Gefahr besteht, dass feindliche Spione eindringen. Der Torwächter muss also erkennen, wer ein Freund ist und wer nicht, und er muss diejenigen fernhalten, die keine Freunde sind. Wenn Achtsamkeit nur Akzeptanz wäre, würde der Torwächter einfach am Tor stehen bleiben und protokollieren, wer hereinkommt und wer hinausgeht. Wäre es ein Spion, würde er einfach sagen: »Oh, ein Spion.« Manche Spione würden dann flüchten, aber viele würden einfach in die Festung hineinspazieren. Die Pointe dieser Analogie ist, dass die Achtsamkeit sehr aktiv sein muss, um zu erkennen, was nicht geschickt ist, und um es dann fernzuhalten.

2) Achtsamkeit schützt Sie durch Fokussieren auf das Wesentliche. Sie erinnert Sie daran, dass der Zustand Ihres Geistes im gegenwärtigen Moment das Allerwichtigste ist. Und wenn ein ungeschickter Gedanke auftaucht, versuchen Sie zuerst, ihn wieder loszuwerden. Der Buddha veranschaulicht diesen Punkt mit der Analogie eines Mannes, dessen Haare in Flammen stehen. Seine Achtsamkeit ist darauf gerichtet, das Feuer sofort zu löschen. Er beobachtet nicht einfach nur die Flammen und ihre schönen Farben; er weiß, dass er sie löschen muss, und er darf sich durch nichts davon ablenken lassen. Das ist die zweite Art, wie Achtsamkeit

hilft, Ihren Geist zu schützen: Sie behält Ihre Prioritäten im Auge und sorgt dafür, dass Sie sich auf Ihre Aufgabe fokussieren.

3) Sie erinnert Sie immer wieder daran, aufmerksam zu bleiben und aus Ihrem Handeln zu lernen, was funktioniert und was nicht funktioniert. Mit anderen Worten, sie setzt Ihnen nicht nur Grenzen. Sie erinnert Sie auch daran, dass Ihr bester Schutz Wissen ist, und dass der beste Weg, Wissen zu erlangen, darin besteht, aus Ihren eigenen Handlungen zu lernen. Das hängt zusammen mit etwas, was ich schon erwähnt habe: Der Buddha suchte bei einem Schüler nach zwei Qualitäten – erstens Ehrlichkeit, was seine Taten anbelangt und zweitens Aufmerksamkeit auf deren Ergebnisse. Diese beiden Qualitäten liegen dieser Rolle der Achtsamkeit zugrunde.

Er veranschaulichte das mit dem Gleichnis eines Kochs. Ein Koch arbeitet für einen Prinzen und muss darauf achten, welche Speisen der Prinz gerne isst. Manchmal sagt der Prinz, was er mag, manchmal auch nicht. Aber wenn der Koch aufmerksam ist, weiß er bald, was der Prinz gerne mag. Er bereitet dann mehr solche Speisen zu und wird dafür belohnt. Genauso müssen Sie lernen, darauf zu achten, was Ihrem Geist hilft, Sammlung und andere geschickte Zustände zu erlangen – mit anderen Worten, welche Arten der Meditation dem Geist gefallen und gute Ergebnisse bringen. Und Sie müssen sich an die Lektionen erinnern, die Sie gelernt haben, damit Sie sie jedes Mal anwenden können, wenn Sie meditieren. So wird Ihre Meditation zu einer Fertigkeit, auf die Sie sich verlassen können. Und das ist einer der Wege, auf denen Achtsamkeit eine Zuflucht bietet.

Das sind also ein paar der Möglichkeiten, wie Achtsamkeit Ihnen Schutz bieten kann, während Sie durchs Leben gehen und Entscheidungen treffen. Denken Sie immer daran: Wir leben nicht in einer deterministischen Welt, in der alle unsere Handlungen vorherbestimmt sind. Wir haben einen Spielraum im

gegenwärtigen Moment, um zu entscheiden, was wir tun wollen und was nicht, und wir sollten daran denken, dass das Leiden, das aus unseren eigenen Entscheidungen entsteht, am schwersten auf unserem Geist lastet. Deshalb ist es so wichtig, die verschiedenen Möglichkeiten zu kennen, wie wir unsere Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks gestalten können – durch die Art, wie wir atmen, wie wir mit uns selbst sprechen und durch die Wahrnehmungen und Gefühle, auf die wir uns fokussieren und die wir im Geist festhalten, – denn sie spielen eine große Rolle dabei, ob wir leiden oder nicht. Erinnern Sie sich immer daran, dass Sie die Fähigkeit in sich tragen, sich leiden zu lassen oder nicht – so können Sie mehr Verantwortung dafür übernehmen, wie Sie sich auf dem Weg verhalten.

Aber die Praxis bietet sehr wohl auch Raum für Gleichmut und Akzeptanz. Die meisten thailändischen Ajaans meinen, die größte Schwäche von Menschen aus dem Westen bestehe darin, Gleichmut und Akzeptanz nicht wirklich zu verstehen. Hauptsächlich mangelt es uns an Verständnis dafür, dass diese geistigen Qualitäten Fähigkeiten sind, die wir selektiv einsetzen müssen: Wann wenden wir Gleichmut an und wann nicht, wann akzeptieren wir Dinge und wann nicht? Wenn unheilsame Zustände Ihren Geist beherrschen, können Sie ihnen gegenüber nicht gleichmütig sein. Sie können sie nicht einfach hinnehmen. Sie müssen tun, was sie können, um sie loszuwerden. Wie bei anderen Problemen im Leben müssen Sie sehen, wo Sie etwas bewirken können und wo nicht, und Sie müssen abwägen, wo es die Anstrengung wert ist, etwas zu bewirken, und wo nicht.

Der Buddha vergleicht jemanden, der den Dhamma praktiziert, oft mit einem Krieger. Wie ein kluger Krieger müssen wir unsere Kämpfe mit Bedacht wählen, im Wissen, dass unsere Kraft nicht für die Lösung aller Probleme des Lebens ausreicht. Also müssen wir den Großteil unserer Energie darauf verwenden, die Probleme in unserem eigenen Geist zu lösen. Das Wichtigste, was

wir akzeptieren müssen, ist die Verantwortung für unser eigenes Leiden. Das ist in der Tat die wichtigste Lektion der Vier Edlen Wahrheiten. Es ist uns möglich, etwas zum Besseren zu verändern, und die Frage, die wir uns immer stellen sollten, lautet: »Was ist das Beste, was ich jetzt tun kann?« Wir meditieren, um die Antwort auf diese Frage immer deutlicher zu sehen, und wenn wir dann gelernt haben, was geschickt ist, meditieren wir weiter, um Kraft zu gewinnen, das Gelernte umzusetzen.

Fragen

Was ist der Unterschied zwischen Achtsamkeit und Sammlung?

Achtsamkeitspraxis, wie sie der Buddha beschrieben hat, ist eigentlich eine Methode, den Geist in die Sammlung zu bringen. Mit anderen Worten, man fokussiert sich auf den Körper an sich – achtsam, wachsam, voller Hingabe – und legt alle Ablenkungen der Welt beiseite. Das ist die Beschreibung von Achtsamkeit. Wenn Ihnen das gelingt, bringen Sie den Geist in die Sammlung.

Sind Achtsamkeit und vipassanā das Gleiche?

Nein. Achtsamkeit ist der Akt, etwas im Geist zu halten. *Vipassanā* ist Einsicht, eine Qualität, die Gestaltungen des Geistes klar zu sehen, so klar, dass sie ihren Zauber verlieren. Nun ist Achtsamkeit eine der Praktiken, die zu klarer Einsicht führen können, aber klare Einsicht erfordert auch Sammlung und rechte Ansicht.

Der Buddha sagte, man brauche Einsicht und Ruhe, damit der Geist Sammlung entwickeln kann, und um Ruhe und Einsicht zu entwickeln, müsse man Sammlung entwickeln. Eine Hand wäscht die andere. Die linke Hand die rechte, die rechte die linke, und so werden beide sauber.

Sie haben gesagt, Achtsamkeit bedeute, immer etwas im Geist zu halten. Ich dachte, Achtsamkeit bedeute, sich des gegenwärtigen Augenblicks gewahr zu sein, aber wenn ich mir etwas vor Augen halte, bin ich mir vielleicht nicht des gegenwärtigen Augenblicks gewahr. Das verwirrt mich ein wenig. Könnten Sie mehr dazu sagen?

Wir unterscheiden Achtsamkeit und rechte Achtsamkeit. Achtsamkeit im Allgemeinen bedeutet, etwas im Geist zu behalten. Rechte Achtsamkeit bedeutet, sich daran zu erinnern, welche Qualitäten geschickt und welche ungeschickt sind, und im gegenwärtigen Moment wachsam und voller Hingabe geschickte Qualitäten zu erkennen und zu entwickeln.

Geben

Tag sechs – *Abends*

Heute Abend beginnen wir mit den Vollkommenheiten, die unter die Überschrift des Verzichts fallen. Es gibt zwei davon: Geben und Überwinden. Heute geht es um das Geben, das nicht nur das Geben materieller Dinge umfasst, sondern auch das Geben von Zeit, Energie, Wissen und schließlich auch die Vergebung.

Für das Geben gibt es vielfältige Beweggründe. Es wird zu einer Vollkommenheit, wenn dabei der Wert der Großzügigkeit für die Schulung des Geistes im Vordergrund steht. Sie setzen materielle Dinge ein, Ihre Energie und Ihr Wissen – zum Nutzen Ihres Geistes. Ajaan Lee zog einen Vergleich. Er sagte, es sei so, als presse man Saft aus einer Frucht. Der Saft ist die Tugend der Großzügigkeit, die Schale ist das Objekt, das man weggibt.

Das ist eine Lektion in Sachen Handel durch Loslassen. Wenn Sie sich in Großzügigkeit üben, erkennen Sie eine Hierarchie der

Freuden. Vor allem steigert man sein Glück, wenn man mit anderen teilt. Wenn Sie Sinnesfreuden genießen, mögen sie angenehm sein, solange sie da sind, aber sie vergehen bald. Und wenn eine Freude vorbei ist, ist die Erinnerung daran nicht immer angenehm. Vor allem nicht, wenn man etwas Ungeschicktes tun musste, um sie zu bekommen, oder wenn man daran denkt, dass man sie genossen hat, aber jetzt ist sie vorbei und kommt vielleicht in diesem Leben nicht wieder. Bei geschickter Großzügigkeit ist man jedoch glücklich, bevor man das Geschenk macht, man ist glücklich, während man es macht, und die Erinnerung an das Schenken ist ebenfalls voller Glück. Wenn man sieht, wie das Glück zunimmt, wenn man es mit anderen teilt, verdeutlicht das eine Lektion: Dhamma-Praxis heißt kooperieren.

Der Buddha lehrte die Mönche, dass sie in Zeiten der Krankheit aufeinander angewiesen sind, und dass sie die materielle Unterstützung der Laien brauchen. Im Gegenzug sind die Laien auf die Mönche angewiesen. Während Laien dem Dhamma selten ihre volle Zeit widmen können, haben Mönche die Möglichkeit, sich ganz der Praxis hinzugeben. Daher verfügen sie über Wissen, das sie mit anderen teilen können. Dieser Austausch ist eine Ökonomie der Gaben. Es gibt keinen Preis für das Lehren des Dhamma und die Laien werden nicht gezwungen, Geschenke zu machen. Beide Seiten geben freiwillig und das hilft, Barrieren abzubauen. Denn wenn man für etwas bezahlen muss, stellt das eine Barriere dar, die ansonsten entfällt.

Großzügigkeit ist auch eine Lektion in aufgeschobener Befriedigung. Diese ist wichtig für die gesamte Praxis. Wir hatten vorher eine Frage zu Mittel und Zweck und der Pfad ist ein Mittel zu einem guten Zweck, einem Ziel, das wir vielleicht erst nach langer Zeit erreichen. Wenn man früh die Lektion aufgeschobener Befriedigung kennenlernt – sich daran erfreuen kann, sich auf einem guten Weg zu einem noch besseren Ziel zu befinden, – hilft das, viele Durststrecken der Praxis zu überstehen.

Vor vielen Jahren hat man ein Experiment mit einer Gruppe von Kindern durchgeführt. Jedes Kind saß in einem separaten Raum. Auf dem Tisch lag ein Krapfen. Man sagte dem Kind: »Wir kommen in fünf Minuten wieder. Wenn du den Krapfen nicht aufgegessen hast, kriegst du noch einen.« Dann blieb das Kind allein zurück. Heimlich nahm man Videos auf: Manche Kinder aßen den Krapfen nicht, manche aßen ihn sofort, andere spielten damit und knabberten ihn langsam weg und wieder andere bissen ein Stück von der Unterseite ab und legten ihn zurück auf den Tisch, um zu verbergen, was sie getan hatten. Dann folgte eine Langzeitstudie über viele Jahre, bis die Kinder erwachsen waren. Und siehe da: Die Kinder, denen es gelungen war, den Krapfen nicht zu essen, kamen im Allgemeinen viel besser im Leben zurecht als die anderen. Was können wir daraus lernen? Wenn man die Lektion der aufgeschobenen Belohnung früh lernt, können sich daraus gute Gewohnheiten für das ganze Leben ergeben.

Großzügigkeit ist auch ein guter Weg, um das Selbstwertgefühl zu stärken. Eine weitere Studie mit Kindern befasste sich mit dem Thema Hausarbeit. Sie ergab, dass in vielen entwickelten Gesellschaften die Eltern ihre Kinder nicht mehr zur Hausarbeit anhalten. Beide Elternteile sind berufstätig, sie haben es eilig, den Haushalt in Ordnung zu bringen, und sie haben weder die Zeit noch die Geduld, den Kindern beizubringen, wie man Hausarbeiten richtig erledigt. Also schicken sie die Kinder weg, damit sie sich mit ihren Handys beschäftigen oder Videospiele spielen. In traditionellen Gesellschaften hingegen ermutigen die Eltern ihre Kinder, wenn sie eine Aufgabe erledigen sollen, auch wenn es eine gewisse Zeit dauert, bis sie alles richtig machen. Und man hat herausgefunden, dass Kinder, die von klein auf Hausarbeiten erledigen, mit einem größeren Selbstwertgefühl aufwachsen.

Wenn Sie also erkennen, welche Lektionen Großzügigkeit erteilen kann, und wenn Sie Großzügigkeit als eine Möglichkeit praktizieren, Ihren Geist zu schulen, dann wird sie zu einer Vollkommenheit.

Wie ich bereits gesagt habe, umfasst Geben nicht nur das Geben materieller Dinge. Es kann auch das Geschenk Ihrer Zeit oder Ihrer Kraft sein oder das Geschenk Ihres Wissens, es kann Vergebung oder das Geschenk des Dhamma selbst sein.

Einer der beeindruckendsten Fälle von Großzügigkeit, die ich je erlebt habe, war der Bau eines Chedi im Kloster von Ajaan Fuang in Thailand, eines spitz zulaufenden Denkmals für den Buddha. Seine Schüler wollten einen Chedi bauen und versuchten, Leute dafür anzuheuern, aber die liefen nach einer Woche wieder weg. Daraufhin beschlossen die Schüler, ihn selbst zu bauen. Eineinhalb Jahre lang kamen sie fast jedes Wochenende. Sie verließen Bangkok am Freitagabend direkt nach der Arbeit, kamen am Freitag um Mitternacht im Kloster an, arbeiteten den größten Teil des Samstags, üblicherweise wurde abends noch Beton gegossen, erledigten am Sonntagnachmittag noch ein paar Kleinigkeiten und fuhren dann am frühen Montagmorgen zurück nach Bangkok, direkt zur Arbeit.

Die wenigsten waren wohlhabend und kaum einer hatte Erfahrung auf dem Bau, sodass sie viele neue Fertigkeiten lernen mussten. Aber sie gaben bereitwillig viel von ihrer Zeit und ihrer Energie und lernten dabei viele Vorteile der Großzügigkeit kennen. Vor allem entwickelte sich ein sehr starker Familiensinn unter all den Menschen, die zusammenarbeiteten, obwohl sie aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten kamen. Und sie schätzten alle, dass Ajaan Fuang ihnen diese Möglichkeit gegeben hatte. Großzügigkeit ist also nicht nur das Geben materieller Dinge. Es geht darum, das zu geben, was man hat, und das wird dann zur Grundlage für alle anderen Praktiken auf dem Pfad.

Als Ajaan Suwat in den Vereinigten Staaten Meditation lehrte, fragte er mich nach dem zweiten oder dritten Tag eines Retreats: »Ist dir aufgefallen, wie grimmig all diese Meditierenden sind?« Er meinte, es käme daher, dass sie die Freuden der Großzügigkeit und der Tugendhaftigkeit nicht als Erstes kennengelernt hätten. Wer

die Freude des Gebens lernt, erfährt ein Gefühl des Vertrauens in die Lehre, das Gefühl, man könne von ihr profitieren. Man erkennt, dass man bereit sein muss, etwas von dem, was man hat, abzugeben, wenn man etwas von dauerhaftem Wert aus dem Leben gewinnen will. Wenn Sie die Freude aus dieser Lektion kennenlernen, wird sie später zur Freude an der Tugend und der Freude an der Meditation.

Damit Großzügigkeit zu einer Vollkommenheit wird, muss sie von rechter Ansicht geleitet werden, insbesondere was *kamma* anbelangt. Und hier lernen wir, was an der Kultur des Gebens spezifisch buddhistisch ist.

Der erste Punkt ist Freiwilligkeit. Großzügigkeit muss freiwillig sein. König Pasenadi fragte einmal den Buddha: »Wo sollte man ein Geschenk machen?« Er erwartete wahrscheinlich, der Buddha würde sagen: »Gib es den Buddhisten« oder »Gib es den Dhamma-Lehrern«. Denn wenn er die Brahmanen fragte, würden die Brahmanen sagen: »Gib es den Brahmanen.« Wenn er die Jains fragte, würden sie sagen: »Gib es den Jains.« Aber der Buddha sagte etwas ganz anderes, nämlich: »Gib es dort, wo du dich inspiriert fühlst oder wo du das Gefühl hast, dass dein Geschenk gut verwendet wird.« Mit anderen Worten: Es gibt kein »sollte«, wo man ein Geschenk machen sollte. Deshalb müssen Mönche auf die Frage »Wo soll ich etwas schenken?« diese Antwort geben: »Schenke dort, wo du dich inspiriert fühlst oder wo du das Gefühl hast, dass das Geschenk gut verwendet wird oder gut aufgehoben ist.«

Wir haben bereits Fragen zum Thema Großzügigkeit erhalten, die wir bis jetzt noch nicht beantwortet haben. Eine Frage lautet: »Sollten wir Bettlern etwas geben?« Eine Frau zweifelt, ob sie ihrer Tochter etwas geben sollte, weil sie Angst hat, diese würde zu abhängig von ihr. Aber auch hier lautet die Antwort: »Geben Sie dort, wo Sie sich inspiriert fühlen.« In der buddhistischen Kultur ist das Geben die erste Lektion in Hinblick auf den freien Willen: die Erkenntnis, dass wir die Freiheit der Wahl haben. Dies

ist wahrscheinlich die wichtigste Lektion, die man über *kamma* lernen kann. Und der Buddha bittet uns, diese Lektion gebührend wichtig zu nehmen. Deshalb sollten Menschen niemals zum Geben gedrängt werden – etwa indem man ihnen sagt, als gute Buddhisten müssten sie für diese oder jene Sache spenden. Das Geben sollte immer freiwillig sein.

Sie können selbst ein Gedankenexperiment durchführen. Erinnern Sie sich an das erste Geschenk, das Sie freiwillig gemacht haben – nicht, weil jemand Geburtstag hatte, nicht, weil das Geschenk erwartet wurde, sondern einfach, weil Sie es machen wollten. Das war Ihre erste Lektion in Sachen freier Wille. Die erste Lektion, die wir aus rechter Ansicht von Großzügigkeit lernen, ist also Freiwilligkeit.

König Pasenadi stellte dem Buddha eine weitere Frage: »Wenn eine Gabe gegeben wird, wo bringt sie das beste Ergebnis?« Diesmal antwortete der Buddha: »Das ist eine andere Frage.« An dieser Stelle beginnen wir, Großzügigkeit nicht einfach als Ausdruck des freien Willens zu betrachten, sondern als eine Fertigkeit. Und Großzügigkeit als Fertigkeit hat vier Dimensionen.

- Die erste hat mit Ihrer Motivation zu tun.
- Die zweite betrifft Ihre Haltung, während Sie geben.
- Die dritte klärt, wer die besten Empfänger von Geschenken sind.
- Und die vierte beantwortet die Frage, welche Art von Geschenk gut ist.

Schauen wir uns diese vier Dimensionen an.

1) Die erste Dimension des Gebens ist die Motivation. Der Buddha zählt mehrere Motivationen auf und beginnt mit der niedrigsten: Wenn man ein Geschenk macht, erwartet man, etwas Ähnliches zurückzubekommen, manchmal mit Zinsen. Als ich ein frisch ordinierter Mönch war, habe ich eine Nonne gekannt, die beschlossen hatte, für ein paar Mönche im Wat Asokaram, dem Kloster von Ajaan Lee, eine Hütte zu bauen. Sie half mit und leitete die Arbeiter an. Eines Tages besuchte ich die Baustelle, als sie dort war, und obwohl die Hütte klein war, war sie sehr ordentlich gebaut. Ich fragte sie: »Baust du einen Palast für dein nächstes Leben?« Sie antwortete: »Nein, das ist mein Ferienhaus. Ich habe meinen Palast bereits in einem Tempel in Bangkok gebaut.« Das mag nicht die höchste Motivation sein, aber es ist besser, als nichts zu geben.

Eine höhere Motivation, sagte der Buddha, ist die Vorstellung, es sei gut, etwas zu geben. Eine noch höhere Motivation ist diese: »Ich habe alles Mögliche, andere Menschen haben es nicht, es wäre nicht richtig, nicht zu teilen.« Eine abermals höhere Motivation ist es, wenn man merkt, dass das Schenken den Geist heiter und glücklich macht. Und schließlich schenkt man nicht mehr, weil man sich von dem Geschenk etwas verspricht. Geben ist dann einfach ein Ausdruck der Güte des Geistes. Das ist das Geben eines Nicht-Wiederkehrers. Um also das Beste aus dem Geschenk herauszuholen, sollten Sie versuchen, immer höhere Motivationen zu entwickeln.

2) Die zweite Dimension des Gebens als Fertigkeit ist Ihre Haltung dabei. Sie sind aufmerksam beim Schenken, mit der Überzeugung, dabei komme etwas Gutes heraus. Sie schenken mit Empathie für denjenigen, der das Geschenk erhält und Sie werfen es ihm nicht einfach vor die Füße. Mit anderen Worten, Sie schätzen die Gelegenheit, ein Geschenk zu machen, so wie Ajaan

Fuangs Schüler die Gelegenheit schätzten, ihre Zeit und Energie für den Bau des Chedi einzusetzen. Sie werden von dem Geschenk profitieren und Sie erweisen dem Menschen, den Sie beschenken, Respekt. Dadurch freut sich der Empfänger über das Geschenk und ist eher geneigt, es gut zu nutzen.

3) Zu der dritten Dimension – den Menschen, denen man am besten ein Geschenk macht, – sagte der Buddha, es sei am besten, denen zu schenken, die frei von Gier, Hass und Verblendung sind oder denen, die sich darin üben, Gier, Hass und Verblendung zu überwinden, denn das sind die Menschen, die das Geschenk am besten nutzen können. Wenn Sie an das Geschenk zurückdenken, sind Sie froh, es gemacht zu haben.

4) Und schließlich sagte der Buddha, ein gutes Geschenk sei auch eines, das man zur rechten Zeit gibt. Mit anderen Worten, Sie verschenken etwas, das der jeweiligen Zeit angemessen ist. Man schenkt zum Beispiel im Sommer keine Winterkleidung. Sie geben auch, ohne sich selbst oder andere zu beeinträchtigen. Mit anderen Worten, man gibt nicht so viel, dass man nicht mehr genug hat, um sich selbst zu versorgen, und man stiehlt das Geschenk nicht.

Über die Ergebnisse des Gebens sagte der Buddha: Die Menschen finden Sie sympathisch, sie bewundern Sie, Sie haben einen guten Ruf und Sie können sich Versammlungen anschließen, ohne sich zu schämen. Das sind Vorteile im gegenwärtigen Leben. Und es gibt noch einen Vorteil, den die Texte nicht aufführen: Geben ist die Vollkommenheit, die Ihnen den meisten Raum für Kreativität lässt. Man hat nicht viele kreative Möglichkeiten, nach den ethischen Grundsätzen zu handeln oder zu meditieren, aber man kann so kreativ sein, wie man möchte, wenn man aussucht, was man schenken möchte, wenn man versucht, etwas zu finden, was dem Empfänger Freude macht und was besonders gut zu dem

Anlass passt. Es macht sehr viel Freude, auf diese Weise kreativ zu sein. Das sind die Ergebnisse, die Sie im jetzigen Leben erzielen.

Im nächsten Leben wird man eine eher gute Wiedergeburt erleben. Der Buddha sagte, gleichgültig wo man wiedergeboren werde, sehe man dort eher gut aus. Wenn Sie zum Beispiel als Hund wiedergeboren werden, sind Sie ein gut aussehender Hund. Und das ist nicht zu verachten.

Vor Jahren schon missfiel es dem jetzt verstorbenen thailändischen König, dass die Thailänder so gerne Hunde aus dem Ausland kauften und großzogen. Stattdessen wollte er thailändische Hunderassen fördern. In Thailand glaubt man, besonders kluge Hunde würden mit Füßen geboren, die aussehen, als wären sie mit Socken bekleidet. Mit anderen Worten: Wenn der Hund braun ist, sind zum Beispiel die Pfoten und die unteren Teile seiner Beine weiß. Also erließ der König einen Befehl: Wenn auf den königlichen oder staatlichen Ländereien Welpen mit Socken an den Füßen geboren würden, sollten sie im Palast aufgezogen werden. Und so landeten manche Hunde von der Straße im Palast. Einer von ihnen war so klug und gut erzogen, dass der König ihm zu Ehren sogar ein Buch schrieb. Dies sind einige der Belohnungen in späteren Leben, wenn man großzügig ist.

Wenn wir die Kultur der Großzügigkeit erlernen wollen, ist es nicht nur wichtig, andere Menschen nicht zum Geben zu drängen. Wir sollten auch großzügig sein, wenn wir Geschenke von anderen erhalten. Ich weiß nicht, ob das in Brasilien ein Problem ist, aber vielen Amerikanern ist es sehr peinlich, Geschenke anzunehmen. Sie sagen dann: »Oh, das wäre doch nicht nötig gewesen!« Diese Haltung fördert natürlich nicht gerade die Großzügigkeit. Die buddhistische Kultur hingegen ermutigt diese und deshalb ist es wichtig, auch großzügig zu sein, wenn man ein Geschenk erhält.

Wie gesagt, bildet Großzügigkeit die Grundlage für andere Praktiken auf dem Pfad. In einer Passage hat der Buddha gesagt, geizige Menschen könnten keine gute Sammlung und keine

höheren Errungenschaften erreichen. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie die kooperative Natur der Praxis nicht zu schätzen wissen und auch das Prinzip nicht verstehen, dass man, wenn man etwas abgibt, in Wirklichkeit etwas erhält. Sie selbst jedoch nehmen materielle Dinge, Ihre Energie, Ihr Wissen, Ihre Zeit und verwandeln sie in gute Qualitäten des Geistes. Nur wenn Sie dieses Prinzip schätzen, wird Ihre Praxis Fortschritte machen.

Fragen

Könnten Sie die Passage über das Geben als »Zierde für den Geist« [§ 30] näher erläutern? Wird man durch diese Art des Gebens zu einem Nicht-Wiederkehrer?

Dadurch wird man kein Nicht-Wiederkehrer. Im Grunde beschreibt diese Passage die Motivation zum Geben von jemandem, der bereits ein Nicht-Wiederkehrer ist. Jemand, der nicht in die Welt zurückkehrt, kann ihr immer noch Geschenke machen, ohne später die Ergebnisse dieser Geschenke zu genießen. Diese Art des Gebens ist die reinste Art. In der Tat war es ein solches Geschenk, das der Buddha der Welt machte, als er nach seinem Erwachen den Dhamma lehrte. Er wusste, dass er gehen würde, aber er beschloss, etwas Gutes für die Menschen zu hinterlassen, die nach ihm kommen würden. Das war eine Zierde seines Geistes.

Sie haben über die höchste Motivation des Gebens gesprochen. Ich weiß nicht mehr, was genau Sie gesagt haben, aber ich habe verstanden, die höchste Motivation sei diejenige, die ein natürlicher Ausdruck des Geistes ist. Das klingt nach der Buddha-Natur. Ich danke Ihnen.

Großzügigkeit ist nur dann ein natürlicher Ausdruck des Geistes, wenn er die Ebene des Nicht-Wiederkehrers erreicht hat. Davor wird es immer eine gewisse Erwartung einer Gegenleistung

für ein Geschenk geben. Diese Erwartung wird immer feiner, je höher die Motivation ist. Aber erst auf der Stufe des Nicht-Wiederkehrers ist der Geist völlig frei von dem Verlangen, etwas zurückzubekommen. Es ist also nicht die Buddha-Natur.

Was ist der Unterschied zwischen den beiden höchsten Motivationen für Großzügigkeit, der Beruhigung des Geistes und der Zierde des Geistes?

Die höchste Motivation ist, wie ich gerade gesagt habe, die Motivation eines Menschen, der zumindest auf der Ebene der Nicht-Wiederkehr erwacht ist. Dieser braucht seinen Geist nicht durch Großzügigkeit zu beruhigen, denn er ist bereits ruhig. Solange Sie Ihren Geist beruhigen müssen, müssen Sie bei der zweithöchsten Motivation bleiben.

Die nächste Frage lautet: Ist die höchste Motivation so stark, dass sie tatsächlich zu Nicht-Wiederkehr führen kann?

Die Antwort lautet: Nein. Sie ist das Ergebnis des Zustands der Nicht-Wiederkehr.

Ist es falsch, großzügig zu sein, wenn man weiß, dass es gutes kamma ist? Ich möchte nicht mit dem Dhamma verhandeln.

Die höchste Motivation für Großzügigkeit, bei der man keine Gegenleistung mehr erwartet, gilt nur für jemanden, der die dritte Stufe des Erwachens verwirklicht hat. Bis zu diesem Punkt brauchen wir etwas, das uns zum Geben motiviert: nämlich den Gedanken »Ja, ich werde davon profitieren«. Zu wissen, dass es gutes *kamma* ist, ist also eine gute Motivation, um Geben zu fördern.

Sie haben gesagt, ein geiziger Mensch könne nicht in die Sammlung eintreten. Was ist, wenn dieser dann doch großzügig wird? Wäre er in der Lage, in diesem Leben in die Sammlung einzutreten?

Ja.

Wir haben über Großzügigkeit gesprochen. Was ist mit Wohltätigkeit? Warum unterstützen Buddhisten keine Wohltätigkeitsorganisationen für Menschen in Not, wie es andere Religionen tun?

Traditionell fungierte jedes Kloster als wohltätige Organisation. Wenn ein Kind verwaist war, wurde es ins Kloster aufgenommen und von den Mönchen oder Nonnen aufgezogen. Wenn jemand seinen Ehepartner verlor, konnte er oder sie ordiniert werden. Entweder das oder sie konnten als Laien im Kloster leben. Ich weiß von Klöstern, in denen immer ein paar Hütten leer stehen, falls ein Ehepaar im Dorf in einen heftigen Streit gerät und einen Ort braucht, an den sich einer der Partner für eine Weile zurückziehen kann. Klöster sind also seit langem wohltätige Organisationen an der Basis – Menschen vor Ort helfen Menschen vor Ort. Außerdem boten sie in den asiatischen Ländern eine der wenigen Möglichkeiten für Menschen aus einer niedrigen sozialen Position in eine hohe soziale Stellung aufzusteigen. Beispielsweise waren viele der Obersten Patriarchen Thailands Söhne von Bauern.

Ist es in Ordnung, jedem Almosen zu geben, der darum bittet?

Geben Sie jedem, von dem Sie sich inspiriert fühlen. Wenn Sie sich nicht inspiriert fühlen, ist es völlig in Ordnung, nicht zu geben.

Sollte Großzügigkeit diskret gehandhabt werden, um weder Stolz noch Neid zu wecken? Der Buddha kritisierte Menschen, die sich nicht für Dinge schämen, die zum Schämen sind, und solche, die sich für Dinge schämen, die es nicht wert sind.

Man muss sich die Situation anschauen. Der Buddha hat natürlich gesagt, Großzügigkeit sei nichts, wofür man sich schämen müsste, und manchmal ist es gut, offen mit seinen großzügigen Taten umzugehen, um anderen ein gutes Beispiel zu geben. Aber wenn Menschen auf Ihre Großzügigkeit neidisch werden, dann ist es vielleicht an der Zeit, diskreter zu sein.

Selbst & Nicht-Selbst

Tag sieben – *Morgens*

Ich habe schon erwähnt, wie wichtig ein gesundes Ich-Empfinden ist, um sich zur Praxis zu motivieren. Danach haben wir viele Fragen zum Thema »Nicht-Selbst« bekommen, deshalb möchte ich heute Morgen über dieses Thema sprechen.

Eines der größten Missverständnisse in Bezug auf den Buddhismus ist der Glaube, der Buddha habe gelehrt, es gebe kein Selbst. Tatsächlich war die Existenz oder Nichtexistenz des Selbst ein Thema, auf das er sich nicht einlassen wollte. Bestimmte Fragen zu beantworten lehnte er ab, und eine davon war: »Habe ich ein Selbst? Habe ich kein Selbst?« Wenn man daran festhält, entweder ein Selbst oder kein Selbst zu haben, verstrickt man sich in einem Wirrwarr von Ansichten, die dem Erwachen im Wege stehen. Also legte er die Frage beiseite.

Worüber er jedoch *sprach*, war ein Prozess, den er »Ich-Machen« oder »Mein-Machen« nannte und durch den man ein

Gefühl des Selbst erschafft. Manchmal leugnen wir auch, wir seien etwas oder uns gehöre etwas. Er betrachtete diese beiden Prozesse – das Selbst-Machen und das Nicht-Selbst-Machen – als Handlungen. Und die Frage bei Handlungen ist immer, ob sie geschickt sind oder nicht. Mit anderen Worten: Wann ist das Schaffen eines Ich-Empfindens eine geschickte Handlung und wann ist es geschickter zu sagen, etwas sei nicht unser Selbst? Welche Arten, ein Selbst zu erschaffen, sind geschickt, und welche sind es nicht? Welche Arten, »Nicht-Selbst« zu sagen, sind geschickt und welche nicht?

In beiden Fällen sind die Konzepte des Selbst und des Nicht-Selbst Wahrnehmungen und wir verwenden beide Wahrnehmungen als Strategien, um Glück zu finden.

Wenn wir zum Beispiel einen Wunsch haben und diesen Wunsch verwirklichen wollen, nehmen wir das Selbst auf zwei Arten wahr. Die erste ist das Selbst als *Konsument*, das »Sie«, das die Ergebnisse der Wunscherfüllung genießen wird. Dann gibt es das Selbst als *Produzent*, das Selbst, das diese Sache tatsächlich herbeiführen kann. Wenn Sie zum Beispiel den Wunsch nach einer veganen Pizza haben, ist das Selbst als Konsument Ihr Selbstempfinden als eine Person, die gerne vegane Pizza isst. Das Selbst als Produzent ist das Selbst, das über die Fähigkeiten und Mittel verfügt, dies zu erreichen, entweder das Selbst, das Geld hat, um die Pizza zu kaufen, oder das Selbst, das die Zutaten für die Pizza besorgen kann.

Dies gilt für alle Arten von Wünschen, sowohl für geschickte als auch für ungeschickte. Auch um den Pfad zu praktizieren, braucht man beide Varianten des Selbst. Der Ehrwürdige Ānanda, einer der bedeutendsten Schüler des Buddha, sagte zum Beispiel, man müsse einen gesunden Sinn für das Selbst als Produzent haben. Er drückte es folgendermaßen aus: Man denkt an andere Menschen, die das Erwachen verwirklicht haben: »Sie sind menschliche Wesen, ich bin ein menschliches Wesen. Sie konnten

es tun, warum sollte ich es nicht können?« Das ist ein gesunder Sinn für das Selbst als Produzent auf dem Weg, ein Selbst, das sich imstande fühlt, dem Pfad zu folgen.

Zum Selbst als Konsument empfiehlt der Buddha: Wenn man sich in der Praxis entmutigt fühlt, sollte man sich daran erinnern, warum man den Pfad eingeschlagen hat, nämlich weil man einen Weg zum Ende des Leidens finden wollte. Dies war ein Ausdruck von Liebe sich selbst gegenüber. Würde das Aufgeben der Praxis bedeuten, dass Sie sich jetzt nicht mehr selbst lieben? Dies ist ein gesunder Sinn für das Selbst als Konsument auf dem Pfad.

Während wir durchs Leben gehen, erschaffen wir viele verschiedene Varianten eines Selbst um unsere verschiedenen Wünsche herum, weil wir sehen, dass sie beim Erreichen unserer Wünsche hilfreich sind. So sind sie Strategien, Strategien für das Glück.

Das gleiche Prinzip gilt für das Nicht-Selbst. Bestimmte Dinge sind es nicht wert, begehrt zu werden, oder bestimmte Ideen oder Gewohnheiten stehen den eigenen Wünschen im Weg, und man beschließt, sich nicht mehr mit ihnen zu identifizieren.

Normalerweise nutzen wir diese verschiedenen Strategien des Selbst und des Nicht-Selbst, ohne groß darüber nachzudenken. Erinnern Sie sich zum Beispiel an Ihre Kindheit. Wenn andere Kinder auf der Straße Ihre kleine Schwester verprügeln wollten, haben Sie gedacht: »Das ist meine Schwester. Ich muss sie verteidigen.« Aber als sie zu Hause mit Ihren Spielsachen spielte, war sie plötzlich nicht mehr Ihre Schwester. Sie war die andere.

Wir nutzen diese verschiedenen Wahrnehmungen ziemlich unbewusst, während wir durchs Leben gehen, aber wenn wir zur Praxis kommen, bittet uns der Buddha, hier systematisch vorzugehen, um das Leiden beenden zu können. Wenn Sie zum Beispiel gemäß den ethischen Grundsätzen praktizieren, dann kann es Dinge geben, die Sie von dieser Praxis abhalten wollen. Angenommen, jemand bietet Ihnen Geld an, damit Sie lügen: Dann müssen Sie sich daran erinnern: »Dieses Geld gehört nicht wirklich mir.

Was ich mit diesem Geld kaufen könnte, würde mich nach einer gewissen Zeit wieder verlassen.« Sie wenden also die Ich-Empfindung auf Ihre Grundsätze an und die Wahrnehmung des Nicht-Selbst auf das Geld und auf das, was Sie damit kaufen würden. Das hilft Ihnen, gemäß den Grundsätzen zu handeln.

Ähnlich verhält es sich, wenn Sie Sammlung üben: Das Objekt der Sammlung ist Ihr Objekt und die meditierende Person sind Sie. Sie sehen, dass die Wahrnehmungen und geistigen Gestaltungen von ablenkenden Gedanken Nicht-Selbst sind. So lernen Sie, die Wahrnehmungen von Selbst und Nicht-Selbst systematischer anzuwenden, sodass sowohl die Strategie des Selbst als auch die des Nicht-Selbst tatsächlich zu echtem Glück führen können.

Erst wenn man alle Faktoren des Weges voll entwickelt hat, lässt man alles los, weil man ein Glück gefunden hat, das keine Strategien mehr erfordert, und der einzige Weg, dieses Glück voll zu erfahren, besteht daraus, alles loszulassen. Man identifiziert sich nicht mehr mit der Wahrnehmung des Selbst und mit der Wahrnehmung des Nicht-Selbst. Man muss beides loslassen. So können Sie das letztendliche Glück finden.

Um also die Lehre über das Nicht-Selbst zu verstehen, müssen wir sie im Zusammenhang mit der Lehre von *kamma* sehen. Das ist das Gegenteil von dem, was viele Menschen normalerweise tun. Sie machen die Lehre vom Nicht-Selbst zum Kontext, interpretieren sie so, als gäbe es kein Selbst und dann sagen sie: »Nun, wie passt die Lehre von *kamma* dazu?« Und sie passt nicht sehr gut, denn es scheint, als sagte der Buddha, es gebe weder einen Akteur, der entscheidet, wie er handelt, noch jemanden, der von der Handlung betroffen ist. Warum sollte *kamma* also eine Rolle spielen?

Tatsächlich ging der Buddha die Sache jedoch andersherum an. Er ging davon aus, es gebe geschickte und ungeschickte Handlungen. Und manche Handlungen sind so geschickt, dass sie uns bis zum *nibbāna* führen können. Die Betrachtung von Selbst und Nicht-Selbst als Tätigkeiten fügt sich nahtlos in diesen

Zusammenhang. Man benutzt Wahrnehmungen des Selbst und des Nicht-Selbst, je nachdem wie hilfreich sie sind. So können Sie dem Pfad folgen, den der Buddha das *kamma* nannte, das zum Ende von *kamma* führt. Wenn man dann das Ende von *kamma* erreicht, erreicht man auch das Ende der Wahrnehmung von Selbst und Nicht-Selbst. Alles, was dann noch übrig ist, ist das letztendliche Glück. Und wie Ajaan Suwat zu sagen pflegte: Wenn man dieses höchste Glück gefunden hat, ist man nicht mehr daran interessiert, ob es ein Selbst gibt, das es erfährt oder nicht. Die Erfahrung ist da, ohne Strategien einzusetzen, um sie zu erreichen oder aufrechtzuerhalten, und sie ist vollkommen befriedigend.

Fragen

Könnten Sie die Unterschiede erklären zwischen: (1) Identitätsansicht, sakkāya-diṭṭhi, (2) Selbst, attā, und (3) Ich-Empfindung, māna? Jemand mit rechter Ansicht hat Identitätsansicht, Selbst und Ich-Empfindung aufgegeben.

Dieses Thema hätte einen eigenen Vortrag verdient, aber um es kurz zu machen: *Sakkāya-diṭṭhi* oder Identitätsansicht ist im Grunde, wenn man sich sagt: »Ich bin dies.« Und »dies« kann der Körper, die Gefühle, die Wahrnehmungen, die geistigen Gestaltungen oder das Bewusstsein sein – oder etwas, was diese besitzt, etwas, was jeweils darin liegt, oder etwas, was diese Dinge umfasst. Jede dieser Ansichten gilt als Identitätsansicht. Entscheidend ist dieser Gedanke im Geist: »Ich bin dasselbe wie das hier.« Das Gleiche gilt für das Selbst. *Māna*, was hier mit Ich-Empfindung übersetzt wird, ist der Gedanke »Ich bin« oder »Ich existiere«, ohne »dies«.

Die Texte sagen dazu Folgendes: Wenn man die verschiedenen Stufen des Erwachens erreicht, gibt man auf der allerersten Stufe die Identitätsansicht auf, mit anderen Worten, jeden Gedanken an: »Ich bin dies.« Ich-Empfindung oder *māna* wird jedoch erst auf der

letzten Stufe des Erwachens aufgegeben, und zwar deshalb, weil man sich in der Zwischenzeit noch in Sammlung und Weisheit schulen muss. Beide erfordern ein Gefühl von »Ich«, um sie zu entwickeln, – nur das Gefühl, es gebe ein »Ich«. Denn um Sammlung und Weisheit zu entwickeln, müssen Sie das Gefühl haben: »Ich bin dafür verantwortlich, dies zu tun. Ich tue dies.« Im Saṁyutta Nikāya 22:89 erklärt ein Nicht-Wiederkehrer, dass er immer noch eine Empfindung von »Ich bin« hat, sich aber nicht mit einem der Aggregate identifiziert. Er vergleicht es mit dem Geruch von Seife, der nach dem Waschen in einem Stück Stoff verbleibt.

Wenn man also auf der ersten Stufe des Erwachens rechte Ansicht entwickelt, gibt man die Identitätsansicht auf – das »Ich bin dies«, – aber es existiert immer noch ein Gefühl von »Ich bin«. Erst nach dem vollkommenen Erwachen gibt es keine Notwendigkeit mehr für eine Ich-Empfindung. Aber selbst nach dem Erwachen wissen Arahants immer noch, wer sie sind, im Gegensatz zu dem, wer jemand anderes ist. Wenn sie zum Beispiel essen, wissen sie, in welchen Mund sie ihr Essen stecken müssen. Aber ihre Einstellung zu diesem »Ich«-Empfinden ist eine ganz andere als unsere.

Wir sollen uns nicht mit Ereignissen oder Phänomenen identifizieren. Wenn ich also Gedanken des Wohlwollens an Einzelpersonen oder an mich selbst richte oder an ein Ereignis in der Vergangenheit und so weiter oder wenn ich sage: »Möge meine liebende Güte allen Wesen zugutekommen«, wäre es nicht besser, einfach zu sagen: »Möge liebende Güte allen Wesen zugutekommen«? Mit dieser Energie der liebenden Güte meine ich die innere Energie, die man als Wohlwollen bezeichnen kann.

Hier müssen Sie tatsächlich die Verantwortung für Ihr Wohlwollen übernehmen. Bei allem, was mit *kamma* zu tun hat, müssen Sie daran denken, dass Sie verantwortlich sind, niemand anders. Hier sollten Sie sich also mit dem Wunsch identifizieren, denn Sie dürfen nicht vergessen, diesen Wunsch immer wieder

hervorzubringen. Es handelt sich weder um eine universelle Kraft noch um eine immanente Natur, die von selbst entsteht. Ajaan Suwat sagte öfter, es gebe viele, viele Dinge, von denen der Buddha sagte, sie seien nicht das Selbst, aber im Bereich von *kamma* sagte er immer: »Das ist dein und du bist der Erbe deiner Handlungen.« Im Grunde genommen gehören die Handlungen also Ihnen. Es ist einer der Bereiche, in denen Sie Verantwortung übernehmen und ein gesundes Selbstempfinden entwickeln müssen. Zu diesem Thema sollten Sie vielleicht das Buch *»Selves & Not-self«* lesen. Darin wird die Rolle eines geschickten Selbstempfindens bei der Förderung der Praxis erörtert.

Überwinden

Tag sieben – *Abends*

Überwinden der Sinnesfreuden ist die zweite der Vollkommenheiten, die unter der Überschrift des Verzichts steht. Wie alle anderen Vollkommenheiten basiert sie auf dem Verlangen. Das Verlangen besteht darin, das Hin und Her zwischen Schmerzen und Sinnesfreuden, Sinnesfreuden und Schmerzen zu überwinden, wobei die Sinnesfreude die einzige Alternative zum Schmerz ist. Wie Sie wissen, sind für die meisten Menschen die Sinnesfreuden die hauptsächlichen Freuden im Leben: Freude an Bildern, Geräuschen, Gerüchen, Geschmäcken, an Körperempfindungen. Aber diese sind auch sehr eng mit Schmerz verknüpft. Ajaan Chah hat ein schönes Bild dafür gefunden. Er sagte, Schmerzen und Sinnesfreuden glichen einer Schlange. Das eine Ende der Schlange hat Zähne: Das steht für den Schmerz. Das andere Ende hat keine Zähne, es steht für die Sinnesfreuden. Wir denken, es sei in Ordnung, nach dem Ende ohne Zähne zu greifen,

weil es uns nicht beißt, nicht wahr? Aber wir sehen nicht, dass das Ende mit den Zähnen damit verbunden ist, und deshalb werden wir immer wieder gebissen.

Der Kanon verwendet ein ähnliches Bild in einer seiner Beschreibungen der Hölle. Wie in jeder solchen Beschreibung gibt es viel Leid, aber diese spezielle Hölle hat mich immer am meisten beeindruckt. Sie besteht aus einem riesigen Eisenkasten – eiserne Wände, einer eisernen Decke und einem eisernen Boden. Das ganze Eisen ist glühend heiß, überall brennt es lichterloh. Und alle Wesen in dieser Hölle befinden sich in dem Kasten. Hin und wieder öffnet sich eine Tür in einer der Wände und die Wesen rennen durch das Feuer, um zu dieser Tür zu gelangen. Sobald sie sie erreicht haben, schlägt sie zu. Und dann öffnet sich auf der anderen Seite eine weitere Tür, sie rennen dorthin, und sobald sie dort sind, schlägt sie ebenfalls zu. Das geht eine ganze Weile so weiter. Schließlich öffnet sich noch eine weitere Tür, sie rennen zu ihr, rennen hindurch – und fallen in die Hölle der Exkremente. Eine der sadistischsten Höllen, die ich kenne.

Es ist ein gutes Bild für das menschliche Leben. Wir leiden unter Schmerzen und wir sehen keine Alternative zu ihnen außer den Sinnesfreuden. Wenn wir eine mögliche Sinnesfreude sehen, die uns eine gewisse Atempause vom Schmerz verschaffen würden, rennen wir ihr nach. Wenn wir sie nicht bekommen können, sehen wir eine andere Sinnesfreude, die wir gerne hätten, wir rennen auch ihr nach, aber auch diese können wir nicht bekommen. Schließlich laufen wir einem weiteren Genuss hinterher, erreichen ihn und erleben dann eine große Enttäuschung. Entweder das oder wir rennen in unserer Verzweiflung, dem Schmerz um jeden Preis zu entkommen, einer Sinnesfreude hinterher, die von uns ungeschicktes Verhalten verlangt, was zu zukünftigem Schmerz führt.

Diesem Hin und Her zwischen Sinnesfreude und Schmerz würden wir gerne entkommen. Der Buddha sagte, es gebe eine alternative Freude, die uns aus diesem Wechselspiel herausführen

könne, und das sei die Freude der Sammlung. Diese Freude ist untadelig, weil sie niemandem schadet und den Geist nicht berauscht. Sinnesfreuden sind eine Form der Berauschung, aber diese Art von Freude nicht.

Eine der ersten Voraussetzungen, um den Geist zu sammeln, ist das Nachdenken über die Nachteile der Sinnesfreuden. Aus der Sicht des Buddha bestehen Sinnesfreuden nicht nur aus dem Erleben der Sinnesfreuden selbst. Sie umfassen auch unsere Faszination, über dieses Erleben zu fantasieren und es zu planen. Als Vorstufe zur Sammlung sollten wir also über die Nachteile dieser Faszination nachdenken. Zunächst einmal macht sie uns davon abhängig, dass alles auf eine bestimmte Weise abläuft. Wenn sie nicht so sind, leiden wir. Das bringt uns in eine Position der Abhängigkeit und Schwäche.

Der Buddha hat viele Bilder gefunden, um die Nachteile der Sinnesfreuden darzustellen. Eines davon ist ein Hund, der an einem Knochen kaut. Der Knochen enthält keine Nahrung und der einzige Geschmack, den der Hund vorfindet, ist der seines eigenen Speichels. Mit anderen Worten: Wenn wir über Sinnesfreuden nachdenken, entsteht die Freude einzig und allein dadurch, dass wir unsere Vorstellung von diesen Freuden ausarbeiten, aber davon abgesehen enthalten sie keine wirkliche Nahrung.

Ein anderes Bild ist das eines Falken, der mit einem Stück Fleisch in seinen Krallen davonfliegt, während andere Vögel hinter ihm her sind, um ihm das Stück Fleisch abzujagen. Mit anderen Worten: Sinnesfreuden machen Ihr Glück von Dingen abhängig, die andere Menschen Ihnen wegnehmen wollen und Sie damit vielleicht verletzen.

Ein weiteres Gleichnis beschreibt einen Mann, der sich Schmuck und andere schöne Dinge geliehen hat und damit angibt. Die Besitzer sehen das und fordern ihre Sachen zurück. Anders gesagt: Sinnesfreuden hängen davon ab, von anderen Menschen etwas zu bekommen, aber sie können es jederzeit zurückfordern.

Dies sind einige Gleichnisse, mit denen der Buddha die Nachteile der Sinnesfreuden veranschaulicht.

Aber er sagte nicht, alle Sinnesfreuden seien schlecht. Im Grunde stellt er klar, worauf man achten muss: Was verlangt die Sinnesfreude, um sie zu erlangen, und was für eine Wirkung hat sie auf den Geist? Wenn sie von Ihnen verlangt, einen ethischen Grundsatz zu ignorieren, um sie zu erlangen, oder wenn der Genuss Ihre Gier, ihren Hass und ihre Verblendung verstärkt, dann ist es eine Freude, die Sie vermeiden sollten. Aber wenn sie nicht verlangt, die Grundsätze zu verletzen und wenn sie keine ungeschickten Zustände im Geist hervorruft, dann ist sie in Ordnung.

Bestimmte Sinnesfreuden haben laut dem Buddha generell positive Auswirkungen auf den Geist. Dazu gehört die Freude an der Natur, die Freude über ein grundlegendes Maß an Gesundheit, die Freude, in einer harmonischen Gruppe zu leben. Aber in anderen Fällen hängt es wirklich von Ihnen als Individuum ab, welche Sinnesfreuden zu ungeschickten Zuständen führen und welche nicht.

Er sagte aber auch, selbst wenn man die Nachteile der Sinnesfreuden kenne, aber nicht die Freude der Sammlung, werde man trotzdem zu den wohlbekannten Sinnesfreuden zurückkehren – oder sogar zu noch schlimmeren. Sie bleiben in diesem Hin und Her stecken, weg vom Schmerz und hin zu Sinnesfreuden, die dann zu noch mehr Schmerz führen und den Kreislauf fortsetzen.

Ein wichtiger Aspekt des Überwindens besteht also darin, nicht einfach die Sinnesfreuden aufzugeben, sondern dem Geist eine alternative Freude zu bieten. Und diese Freude ist, wie schon gesagt, die Freude der Sammlung.

An dieser Stelle möchte ich ein paar Bemerkungen zur Praxis der Sammlung machen. Eine Reihe von Leuten haben gesagt, sie wollten in dieses oder jenes *jhāna* gelangen. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass *jhāna* nicht das Thema der Meditation ist. Das Thema ist der Atem. Mit anderen Worten: Während

Sie meditieren, sollten Sie nicht an *jhāna* denken. Sie sollten an den Atem denken und Ihre Aufmerksamkeit ganz auf ihn richten.

Der Buddha bezeichnete die Themen der Sammlung als die vier Etablierungen der Achtsamkeit, das meint die Prozesse, die den Geist dazu bringen, beim Körper oder bei den Gefühlen, beim Geist oder bei den dhammas zu verweilen – und zwar an und für sich. Wenn Sie sich zum Beispiel auf den Atem fokussieren, sind Sie bei der Empfindung des Atems, so wie er gerade hier und jetzt ist. Das ist ein Beispiel des »Körpers an und für sich«.

Der Buddha beschrieb vier Stufen von *jhāna*, aber während des Übens sollte man sich keine Gedanken darüber machen. Darüber denkt man besser nach, wenn man aus der Meditation herausgekommen ist. Dann stellt sich natürlich die Frage: »Woher weiß ich, auf welcher Stufe von *jhāna* ich war?«

Im Kanon finden sich ein paar Hinweise. Im ersten *jhāna* zum Beispiel lässt man jegliches Interesse an Sinnesfreuden fallen und richtet seine volle Aufmerksamkeit auf den Atem. Man denkt über den Atem nach und beurteilt, wie gut der Geist beim Atem bleibt und wie angenehm der Atem ist. Ein Gefühl des Wohlbefindens und sogar des Entzückens resultiert aus der Freiheit von Sinnesbegierde. Dann lassen Sie diese Gefühle des Wohlbefindens und des Entzückens sich im ganzen Körper ausbreiten.

Nun, da der Atem immer angenehmer wird und sich das Gefühl des Wohlbefindens im Körper ausgebreitet hat, müssen Sie nicht mehr ständig an ihn denken und ihn bewerten. Sie können sich einfach auf die Empfindung des Atems fokussieren, bis Ihr Gewahrsein und der Atem eins zu sein scheinen und der Atem Sie von allen Seiten umgibt. Das wäre dann das zweite *jhāna*. Immer noch ist ein Gefühl der Freude und des Entzückens da, intensiver als zuvor, und Sie lassen es sich von selbst im Körper ausbreiten.

Nach einer Weile wird das Gefühl des Entzückens jedoch unangenehm. Sie wünschen sich etwas, das ruhiger und feiner ist. Sie bemerken eine subtilere Ebene der Energie im Körper. Es ist, als

würden Sie das Radio einschalten. Sie hören einen Hardrock-Sender und sagen: »Oh, das ist jetzt ein bisschen zu viel für mich. Ich will etwas Beruhigendes.« Um einen ruhigeren Sender zu hören, müssen Sie das Radio nicht an einen anderen Platz stellen, Sie ändern einfach nur die Einstellung. Auf die gleiche Weise stellen Sie sich auf eine feinere Energieebene ein, und zwar genau an der Stelle, auf die Sie sich fokussiert haben. So gelangt man in das dritte *jhāna*, in dem der Körper ein Gefühl der Freude empfindet und der Geist ein Gefühl des Gleichmuts.

Wenn Sie auf dieser Ebene bleiben, wird der Atem immer feiner, bis das Ein- und Ausatmen aufzuhören scheint. Sie haben das Gefühl, dass die Atemenergie im Körper die Quelle des Atems ist, Atemenergie von außen zuzuführen ist nicht notwendig. Die Atemenergien im Körper sind jetzt so gut miteinander verbunden, dass sie sich gegenseitig nähren. Und es gibt ein sehr starkes Gefühl des vollen Gewahrseins im ganzen Körper, zusammen mit einem Gefühl der Stille. Das ist das vierte *jhāna*.

Für jedes dieser *jhānas* wählte der Buddha eine Analogie. Für das erste *jhāna* zum Beispiel das Bild eines Badenden. In jenen Tagen gab es keine Seifenstücke, sondern ein Seifenpulver, das mit ein wenig Wasser vermischt zu einer Art Teig geknetet wurde, wie Teig für ein Brot. In dem Bild für das erste *jhāna* arbeitet der Badende das Wasser in den Teig ein und befeuchtet dabei den gesamten Teig mit Wasser. Das ist natürlich symbolisch für die Arbeit Ihres Denkens und Bewertens, die die Freude in den ganzen Körper einarbeiten, um ihn damit zu füllen.

Das Bild für das zweite *jhāna* ist ein See mit einer Quelle am Grund. Die Quelle liefert kühles Wasser und dieses strömt nach oben und kühlt den ganzen See – ein Symbol für das Gefühl der Freude und des Entzückens, das den Körper erfüllt, ohne dass man etwas dafür tun muss.

Für das dritte *jhāna* steht ein stilles Becken mit offenem Wasser, in dem Lotosblumen wachsen, die nicht aus dem Wasser

aufgestiegen sind, sodass sie von ihren Wurzeln bis zu den Spitzen völlig mit dem stillen, kühlen Wasser gesättigt sind. Dies ist ein Symbol für das ruhige Gefühl der Freude, das ohne Rausch den Körper erfüllt.

Das Bild für das vierte *jhāna* zeigt einen in ein weißes Tuch gehüllten sitzenden Mann, dessen Körper vollständig von dem Tuch bedeckt ist. Das Tuch steht für das Gewahrsein, das den Körper erfüllt.

In all diesen Bildern steht das Wasser für Freude und die Bewegung für Entzücken. Das Bild für das erste *jhāna* ist das einzige, in dem ein Akteur bewusst eine Aktivität ausführt: Das steht für Denken und Bewerten. In diesem Bild besteht die Bewegung aus dem Handeln des Badenden, der das Wasser in das Seifenpulver einarbeitet. Im zweiten Bild fließt das Wasser von selbst in den See, während im dritten Bild das Wasser stillsteht. Im vierten Bild finden sich weder Wasser noch Bewegung.

Diese Gleichnisse benutzte der Buddha, um zu veranschaulichen, wie die verschiedenen Stufen von *jhāna* sich anfühlen.

Nun stellt sich immer noch die Frage: Auf welcher dieser Stufen befinde ich mich? Als mein Lehrer, Ajaan Fuang, Meditation lehrte, gab er jedem neuen Schüler Ajaan Lees Buch über die Schritte der Atemmeditation. Darin finden sich auch Anweisungen, wie man die Atemmeditation nutzen kann, um in die vier *jhānas* zu gelangen. Aber Ajaan Fuang sagte seinen Schülern nie, in welchem *jhāna* sie sich befanden. Er fragte sie einfach: »Wie fühlt dein Atem sich an?« Mit anderen Worten, er wollte, dass sie sich auf die tatsächliche Empfindung der Sammlung fokussierten und sich nicht darum kümmerten, um welches *jhāna* es sich handelte. Wenn sie sich auf diese unmittelbare Empfindung fokussierten, fragte er: »Falls du hier oder dort eine Last fühlst: Wie hast du diese Last verursacht?« Und dann: »Kannst du damit aufhören?« Je mehr man sich sammelte, desto sensibler wurde man für die

Last, die man vorher nicht bemerkt hatte. Schließlich erreichte man den Punkt, an dem der Atem aufhörte.

Ich hörte ihm zu, wie er andere unterrichtete. Die Schüler beschrieben ihren eigenen Atem anfangs sehr unterschiedlich, aber als die Praxis zu dem Punkt kam, an dem eine Beruhigung einsetzte und der Atem aufhörte, beschrieben alle das Gleiche. Also: Während Sie den Geist sammeln und eine Ebene der Stille erfahren, die das erste *jhāna* sein könnte, kleben Sie einen Post-it-Zettel darauf. Wenn Sie dann eine tiefere Ebene der Stille erreichen, die das zweite *jhāna* sein könnte, folgt ein weiterer Post-it-Zettel. Das machen Sie so lange, bis Sie schließlich an den Punkt kommen, an dem der Atem aufhört und Sie bequem bei dem Gefühl bleiben können, dass er aufgehört hat. Dann wissen Sie: »Das ist das vierte *jhāna*.« Und wenn nötig, gehen Sie zurück und ordnen die Post-it-Zettel neu an.

Ich hatte einmal ein interessantes Erlebnis, als ich in Utah zelten war. Wir waren auf dem Weg zu einem Ort namens Powell Point. Im Reiseführer stand, man könne vom Powell Point diverse Bergketten im Süden Utahs sehen. Auf einer Höhe von ungefähr dreitausend Metern genießt man einen weiten Blick über den südlichen Teil des Staates. Wir bogen jedoch falsch ab und kamen zu einem Punkt, an dem wir dachten: »Das muss der Powell Point sein«, also stiegen wir aus und sahen uns um. Hier und da sahen wir Bergketten und versuchten herauszufinden, welche den Beschreibungen im Reiseführer entsprachen: »Das muss dieser Berg sein und das jener.« Wir hatten Namen für alle Berge. Aber östlich von uns ragte ein großer Felsen empor, der nicht im Buch stand. Nach einer Weile wurde uns klar, dass das der Powell Point sein musste. Am nächsten Tag gingen wir also zum Powell Point und stellten fest, dass die anderen Berge, die wir am Vortag gesehen hatten, gar nicht die waren, für die wir sie gehalten hatten. Muss ich dieses Bild erklären?

Das Wichtige an *jhāna* ist, zu lernen, wie man mit auftauchenden Freuden und Schmerzen umgeht. Anfangs werden Sie unter Schmerzen leiden, wenn Sie versuchen, den Geist zu sammeln. Aber Sie brauchen keine Angst davor zu haben. Mit gezielten Gedanken und der richtigen Einschätzung können Sie tatsächlich um den Schmerz herum arbeiten, können durch ihn hindurcharbeiten, ihn auflösen, und Sie werden immer weniger Angst davor haben.

Gleichzeitig müssen Sie aber auch immer geschickter im Umgang mit der Freude werden. Wie wir in geführten Meditationen oft festgestellt haben, besteht die Gefahr, den Atem zu verlassen, wenn er angenehm wird und sich der Freude hinzugeben. Man muss also lernen, der Versuchung nicht nachzugeben, einfach in der Freude zu schwelgen.

Wenn man also mit *jhāna* arbeitet, lernt man, effizienter mit Freude und Schmerz umzugehen und sich nicht von ihnen überwältigen zu lassen. Und wie der Buddha sagte, ist es beim Training und der Entwicklung des Geistes wichtig, sich weder von Schmerz noch von Freude überwältigen zu lassen.

Wenn Sie lernen, sich von Freude und Schmerz zu lösen und sich nicht zu sehr von ihnen beeinflussen zu lassen, bringt Sie die Übung der Sammlung auf den Mittleren Weg. Wie Sie sich vielleicht erinnern, vermeidet dieser das Extrem der Selbstquälerei und das der Sinneslust. »In der Mitte« bedeutet nicht, dass es sich um ein neutrales Gefühl auf halbem Weg zwischen Freude und Schmerz handelt. Es ist nicht die Mitte der Schlange. Es ist etwas, das außerhalb dieses Kontinuums des Hin- und Herlaufens zwischen Schmerzen und Sinnesfreuden liegt. Die Freude der *jhānas* versetzt uns in die Lage, Freude und Schmerz zu betrachten und sie tatsächlich zu nutzen, anstatt der Freude zu folgen und vor dem Schmerz wegzulaufen. Von dieser Position aus kann man lernen, den Schmerz zu analysieren und den Geist kennenzulernen. Das ist die Erste Edle Wahrheit. *Jhāna* lehrt uns auch, wie man in der Freude bleiben kann und nicht an ihr hängen bleibt. Es hilft Ihnen,

eine gewisse Losgelöstheit von Sinnesfreuden zu erlangen, sodass Sie sie objektiv betrachten können und bereit sind, ihre Nachteile zuzugeben. So kommen Sie auf den richtigen Weg, um die Weisheit zu entwickeln, die zum Erwachen führt.

All das sollte Ihnen zeigen, dass Überwinden nicht einfach nur Entbehrung ist. Es ist eigentlich ein Handel – ein Tausch. Sie tauschen Ihre alltäglichen Vergnügungen gegen geistige Fähigkeiten ein, die es Ihnen ermöglichen, geschickt mit Freude und Schmerz umzugehen und von ihnen nicht überwältigt zu werden. Und das bietet Ihnen die Gelegenheit, sich von ihnen zu befreien.

Dies ist einer der Gründe, warum der Buddha sagte, Sammlung sei das Herz des Pfades – und warum Überwinden eine der wichtigsten Vollkommenheiten ist.

Das Aufrechterhalten der Sammlung

Tag acht – *Morgens*

Manchmal kommt eine Frage auf: Nachdem Sie den Körperscan durchgeführt haben, lassen Sie sich schließlich an einer Stelle nieder und weiten Ihr Gewahrsein auf den ganzen Körper aus, und dann, was kommt dann? Als Nächstes kommt einfach das Aufrechterhalten dessen, was man hat. Versuchen Sie sicherzustellen, dass kein anderer Gedanke die Stille Ihres Gewahrseins stört. Wenn Ihr Fokus beginnt, ein wenig vage zu werden, ein wenig verschwommen, gehen Sie zurück zum Körperscan. Oder Sie können Ihre besondere Aufmerksamkeit auf eine Stelle richten, an der Sie ein Problem mit der Energie feststellen. Wenn Ihre Sammlung dadurch gestärkt wurde, können Sie sich wieder dem ganzen Körper zuwenden.

Achten Sie auf den Gedanken: »Das ist langweilig.« Sagen Sie sich einfach, dass dieser Gedanke eine Störung ist. Sie müssen ihn nicht glauben. Oder wenn Sie denken: »Das ist dumm, der Geist

hat überhaupt keine intelligenten Gedanken«, so sagen Sie sich: »Ich muss nicht die ganze Zeit intelligent sein.« Sie lernen, wie Sie sich von Ihren Gedanken zurückziehen können. Das ist eine wichtige Fähigkeit, eine Übung in einer anderen Art von Intelligenz, damit Sie das schützen, was Sie haben.

Dabei fällt Ihnen vielleicht etwas auf: Noch bevor sich ein Gedanke bildet, entsteht in Ihrem Gewahrsein ein kleiner Spannungsknoten. Der Geist wendet sich ihm zu, um zu entscheiden, ob es sich um eine körperliche oder eine geistige Spannung handelt. Entscheidet er sich für eine geistige Spannung, wird er diese nehmen und sie in einen Gedanken verwandeln. Er stülpt ihr eine Wahrnehmung über und sagt: »Das ist ein Gedanke über X und so will ich ihn denken.« So nehmen Gedanken und Störungen den Geist in Beschlag.

Versuchen Sie also, den Gedanken in dem Moment zu erwischen, in dem er erst ein kleiner Spannungsknoten ist. Zappen Sie ihn mit einem guten Atemzug weg und er wird sich auflösen. Achten Sie dann auf den nächsten kleinen Spannungsknoten. Es ist wie bei einer Spinne im Netz. Die Spinne sitzt an einer Stelle des Netzes. Plötzlich kommt eine Fliege und hängt an einer anderen Stelle fest. Die Spinne eilt sofort hin und kümmert sich um die Fliege und kehrt dann an ihren ursprünglichen Platz zurück. Versuchen Sie also, dies zu Ihrem Sport zu machen: Gedanken abzuwürgen, bevor sie sich zu etwas Großem entwickeln.

Wenn Sie so Ihre Sammlung überwachen, wird sie tiefer und tiefer. Dann meldet sich ein Teil des Geistes: »Ich habe mich genug ausgeruht.« Denken Sie wieder daran, dass Sie nicht nur hier sind, um sich auszuruhen. Sie sind hier, um etwas über den Geist zu lernen. Und einer der besten Wege, etwas über ihn zu lernen, besteht darin, die verschiedenen Stadien zu erkennen, in denen sich Gedanken bilden. So übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Gedanken, anstatt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Der Prozess des Schutzes Ihrer Sammlung verändert sich zu einem Prozess, durch den Sie Einblicke in die Gestaltungen des Geistes gewinnen.

Fragen

Die Qualität und Tiefe meiner Sammlung hat abgenommen, seit ich begonnen habe, Denken und Bewerten einzusetzen. Sollte ich stattdessen nicht die Meditation einfach freier fließen lassen?

Wenn Sie Denken und Bewerten anwenden, sollten diese in erster Linie auf den Atem gerichtet sein und sehr einfache Fragen enthalten: »Ist der Atem angenehm? Könnte er noch angenehmer sein? Wie kann ich dieses angenehme Gefühl aufrechterhalten? Kann ich es noch ausweiten?« Versuchen Sie, nicht viel mehr als das zu bewerten. Wenn Sie jedoch selbst das stört, stellen Sie sich einfach bei jedem Einatmen die Frage im Geiste: »Welche Art von Atem würde sich jetzt gut anfühlen?« Beobachten Sie, wie der Körper darauf reagiert.

Wenn wir uns auf die subtilere Atemenergie im Körper fokussieren können, sollten wir das dann tun und das Ein- und Ausatmen in den Hintergrund treten lassen?

Ja.

Zweite Frage: Wenn der Atem während der Sammlung aussetzt, sterben wir doch nicht, oder?

Die meiste Zeit über stirbt man nicht. Aber wenn es dann doch passiert, ist es gut, gesammelt zu sein. Nun, es ist möglich, dass der Körper ohne Atem überlebt, solange der Geist wirklich, wirklich ruhig ist. Wie das geschieht, kann ich mit den Mitteln der modernen Physiologie nicht erklären, aber es ist möglich.

Meine erste Frage hat die im Kanon aufgeführten Schritte der Atemmeditation zum Thema: Was bedeutet es, zu erkennen: »Ich atme lang ein« oder »Ich atme kurz ein«? Was bedeutet das, und wie wirkt es sich auf die Praxis aus?

Es bedeutet einfach, sensibel für die Qualität des Atems zu sein. Und es reicht nicht aus, nur zu registrieren, ob er lang oder kurz ist. Sie sollten auch die Wirkung von langem und kurzem Atmen auf den Körper wahrnehmen, denn in weiteren Schritten werden Sie versuchen, ein- und auszuatmen, um körperliche Vorgänge zu beruhigen, und später, um Freude und Entzücken zu empfinden. Es ist also sinnvoll, darauf zu achten, welche Art von Atem beruhigt und welche zu Freude und Entzücken beiträgt.

Zweite Frage: Sind die sechzehn Schritte in einer bestimmten Reihenfolge zu meistern?

Die sechzehn Schritte sind in Vierergruppen aufgeteilt, in Tetraden. Die erste Tetrade befasst sich mit dem Körper, die zweite mit den Gefühlen, die dritte mit dem Geist. Wenn Sie den Geist dazu bringen, sich mit dem Atem zu beruhigen, haben Sie es mit diesen drei Dingen gleichzeitig zu tun: Körper, Gefühle und Geist. Sie sollten mit der Tetrade arbeiten, in der es um den jeweils problematischen Aspekt geht. Wenn sich zum Beispiel der Atem nicht angenehm anfühlt, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich auf den Körper und den Atem. Wenn der Geist ungehorsam ist, richten Sie sie darauf, ihn zu beruhigen. Innerhalb jeder Tetrade gibt es ein Muster. Sie werden sensibel dafür, wie Sie diesen bestimmten Aspekt Ihrer Erfahrung gestalten: Nämlich so, dass ein Gefühl von Energie, Wohlbefinden oder Entzücken entsteht, und dann gestalten Sie ihn auf eine Weise, die die Dinge beruhigt. Innerhalb jeder Tetrade werden die Schritte also der Reihe nach gemeistert, aber es gibt keine feste Reihenfolge der Tetraden.

Und die letzte Frage lautet: Wie hängen Ihre Anleitungen zur Meditation mit speziell diesen sechzehn Schritten zusammen?

Meine Anleitungen beziehen sich in erster Linie auf die vier Schritte der ersten Tetrade, das heißt sensibel auf den Atem zu achten, sich des ganzen Körpers beim Ein- und Ausatmen gewahr zu sein und den Atem beim Ein- und Ausatmen zu beruhigen. Wir beschäftigen uns aber auch indirekt mit der zweiten und dritten Tetrade. Wir werden sensibel für Freude und Entzücken und für die Wirkung, die beide samt ihrer Wahrnehmung auf den Geist haben. Dann beruhigen wir diese Wirkung. Das sind Schritte aus der zweiten Tetrade. Was die dritte Tetrade anbelangt, fokussieren wir uns darauf, sensibel gegenüber dem Geist zu sein und versuchen so zu atmen, dass dem Geist Energie zugeführt wird, wenn er zu wenig davon hat, und ihn zu beruhigen, wenn er zu viel hat. Unsere Meditation befasst sich also mit vielen Schritten, die im Kanon aufgeführt sind.

Entsprechen die Schritte fünf und sechs in dem Sutta über Atemmeditation dem ersten und zweiten jhāna? Sehen Sie andere Verbindungen zwischen diesen Schritten und den jhānas?

Wie ich gerade sagte, gibt es vier Tetraden mit sechzehn Schritten der Atemmeditation. Die erste Tetrade befasst sich mit dem Körper, die zweite mit den Gefühlen, die dritte mit dem Geist und die vierte mit den *dhammas*, den geistigen Qualitäten. Man arbeitet nicht zuerst am Körper, dann an den Gefühlen und dann am Geist. Von Anfang an arbeiten wir gleichermaßen an den ersten dreien: Körper, Gefühl und Geist.

In der ersten Tetrade, die sich mit dem Körper befasst, ist Schritt Nummer vier die Beruhigung der körperlichen Gestaltungen. Körperliche Gestaltung ist der ein- und ausströmende Atem. Dieser Schritt findet sich in allen vier *jhānas*, da der Atem immer ruhiger wird, bis er schließlich aufhört.

Die Schritte der dritten Tetrade, die sich mit dem Geist befasst, finden sich ebenfalls in den *jhānas*, aber die Nummern der Schritte entsprechen nicht den verschiedenen Stufen der *jhānas*.

In der zweiten Tetrade, die sich mit den Gefühlen befasst, geht man in den ersten beiden Schritten (fünf und sechs) in das erste und zweite *jhāna*, die beide Entzücken und Freude umfassen. Dann kommt man zu sieben und acht, wo man für mentale Gestaltungen – Gefühle und Wahrnehmungen – sensibel wird und sie dann beruhigt. Das ruhigste Gefühl ist Gleichmut, der im dritten und vierten *jhāna* vorhanden ist. Die ruhigsten Wahrnehmungen sind diejenigen, die diesen Prozess unterstützen und Sie zum vierten *jhāna* und möglicherweise darüber hinaus in die formlosen Vertiefungen führen, wo Sie sich auf Wahrnehmungen des unendlichen Raums, des unendlichen Bewusstseins und des Nichts fokussieren.

Wenn ich im zweiten jhāna ankomme, gerät mein Atem völlig aus dem Gleichgewicht. Der Bedarf an Sauerstoff scheint viel geringer zu sein, alles ist plötzlich ruhig, und doch müssen sowohl der Geist als auch der Körper immer noch mit normaler Geschwindigkeit atmen. Ich habe das Gefühl, fast zu ersticken, ohne zu wissen, was ich tun soll. Können Sie mir einen Rat geben?

Der erste Ratschlag ist, nicht zu versuchen, in das zweite *jhāna* einzutreten. Zwingen Sie sich nicht, mit dem Atmen aufzuhören. Und Sie müssen die Sammlung, in der Sie sich befinden, nicht verlassen, damit diese sich entwickeln kann. Erlauben Sie ihr, sich in ihrem eigenen Rhythmus und Tempo zu entwickeln. Wenn sie sich vertieft, dann auf natürliche Weise, ohne jeglichen Druck. Es ist wie mit einem Stück Obst an einem Baum. Es muss nirgendwo hingehen, um zu reifen, und man muss es nicht drücken, damit es weich wird. Es bleibt einfach da und wenn es ernährt wird, reift es von selbst.

Bhante, ich habe eine Anhaftung an sehr verfeinerte Geisteszustände entwickelt. Ich stecke jetzt meistens im dritten jhāna fest. Wie kann ich diese Zustände mit der richtigen geschickten Einstellung wieder erreichen?

Das dritte *jhāna* ist ein ziemlich guter Platz, um festzustecken, es gibt viel Schlimmeres. Das ist nur dann ein Problem, wenn man sich weigert, die Sammlung zu verlassen, um seine täglichen Pflichten zu erledigen. Andernfalls, wenn der Geist dortbleiben und sich ausruhen möchte, lassen Sie ihn für eine Weile ruhen. Dann sollten Sie sich fragen, ob es in diesem Zustand noch eine Störung gibt. Es kann ein sehr subtiles Maß an Last geben, das sich vergrößert und wieder verkleinert. Wenn Sie dieses Auf und Ab bemerken, fragen Sie sich: »Was tue ich, wenn die Last zunimmt? Was tue ich, wenn sie abnimmt?« Auf diese Weise nutzen Sie den Zustand der Sammlung, um Einsicht in Ihren Geist zu gewinnen.

Können Sie uns eine geführte Meditation über die Auflösung des Körpers und reines Gewahrsein geben, was das vierte und fünfte jhāna wäre? Oder könnten Sie ein paar Hinweise geben?

Ich würde Sie gerne alle in diese *jhānas* bringen, aber es ist unmöglich, eine geführte Meditation zu geben, die das leistet. Aber ich kann Ihnen ein paar Hinweise geben. Wenn Sie sich auf den Atem einstellen und ein Gefühl dafür bekommen, dass Ihr Gewahrsein und Ihr Atem eins sind und alle Atemkanäle im Körper miteinander verbunden sind, dann bleiben Sie einfach bei diesem Gefühl, alles sei miteinander verbunden. Nach einer Weile wird Ihr Bedürfnis zu atmen immer schwächer und dann kommen Sie an den Punkt, an dem Sie das Gefühl haben, überhaupt nicht mehr zu atmen. Die erste Reaktion ist dann normalerweise die Angst, zu sterben. Dann sollten Sie sich erinnern: »Solange ich des Körpers gewahr bin, werde ich nicht sterben.« Wenn der Körper atmen muss, wird er es tun. Wenn Sie einfach bei diesem Gefühl der totalen Stille im Körper im Gleichgewicht bleiben können, werden

Sie nach einer Weile spüren, dass Sie dort fest verankert sind. Sie fühlen sich wohl.

Dann beginnt das Gefühl der Umrisse oder der Oberfläche des Körpers zu verschwinden und der Körper fühlt sich an wie eine Wolke von einzelnen Gefühlspunkten. Sie können eine Weile bei diesem Gefühl einer Wolke bleiben. Wenn Sie sich dann auf den Raum zwischen den Empfindungen fokussieren und dieses Gefühl des Raumes Ihren ganzen Körper durchdringt und sich vom Körper aus in alle Richtungen ausbreitet, spüren Sie keine Grenze oder Begrenzung. Das ist die Unendlichkeit des Raumes. Sie sollten bei dieser Raumwahrnehmung bleiben, bis sie stabil und fest ist. Dann können Sie sich fragen: »Was ist sich des Raumes gewahr?«, und es entsteht eine Wahrnehmung des reinen Gewahrseins, bei der Sie einfach bleiben können. Auch das hat keine Grenzen. Sobald Sie das können, sagen Sie mir Bescheid, und ich werde Ihnen sagen, was als nächstes zu tun ist.

Dient Meditation nur dazu, die jhānas zu erlangen? Ist das eine nützliche Praxis? Oder sollte die tägliche Praxis auch rechte Ansicht, rechte Entschlossenheit, rechtes Handeln, rechte Rede und rechten Lebensunterhalt beinhalten, um Nutzen zu bringen?

Die Praxis der Sammlung allein kann Nutzen bringen, aber wenn man sie mit falscher Ansicht ausübt, kann sie auch zu Schaden führen. Die anderen Faktoren des Pfades sind notwendig, um die Sammlung zu schützen und sie in rechte Sammlung zu verwandeln. Wenn Sie zum Beispiel Sammlung mit falscher Ansicht üben, können Sie Zustände erreichen, in denen Sie glauben, den Grund des Seins oder ein Gefühl für das Bewusstsein an sich erreicht zu haben. Sie meinen vielleicht, dieses Bewusstsein würde nicht beeinflusst von irgendetwas, was Sie tun. Und das kann zu der Vorstellung führen, Sie könnten alles tun, ohne dieses Bewusstsein zu schädigen. So denken manche Meditierende, sie seien jenseits von Gut und Böse, und fangen mit sehr ungeschickten

Dingen an. Es ist also am sichersten, wenn man alle Faktoren des Pfades praktiziert.

Als ich das erste Mal meditieren lernte, sagte uns der Lehrer, es ginge nicht darum, den Geist zu leeren und dann keine Gedanken mehr zu haben, sondern die Gedanken zu beobachten, wenn sie kommen, und sie dann wie auf einer Filmleinwand zu betrachten, ihnen einfach nicht zu folgen, wenn sie gehen. Das steht im Widerspruch zu dem, was Sie uns gelehrt haben, wie man das Denken stillt. Sind das zwei verschiedene Arten der Meditation? Können Sie mehr dazu sagen? Und ist die erste Technik schlecht?

Es ist eher eine Frage der richtigen Zeit und des richtigen Ortes, wie man mit den Gedanken des Geistes umgeht. Es gibt Zeiten, in denen man auf seine Gedanken achten muss, aber auch solche, in denen es wirklich gut ist, sich auszuruhen und so wenig wie möglich zu denken. Ganz am Anfang muss man über den Atem nachdenken, damit der Atem und der Geist gut zusammenwachsen. Aus diesem Grund sind Denken und Bewerten Teile des ersten *jhāna*. Dann, wenn sie ihre Arbeit getan haben, kann man sie beiseitelegen.

Wenn der Geist ruhiger wird, können Sie, wenn Sie aus der Sammlung herauskommen, die Prozesse des Denkens viel klarer sehen. Gleichzeitig kann man, wie gesagt, den Geist wirklich zur Ruhe bringen und lernen, eine kleine Regung im Körper oder im Geist anzuhalten, die der Beginn eines Gedankens sein könnte. So gewinnen Sie ein besseres Verständnis dafür, wie der Geist einen Gedanken erzeugt und wie er sich daran klammert – und wie man diese Prozesse stoppen kann. Diese Einsichten können Sie nicht gewinnen, wenn Sie einfach nur zusehen, wie die Gedanken kommen und gehen.

Es gibt jedoch Zeiten, in denen Sie Ihren Gedanken keinen Einhalt gebieten können. Das sind gute Momente, um die Gedanken einfach kommen und gehen zu lassen – solange man sich von ihnen trennt – in der Hoffnung, etwas zu entdecken, was man sonst übersehen hätte.

Der Anfänger denkt, Meditation sei einfach: Es geht nur darum, zu sitzen und zu atmen. Nach einer Weile halten wir sie für komplex und suchen nach Stützpunkten, wie temporäre Abstützungen eines Gebäudes. Ich glaube, für den erfahrenen Meditierenden wird die Meditation wieder einfacher – wie ein fertiges Gebäude, bei dem die provisorischen Stützen entfernt worden sind. Schließlich geht es ja nur darum, zu sitzen und zu atmen. Liege ich da richtig?

Die Praxis der Sammlung wird in der Tat einfacher, je besser man sie beherrscht. Und die Entwicklung der Weisheit versucht, alles auf eine Hauptfrage zu reduzieren: Was ist diese Unwissenheit, die uns veranlasst, uns unnötiges Leiden zu schaffen? Die Arbeit der Weisheit wird immer subtiler, je näher sie an die wahre Ursache herankommt. Es wird also nicht unbedingt einfacher, wenn man vorankommt. Die Sammlung wird einfacher, aber die Arbeit der Weisheit wird umso anspruchsvoller, je subtiler sie wird.

Ist der Erfolg in der Meditation vergleichbar mit dem Wiedererlangen einer verlorenen Freundschaft?

In vielerlei Hinsicht ja, besonders bei der Praxis der Sammlung. Wenn man jedoch Einsicht entwickelt, wird der Geist an Orte gehen, an denen er noch nie zuvor gewesen ist.

Geduld

Tag acht – *Abends*

Heute Abend beginnen wir mit der Diskussion der Vollkommenheiten unter der Überschrift der Ruhe. Zuerst sprechen wir über Geduld und morgen Abend über Gleichmut.

Wie ich neulich schon festgestellt habe: Viele Wald-Ajaans haben bei ihren westlichen Schülern vor allem einen Mangel an diesen beiden Qualitäten festgestellt. Ich werde also im Detail darauf eingehen müssen. Beide Vollkommenheiten sind sehr eng mit der Praxis der Sammlung und der Weisheit verbunden. Sie brauchen sowohl Geduld als auch Gleichmut, um Sammlung zu entwickeln, und diese beiden Qualitäten hängen ihrerseits von Ihrer Fähigkeit zur Sammlung ab. Wie wir sehen werden, müssen wir bei der Entwicklung dieser beiden Qualitäten unseren Hintergrund der Weisheit nutzen, insbesondere unser Wissen über die drei Arten von Gestaltungen.

Das Pāli-Wort für »Geduld«, die Vollkommenheit, die wir heute Abend besprechen, ist *khanti*. Dieses Wort kann man auch mit »Ausdauer« oder »Toleranz« übersetzen. Wie alle anderen Vollkommenheiten hat es seine Wurzeln im Verlangen: im Grunde in unserem Verlangen, an unseren geschickten Wünschen festzuhalten, trotz des Schmerzes und anderer Härten, die das Aufrechterhalten dieser Wünsche mit sich bringen kann. Dieses wiederum basiert auf dem Wunsch nach Unabhängigkeit: Ihr Gutes soll weder von dem Gutem anderer noch von äußeren Umständen abhängen.

Denken Sie an die Geschichte von Frau Vedehikā in den Quellen. Sie hatte den Ruf, gütig und sanft zu sein, und ihre Sklavin Kālī überlegte: »Hat sie diesen Ruf, weil sie wirklich gütig und sanftmütig ist, oder liegt es einfach daran, dass ich meine Arbeit immer gut mache?« Also prüfte Kālī sie. Eines Tages stand sie etwas später auf als sonst und ihre Herrin ärgerte sich. Die Sklavin sagte sich: »Ah, da ist Zorn in ihr. Ich will sie noch ein bisschen mehr prüfen.« Am nächsten Tag stand Kālī noch später auf und die Herrin wurde wütend. Kālī sagte sich: »Ah, sie ist wirklich wütend. Ich will sie noch einmal prüfen.« Am dritten Tag stand sie also noch später auf. Die Herrin wurde so wütend, dass sie Kālī ein Nudelholz über den Kopf zog. Daraufhin ging Kālī mit blutendem Kopf zu den Nachbarn, um ihre Herrin zu denunzieren. Von da an hatte Frau Vedehikā den Ruf, hart und gewalttätig zu sein.

Diese Geschichte soll Sie daran erinnern, dass Ihr Gutes nicht von dem Guten anderer abhängen sollte. Wenn das der Fall ist, können Sie sich nämlich nicht auf sie verlassen.

Geduld ist eine Eigenschaft, die, wenn man sie entwickelt, sowohl anderen als auch sich selbst helfen kann. Wenn Sie auf Schwierigkeiten mit Wut reagieren, bringen Sie sich selbst und die Menschen in Ihrer Umgebung in noch mehr Schwierigkeiten. Wenn Sie jedoch Ihren Ärger zügeln können, dann ist das gut für Sie und auch für die anderen. Deshalb ist im Kanon Geduld direkt mit der Vollkommenheit des Wohlwollens verbunden.

Wie ich bereits gesagt habe, müssen wir bei der Ausübung von Toleranz oder Geduld Weisheit berücksichtigen. Eine Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, sich an den Rahmen der drei Arten von Gestaltungen zu erinnern und diesen Rahmen zu nutzen, um Geisteszustände zu erzeugen, die die Geduld stärken und es erleichtern, sie auszuüben.

Als ich nach vielen Jahren in Thailand nach Amerika zurückkehrte, haben meine Freunde mich gefragt: »Was war das Schwierigste während deiner Praxis in Thailand?« Mir fiel nichts Bestimmtes ein. Da wurde mir klar, warum ich wahrscheinlich viele Schwierigkeiten ertragen hatte: Ich hatte mich nicht auf die Härten konzentriert, sondern auf die interessanten und guten Dinge. Das kann die Geduld stärken: Man konzentriert sich nicht auf das, was schwer ist. Stattdessen konzentriert man sich auf das, was einen unterstützt und antreibt.

Was die drei Arten von Gestaltungen anbelangt, so kann man zum Beispiel immer erst einmal tief durchatmen, gleichgültig wie schwierig die äußere Situation ist. Es gibt keine Atem-Polizei und Ihr Atem ist kein Gemeineigentum, Sie können also immer noch mit ihm umgehen, wie Sie wollen.

Zweitens: Bei der verbalen Gestaltung hängt viel davon ab, wie Sie mit sich selbst über die Situation sprechen. Zum Beispiel meint man oft, es sei ein Zeichen von Schwäche, wenn man schlecht behandelt wird und dann nicht mit Wut reagiert. Um dieser Annahme entgegenzuwirken, müssen Sie sich vor Augen halten, dass Geduld eine Stärke ist. Wenn Sie Ihre Gefühle verbergen, bringen Sie sich außerdem in eine sicherere Position. Andere können Sie kontrollieren, wenn sie wissen, was Sie wütend macht.

Ich hielt einmal einen Vortrag vor einer Gruppe in der kalifornischen Wüste. Am Morgen danach sagte einer der Teilnehmer: »Wissen Sie, nach Ihrem Vortrag gestern Abend war ich sehr wütend auf Sie, und ich habe mich gefragt, warum. Ich habe darüber nachgedacht, und mir wurde klar: Es lag daran, dass ich nicht wusste,

wo Ihre Knöpfe sind.« (Das ist eine in Amerika gebräuchliche Redewendung: Als wäre der andere eine Maschine, man drückt den richtigen Knopf, und die Maschine tut, was man will.) Ich lächelte und antwortete: »Einer der Gründe, warum wir Mönche Roben tragen, ist, damit niemand sehen kann, wo unsere Knöpfe sind.«

Aus der Sicht des Buddha ist also »nicht reagieren« eine Stärke. Es bedeutet keineswegs, Ungerechtigkeiten und Fehlverhalten zu akzeptieren. Es heißt, einfach ruhig zu bleiben, um herauszufinden, was der beste Zeitpunkt und der beste Ort wären, um auf eine schwierige Situation zu reagieren. Sich in einer schwierigen Situation zu sagen, man sei der Stärkere, wenn man nicht reagiert, ist sehr gut. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, nach einer angemessenen Reaktion zu suchen. Das ist eine gute verbale Gestaltung, die man sich merken sollte.

Nun zu den geistigen Gestaltungen: Nehmen Sie an, jemand greift Sie verbal an. Mark Twain hatte einmal etwas gut erkannt, was man im Hinterkopf behalten sollte: »Es ist nicht klug, mit einem Schwein zu kämpfen. Erstens macht man sich dabei schmutzig und zweitens gefällt es dem Schwein.«

Beachten Sie, wie wichtig es ist, Ihren Sinn für Humor zu nutzen, um Schwierigkeiten »auf die leichte Schulter zu nehmen«. Wir haben das Element des Humors bereits in der Geschichte von Frau Vedehikā gesehen. Aber der Einsatz von Humor bei der Entwicklung von Geduld ist etwas Universelles und enthält ein Element der Volksweisheit.

In den 1830er Jahren kam ein britischer Forscher nach Kanada, der ein Kupfervorkommen aufspüren wollte, das in den Nordwest-Territorien liegen sollte. Er fand niemanden, der ihn dorthin führen konnte, außer einer Gruppe von Dene-Eingeborenen. Also beschloss er, mit ihnen loszugehen, als einer der ersten britischen Entdecker, der sein Leben den Eingeborenen anvertraute. Während der Expedition lebten sie von den Fertigkeiten der Dene als Jäger und Fischer. Diese rissen die meisten Witze an den Tagen,

an denen Jagd und Fischfang schlecht liefen, um sich trotz des Hungers bei Laune zu halten.

Das sind ein paar Möglichkeiten, wie Sie Ihr Wissen über die Gestaltungen nutzen können, um eine Situation zu überstehen.

Der andere Nutzen der Weisheit zur Stärkung der Geduld besteht darin, klar zu erkennen, was toleriert werden sollte und was nicht. Die grundlegende Unterscheidung läuft auf den Unterschied zwischen den Ergebnissen von vergangenem *kamma* und von gegenwärtigem *kamma* hinaus: Sie sollten lernen, die Ergebnisse von vergangenem *kamma* zu tolerieren, aber Sie tolerieren kein ungeschicktes *kamma*, das Sie jetzt bewirken.

Was die Folgen von vergangenem *kamma* angeht, fokussierte der Buddha sich auf zwei Dinge, die man tolerieren sollte: harte Worte und Schmerzen.

Der grundlegende Ansatz des Buddha, um harte Worte ertragen zu lernen, besteht darin, sie zu entpersonalisieren. Er erinnert Sie an die vielen Aspekte der menschlichen Sprache. Freundliche Worte und harte Worte, wahre Worte und falsche, Dinge voll guter Absicht auszusprechen und solche, die mit schlechten Absichten gesagt werden – all das ist ganz normal. Wenn also jemand lügt oder etwas Hartes zu Ihnen sagt, ist das nichts Ungewöhnliches. Es liegt in der Natur der menschlichen Sprache.

In Thailand haben die Leute mich manchmal beleidigt. Ich habe mir dann gesagt: »Ich habe mich bemüht, Thai zu lernen, also ist es meine Schuld, dass ich sie verstehe.« Das ist eine Möglichkeit, die Dinge zu entpersonalisieren – zu sehen, dass manches in der Natur der menschlichen Sprache liegt. Wie man in Thailand sagt: »Die Menschen haben selbst den Buddha kritisiert, was soll ich also erwarten?«

Eine andere Möglichkeit, harte Worte zu entpersonalisieren, besteht darin, sich das Folgende zu sagen, wenn jemand etwas Böses zu einem gesagt hat: »Ein unangenehmer Laut hat das Ohr getroffen.« Und dann lassen Sie ihn einfach dort, am Ohr. Aber

allzu oft gelingt das nicht. Wir ziehen ihn in den Geist. Unser Geist ist wie ein Staubsauger, der nur Schmutz ansaugt. Wem wollen Sie also die Schuld geben? Sie sind derjenige, der ihn eingesogen hat.

Ajaan Lee hat ein schönes Bild dafür: Wenn jemand etwas Böses zu Ihnen sagt, ist es so, als hätte er etwas auf den Boden gespuckt. Wenn Sie das Gesagte aufnehmen, um darüber zu grübeln, ist es so, als ob Sie Ausgespucktes aufheben, um es zu essen. Und wenn Sie dann Bauchschmerzen bekommen, wem wollen Sie dann die Schuld geben? Wir können dieses Bild auch erweitern: Sie sehen wirklich dumm aus, wenn Sie das Essen von jemand in den Mund nehmen, um es zurück zu spucken, mit anderen Worten, wenn Sie Ihrerseits jemanden beleidigen, der Sie beleidigt hat, – und Sie haben dann auch alle Keime des Essens aufgenommen. Mit anderen Worten, das schlechte *kamma* des anderen wird zu Ihrem.

Das sind Möglichkeiten, verbale und mentale Gestaltungen zu verwenden, die Ihnen helfen, harte Worte durch Entpersonalisierung zu ertragen.

Über Schmerzen haben wir schon gesprochen, und zwar im Zusammenhang mit der zweiten Tetrade der Atemmeditation: Man lernt, mit einem Gefühl des Entzückens und der Leichtigkeit zu atmen. Dann versucht man zu erkennen, welche Wahrnehmungen die Schmerzen verschlimmern, und ändert diese dann, um den Geist zu beruhigen.

Der Buddha wählt noch einen anderen Ansatz, wenn man Schmerzen hat. Einmal versuchte Devadatta, den Buddha zu töten, indem er einen Stein einen Berg hinunterrollte. Der Stein zersplitterte und einer der Splitter durchbohrte den Fuß des Buddha. Nach der Versorgung der Wunde legte er sich nieder und hatte starke Schmerzen. Māra kam, um ihn zu verhöhnen: »Du Schlafmütze, bist du unglücklich, weil jemand versucht hat, dich zu töten?« Und der Buddha antwortete: »Nein, ich liege hier und strahle Wohlwollen und Mitgefühl für alle Wesen aus.«

Und ich habe meinerseits festgestellt: Wenn ich krank bin, ist das Verbreiten von Gedanken des Wohlwollens, soweit es mir eben möglich ist, ein guter Weg, um mit der Krankheit umzugehen. Es hält den Geist davon ab, sich über die Krankheit zu beschweren und bringt ihn in einen ganz anderen Zustand, so wie der Fluss den Klumpen Salz.

Das sind also die beiden Dinge, die Sie lernen müssen, zu tolerieren: harte Worte und körperliche Schmerzen. In beiden Fällen kann es helfen, Weisheit und Sammlung zu entwickeln. In beiden Fällen folgen Sie den Schritten der zweiten Tetrade der Atemmeditation. Wir haben diesen Punkt bereits ausdrücklich besprochen, als wir erklärten, wie man mit Schmerzen umgeht, aber er gilt auch für den Umgang mit harten Worten. Sie fokussieren sich darauf, bequem zu atmen, während jemand Sie verbal angreift – das ist körperliche Gestaltung, – und damit vermeiden Sie es, der Situation unnötigen Stress hinzuzufügen. Und dann finden Sie Wege, die Situation wahrzunehmen – das ist geistige Gestaltung, – um den Geist zu beruhigen.

Aber Ihre ungeschickten Geisteszustände sollten Sie nicht tolerieren. Der Buddha sagte, wenn Gier, Hass oder Verblendung im Geist auftauchen, soll man sie keineswegs dort lassen. Sie versuchen, sie aus dem Geist zu entfernen, so wie Sie versuchen würden, ein Feuer auf Ihrem Kopf zu löschen.

Diese Unterscheidung zwischen dem, was toleriert werden sollte, und dem, was nicht toleriert werden sollte, ähnelt den Lehren des Buddha über Zufriedenheit. Man lernt, mit seiner physischen Umgebung zufrieden zu sein, das heißt mit Nahrung, Kleidung und Unterkunft. Wenn Ihnen diese Voraussetzungen die Ausübung der Praxis erlauben, dann sind sie gut genug. Aber Sie sollten nicht zufrieden sein mit dem Grad Ihrer Geschicklichkeit. Solange Sie feststellen, dass der Geist sich immer noch selbst Leid zufügt, müssen Sie sich sagen: »Ich muss es besser machen.«

Eine bestimmte Toleranz führen die Texte nicht an: Wenn es schwierig ist, zu praktizieren und man zu viele Verpflichtungen hat, um aus der Situation herauszukommen. Meine Lehrer haben gesagt, dann sollte man sich nicht auf die Schwierigkeiten fokussieren, sondern auf das, was man tun könne. Die Ajaans in Thailand hören oft: »Ich habe keine Zeit zum Meditieren«, und sie antworten immer: »Hast du Zeit zum Atmen?« »Ja.« »Dann hast du auch Zeit zum Üben.«

Ajaan Maha Boowa hatte eine Schülerin, eine Frau um die sechzig, die an Knochenkrebs erkrankt war. Sie bat ihn um Erlaubnis, in seinem Kloster zu meditieren, um sich auf ihren bevorstehenden Tod vorzubereiten. Er stimmte zu, forderte sie aber auf, einen Arzt mitzubringen, da er keine medizinischen Kenntnisse habe. Sie war mit einer Ärztin im Ruhestand befreundet, einer älteren Frau in den Achtzigern, die sich bereit erklärte, sie zu begleiten.

Sie blieben drei Monate und er hielt ihnen fast jeden Abend einen Dhamma-Vortrag. Nach ihrer Rückkehr nach Bangkok beschloss die alte Ärztin, die auf Band aufgenommenen Vorträge niederzuschreiben. Sie war gesundheitlich angeschlagen und konnte schlecht sehen, aber sie schaffte es, alle Vorträge auf Papier zu bringen – insgesamt fast neunzig.

Sie sagte, eine der Lehren von Ajaan Maha Boowa hätte sie ermutigt: Wenn du älter wirst und dein Körper versagt, versuche so viel Gutes aus ihm herauszuholen, wie du kannst, bevor du ihn wegwerfen musst. Das ist etwas, das wir alle im Hinterkopf behalten sollten.

Wir können also unsere Schwierigkeiten als Gelegenheit betrachten, die Vollkommenheiten zu entwickeln. Als ich mich um meinen Lehrer kümmerte, war ich manchmal Tag und Nacht gefordert, aber ich sagte mir immer wieder: »Ich kann hier etwas lernen.« Davor war ich nicht sehr gut darin, mich um kranke Menschen zu kümmern. Ich dachte immer, ich täte ihnen einen großen Gefallen. Aber bei Ajaan Fuang hatte ich nie das Gefühl,

ihm überhaupt einen Gefallen zu tun. Ich musste zum Beispiel zwei oder drei Nächte hintereinander mit ihm aufbleiben, und als es ihm dann endlich besser ging, sagte er: »Du kannst gehen, wohin du willst.« Kein »Danke«. Nur: »Geh.« Mir wurde klar, dass ich das alles nicht wegen des Dankes getan hatte, sondern wegen der guten Eigenschaften, die ich dabei entwickelte: Geduld und Ausdauer. Diese Haltung muss man einnehmen, wenn es um einen herum schwierig wird. Es gibt viele Dinge, die man nicht ändern kann oder die eine Weile brauchen, um sich zu ändern, aber wenn man sie als Herausforderung ansieht, um die Vollkommenheiten zu entwickeln, dann werden sie alle tatsächlich zu Teilen der Praxis.

Fragen

Sind alle Emotionen geistige Gestaltungen?

Emotionen bestehen aus körperlichen, verbalen und geistigen Gestaltungen. Wenn Sie zum Beispiel wütend werden, atmen Sie auf eine bestimmte Art und Weise, sprechen auf eine bestimmte Art mit sich selbst und haben dann bestimmte Wahrnehmungen und körperliche Gefühle im Kopf.

Und die nächste Frage: Können wir unseren Emotionen vertrauen?

Nein. Sie haben Sie gestaltet. Wie bei allem, was Sie gestaltet haben, müssen Sie sich fragen: »Ist diese Emotion tauglich? Wenn nicht, welche Gestaltungen muss ich dann ändern?«

Trauer & Reue

Tag neun – *Morgens*

Der heutige Vortrag befasst sich mit Gleichmut. Es ist ein umfangreiches Thema – so umfangreich, dass wir es in zwei Teile aufteilen und den zweiten Teil morgen behandeln.

Wir beginnen mit einem der wichtigsten Punkte für das Verständnis von Gleichmut: Der Buddha empfahl Gleichmut niemals isoliert. Er sagte, Gleichmut für sich allein könne sehr leicht ungeschickt werden. Wenn er über die Entwicklung von Gleichmut spricht, nennt er ihn immer in Verbindung mit der Entwicklung anderer geschickter Qualitäten.

Um dieses Prinzip heute Morgen vorzustellen, möchte ich zwei große Bereiche des täglichen Lebens erörtern, in denen die Entwicklung von geschicktem Gleichmut besonders hilfreich ist: Umgang mit Trauer über einen Verlust und Umgang mit der Reue über eigene Fehler. Wenn Sie sehen, wie die Empfehlungen des Buddha für Gleichmut in diesen Fällen auch die Entwicklung

anderer Qualitäten einschließen, können Sie ein Gespür dafür entwickeln, wie Gleichmut nicht nur im Alltag, sondern auch auf verfeinerten Ebenen der Praxis funktionieren sollte.

Die **Trauer** über einen Verlust entsteht nicht nur beim Tod eines geliebten Menschen, sondern auch bei dessen Verlust auf andere Weise – oder beim Verlust der Liebe selbst.

Der Kanon enthält Passagen, in denen der Buddha darüber spricht, wie man mit Trauer umgeht. Eine davon handelt von König Pasenadi. Eines Tages, während er sich gerade mit dem Buddha unterhielt, kam einer seiner Höflinge und teilte ihm mit, Königin Mallikā, seine Lieblingskönigin, sei gestorben. König Pasenadi brach zusammen und weinte. Wie tröstete ihn der Buddha? Er hielt ihm vor Augen, dass solche Dinge nicht nur ihm passierten. Er sagte: »Wann ist jemals jemand, der geboren wurde, nicht gestorben?« Mit anderen Worten: Diese Art von Verlust ist universell. Er trifft jeden.

Es mag seltsam erscheinen, dass der Gedanke an all die vielen Todesfälle auf der Welt den eigenen Verlust weniger scharf erscheinen lässt, aber es ist tatsächlich so. Sie erinnern sich daran: »Das passiert nicht nur mir.« Sie sind nicht der Einzige, dem außergewöhnliches Leid widerfährt. Der Gedanke an die Allgemeingültigkeit des Verlustes kann sogar dazu führen, Mitgefühl für die zu empfinden, die den gleichen Verlust erlitten haben wie Sie. Er kann Ihre Trauer mildern, indem Sie Abstand gewinnen, ohne den Verlust zu leugnen. Gleichzeitig kann er Ihre Energien darauf lenken, rücksichtsvoller zu handeln.

Der Buddha sagte dann weiter: Wenn Sie einen Sinn sehen in Trauer, in Lobreden und Beerdigungszeremonien für einen Verstorbenen, dann sollten Sie all das tun. So würdigen Sie das, was Sie verloren haben, und erkennen das Gute in dem, was jetzt vergangen ist. Das kann Sie – und die Menschen in Ihrer Umgebung – dazu ermutigen, den Rest Ihres Lebens intensiver dem Guten zu widmen. Gleichzeitig ist es bei buddhistischen

Beerdigungszeremonien Tradition, Verdienst zu sammeln und es dem Verstorbenen zu widmen, sowohl als Ausdruck Ihres Wohlwollens für den Verstorbenen als auch als Erinnerung daran, dass Sie dem Tod nicht völlig hilflos gegenüberstehen: Es gibt immer noch Dinge, die Sie für den Verstorbenen tun können.

Aber wenn Ihre Trauerbekundungen den Punkt der Selbstverliebtheit erreicht haben, müssen Sie sich daran erinnern, dass Sie noch ein Leben haben, das Sie leben müssen, und Pflichten, die Sie erfüllen müssen. Deshalb sollten Sie sich nicht vom Verlust überwältigen lassen. Dann entwickeln Sie Gleichmut gegenüber dem Verlust und widmen Ihre Entschlossenheit wieder der Erfüllung Ihrer Pflichten, sowohl um Ihres eigenen Glücks willen als auch um des Glücks der Menschen in Ihrer Umgebung willen. So entwickeln Sie Gleichmut als Grundlage für zwei weitere Vollkommenheiten: Entschlossenheit und Wohlwollen.

Der Kanon enthält eine sehr interessante Analyse des Kummers. Einmal sagte der Ehrwürdige Sāriputta zu einigen anderen Mönchen: »Heute Nachmittag saß ich und meditierte und ich fragte mich: ›Gibt es jemanden auf der Welt, dessen Verlust mir Kummer oder Leid bereiten würde?‹« Die Antwort auf die Frage war »nein«. Der ehrwürdige Ānanda aber hakte nach: »Nun, warte mal. Was wäre, wenn dem Buddha etwas zustoßen würde?« Und Sāriputta antwortete: »Ich würde sagen, es ist traurig, dass ein so großer und nützlicher Mensch von uns gegangen ist. Es wäre ein großer Verlust für die Welt. Aber was könnte man tun? Das ist die Natur aller Lebewesen.« Und schließlich machte Ānanda eine interessante Bemerkung, nämlich: »Es sieht so aus, als hättest du keine Ich-Empfindung.«

Nun, Sie erinnern sich daran, dass das ein starkes Gefühl von »Ich bin« bedeutet. Ānanda wollte damit sagen, ein Großteil unserer Trauer habe weniger mit der Sorge um das Leiden des Verstorbenen zu tun als vielmehr mit unserem eigenen Verlustgefühl. Manchmal hat man das Gefühl, man sei dem Verstorbenen ein

gewisses Maß an Trauer schuldig. Aber dieser profitiert überhaupt nicht von Ihrer Trauer. Sie müssen also nicht eine bestimmte Zeit lang mit einer bestimmten Intensität um jemanden trauern.

Die Ironie dieser Geschichte ist, dass der heilige Sāriputta vor dem Buddha starb. Ānanda suchte den Buddha auf, um die Nachricht zu überbringen, und erzählte ihm, durch Sāriputtas Tod habe er seine Orientierung komplett verloren, die Welt erscheine ihm dunkel. Der Buddha fragte Ānanda: »Als Sāriputta starb, hat er da die Tugend mitgenommen?« »Nein.« »Die Sammlung?« »Nein.« »Hat er die Weisheit mitgenommen?« »Nein.« »Oder die Befreiung?« »Nein.« Die guten Dinge im Leben sind also noch da. So hat der Buddha mit den Mönchen über Verlust gesprochen.

Ganz allgemein sollte man bedenken, dass die Menge der Tränen, die man beim Tod einer Mutter vergossen hat, größer ist als die Menge des Wassers in den Ozeanen. Das Gleiche gilt für die Menge an Tränen, die man bei dem Tod eines Vaters, den Verlust eines Bruders, einer Schwester, eines Sohnes, den Verlust einer Tochter vergossen hat. Wenn man darüber nachdenkt, ist es einfach überwältigend. Und der Buddha fügte hinzu: Das Beste, was man im Leben tun könne, sei, sich von all dem zu befreien.

Ein solches Denken, das zur Vollkommenheit der Weisheit gehört, kann Ihnen helfen, ein gewisses Maß an Gleichmut im Umgang mit Verlusten zu entwickeln und zu einem Gefühl von *saṁvega* oder Bestürzung führen, das Ihre Entschlossenheit stärkt, weiter zu praktizieren.

Nun, der Buddha zwingt Sie nicht, Ihre Trauer aufzugeben. Das wäre herzlos. Vielmehr zeigt er Ihnen, dass Ihr Leben durch einen Verlust nicht ruiniert werden muss.

So finden sich zwei Beispiele von Frauen, die er tröstete, nachdem sie ihre Kinder verloren hatten. In dem einen Fall war es ein Sohn, und er empfahl folgende Betrachtung: »Er ist ohne Erlaubnis zu dir gekommen und hat dich ohne Erlaubnis verlassen. Weißt du, woher er kam? Gehörte er dir, bevor er kam? Und

jetzt ist er nicht mehr da, er ist an einem anderen, unbekannten Ort.« Er fügte hinzu: »Das ist die Natur aller Wesen.« Die Frau sagte später, dies habe ihren Geist beruhigt und den Pfeil ihres Kummers vollständig entfernt.

Der andere Fall betraf eine Frau namens Ubbiri. Sie hatte ihre Tochter Jīvā verloren und war weinend zum Friedhof gegangen: »Jīvā, Jīvā, wo bist du?« Der Buddha sagte zu ihr: »Ist dir klar, dass 84.000 Frauen mit Namen Jīvā auf diesem Friedhof begraben wurden? Um welche von ihnen trauerst du also?« Das Gefühl für das gewaltige Ausmaß all der Verluste, die die Menschen erlitten haben, hilft, sich von der eigenen Trauer zu lösen und die ganze Situation mit viel mehr Gleichmut zu betrachten.

Der Buddha rät also angesichts eines Verlustes nicht dazu, die Trauer zu überwinden, indem man sich einfach mit Gleichmut betäubt. Um in solchen Situationen geschickt zu sein, muss dieser zusammen mit anderen Vollkommenheiten wie Weisheit, Wohlwollen und Entschlossenheit eingesetzt werden.

Auch beim **Bereuen** eigener Fehler empfiehlt der Buddha Gleichmut, um die emotionale Betroffenheit durch eigene frühere Fehler zu überwinden: Gleichgültig wie viel Reue Sie für das empfinden, was Sie getan haben, Sie können das Geschehene nicht ungeschehen machen. Manchmal ertappen wir uns bei einem kindischen Gedanken: Wenn wir uns selbst wegen eines vergangenen Fehlers genug bestrafen, dann bestraft uns kein anderer mehr. Sie haben wahrscheinlich schon einmal gesehen, dass Hunde sich so ähnlich verhalten, oder? Sie nässen auf Ihren Teppich und wissen, sie haben etwas falsch gemacht. Wenn Sie zurückkommen, drehen sie sich auf den Rücken und sehen unglücklich aus, in der Hoffnung, dass Sie sie nicht schlagen, wenn sie nur unglücklich genug aussehen. So etwas ähnliches kann auch der menschliche Geist.

Aber, wie der Buddha sagte, bringt das nichts. Erkennen Sie einfach den Fehler an – »Ja, das war ein Fehler« – und beschließen Sie, ihn nicht zu wiederholen. Diese Entschlossenheit, die sich

dann in der Beharrlichkeit richtiger Anstrengung niederschlägt, ist wirklich alles, was von einem Menschen verlangt werden kann. An diesem Punkt sollte man Gedanken des Wohlwollens, des Mitgefühls und des Gleichmuts für alle Wesen entwickeln: für sich selbst, für die Menschen, denen man Unrecht getan hat und für die, mit denen man zukünftig zu tun hat. Wenn Sie sich wegen des Fehlers nicht bestrafen und sich stattdessen Wohlwollen wünschen, schwächen Sie sich selbst nicht. Indem Sie anderen Wohlwollen entgegenbringen, löschen Sie jeglichen Groll gegenüber demjenigen, dem Sie Unrecht getan haben, und Sie erinnern sich daran, von nun an vorsichtig zu sein, wie Sie andere behandeln.

In Fällen wie diesem fordert der Buddha Sie nicht nur auf, Gleichmut gegenüber Ihren vergangenen Fehlern zu entwickeln. Er bringt Sie auch dazu, Weisheit zu entwickeln, wie Sie die Lehre von *kamma* weise anwenden können, zusammen mit den Vollkommenheiten des Wohlwollens, der Entschlossenheit und der Geduld, die sicherstellen, dass Sie Ihr Bestes geben, um diese Fehler in Zukunft nicht zu wiederholen.

Das sind also zwei Bereiche des täglichen Lebens – Trauer und Reue, – von denen der Buddha spricht, wenn es darum geht, Gleichmut gegenüber vergangenen Dingen zu entwickeln. In beiden Fällen kombiniert man Gleichmut mit anderen guten Qualitäten, wie Weisheit, Wohlwollen, Geduld und Entschlossenheit. Diese zusätzlichen Qualitäten sorgen dafür, dass Ihr Gleichmut sich nicht in Gleichgültigkeit verwandelt, sondern zu einem geschickten Gleichmut wird, zu einer Vollkommenheit, die dem Pfad förderlich ist.

Gleichmut

Tag neun – *Abends*

Unser Thema heute Abend ist Gleichmut, die zweite der beiden Vollkommenheiten, die in den vier Entschlüssen in die Rubrik Ruhe fallen.

Sowohl Geduld als auch Gleichmut spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, in unseren Bemühungen nicht nachzulassen. Sie sind die beiden Qualitäten, die uns Durchhaltevermögen verleihen. Sie können beide zur Ruhe führen, aber beim Gleichmut geht es eher darum, emotionale Stabilität und Balance aufrechtzuerhalten und den Geist sowohl in guten als auch in schlechten Situationen im Lot zu halten. Man muss von den Emotionen zurücktreten können, die dem Weiterkommen auf dem Pfad im Weg stehen. Dazu gehört, sich nicht auf die geistige Gestaltung der Gegenwart einzulassen, die diese Emotionen am Laufen hält. Geduld hingegen befasst sich mehr mit Ihrem äußerlichen Verhalten: Es geht darum, auf schwierige Situationen wie unfreundliche

Worte und Handlungen oder körperliche Schmerzen geschickt zu reagieren. Im Idealfall arbeiten Gleichmut und Geduld zusammen: Sie entwickeln Gelassenheit, um Geduld zu unterstützen.

Geduld basiert, wie Sie sich vielleicht erinnern, auf dem Wunsch, Ihr Gutes unabhängig zu machen von dem Guten oder dem Schlechten der Menschen und Situationen um Sie herum. Gleichmut basiert eher auf dem Wunsch, sich nicht mit unnötigem emotionalem Ballast zu beschweren.

Wie wir bereits bei der Diskussion der Entschlossenheit festgestellt haben, spielt die Ruhe zwei Rollen. Sie kann entweder das Ziel sein, auf das wir zusteuern, oder aber das Mittel, mit dem wir dorthin gelangen. Eine ähnliche Unterscheidung gilt für den Gleichmut. Es gibt insgesamt drei Ebenen des Gleichmuts: zwei, die als Teil des Pfades fungieren, und eine, die sich aus dem Erreichen des wahren Glücks des Ziels ergibt. Auch hier ist es wichtig zu betonen, dass Gleichmut nicht an und für sich das Ziel ist. Das Ziel ist, wie wir schon oft gesagt haben, das wahre Glück.

Wir müssen darauf achten, diese verschiedenen Ebenen des Gleichmuts nicht zu verwechseln, denn das könnte unserer Geduld und unserer Beharrlichkeit schaden. Wenn wir zum Beispiel ein starkes Gefühl des Gleichmuts der ersten Ebene erleben und denken, wir seien bereits am Ziel angekommen, kommen wir vielleicht zu dem Schluss, es gebe nichts mehr zu tun. Das untergräbt den Wunsch, weitere Anstrengungen auf dem Pfad zu unternehmen, und stellt ein Hindernis für echten Frieden dar.

Wir unterscheiden drei Ebenen des Gleichmuts:

1) Weltlicher Gleichmut: Ihre Fähigkeit, den Geist angesichts verlockender Bilder, Klänge, Gerüche, Geschmäcke und Körperempfindungen auf einem gleichmäßigen Niveau zu halten. Diese Ebene des Gleichmuts überschneidet sich bis zu einem gewissen Grad mit dem, was der Buddha als »häuslichen

Gleichmut« bezeichnete, was bedeutet, den Geist angesichts guter oder schlechter Sinneseindrücke gleichmäßig aufrechtzuerhalten, angefangen bei dem, was man im täglichen Leben erlebt, bis hin zum dritten *jhāna*.

2) Überweltlicher Gleichmut: Der Gleichmut, der erreicht wird, wenn sich der Geist im vierten *jhāna* oder in einer der höheren formlosen Vertiefungen befindet. Diese beiden Ebenen des Gleichmuts fungieren als Teil des Pfades.
3) Höherer überweltlicher Gleichmut: das Gefühl des inneren Friedens nach dem vollkommenen Erwachen, wenn man über den Geist nachdenkt, wie er von Gier, Hass und Verblendung befreit ist.

Gleichmut wird nie für sich allein als etwas Gutes empfohlen. Dies ist vielleicht der wichtigste Punkt des heutigen Vortrags, deshalb wiederhole ich ihn: *Gleichmut wird niemals für sich allein als etwas Gutes empfohlen*. Er wird immer in Verbindung mit rechter Anstrengung und anderen geschickten Qualitäten angeraten. Was den Gleichmut auf dem Pfad betrifft, so passt dies zu der Beobachtung des Buddha – die wir unter dem Thema Beharrlichkeit besprochen haben, – es gebe zwei Arten von Ursachen des Leidens: solche, die einfach verschwinden, wenn man sie mit Gleichmut betrachtet, und solche, die nur verschwinden, wenn man eine der drei Arten von Gestaltungen anwendet. Es gibt zum Beispiel Fälle, in denen die Lust verschwindet, wenn man sie einfach nur mit Gleichmut betrachtet. Es ist, als ob es ihr peinlich wäre, ihr Gesicht zu zeigen. In anderen Fällen starren Sie Ihre Lust an und sie starrt direkt zurück, ganz ohne Scham. Dann müssen Sie sich bewusst darum bemühen, sie loszuwerden. Sie müssen Ihre Weisheit geschickt einsetzen, um festzustellen, womit Sie konfrontiert sind, und Sie müssen dazu mehr als nur Gleichmut in Ihrem Werkzeugkasten haben.

Gleichmut auf den ersten beiden Ebenen kann entweder geschickt oder ungeschickt sein, je nachdem, mit welchen weisen Qualitäten man ihn kombiniert.

Wie bei allen Vollkommenheiten ist es gut, die beiden Ebenen des Gleichmuts im Lichte rechter Ansicht zu verstehen, insbesondere im Einklang mit den Lehren über *kamma*, den Gestaltungen und den Vier Edlen Wahrheiten.

1) Für die erste Ebene des Gleichmuts – den gewöhnlichen alltäglichen Gleichmut – gelten zwei Faustregeln.

Die erste ähnelt dem Grundprinzip, wann man Geduld üben sollte und wann nicht: Man muss gleichmütig sein gegenüber dem *kamma*, das man bereits gewirkt hat, mitsamt seinen Ergebnissen, aber nicht gegenüber dem, was man in der Gegenwart zu tun plant. Gleichmut kann aber auch auf die Ungewissheit über die Zukunft angewendet werden. Sie müssen Ihren Geist beruhigen und darauf vertrauen, dass Sie, was auch immer die Zukunft bringt, sich am besten darauf vorbereiten, indem Sie jetzt geschickte Qualitäten im Geist entwickeln.

Die zweite Faustregel lautet, keinen Gleichmut zu entwickeln, der zu Faulheit und Defätismus führt. Entwickeln Sie stattdessen jene Art von Gleichmut, die es Ihnen erlaubt, Rückschläge zu akzeptieren und sich von ihnen nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen: jenen Gleichmut, der es Ihnen erlaubt, Schwierigkeiten zu handhaben und daraus als Sieger hervorzugehen.

Die Wald-Ajaans wussten gute Beispiele, um diesen Unterschied zu verdeutlichen. Um Ajaan Chahs Kloster tobte einmal ein großer Sturm und am nächsten Tag begutachtete er den Schaden. Einer Hütte war das halbe Dach weggeweht worden. In der Hütte saß ein Mönch und meditierte. Ajaan Chah fragte ihn: »Warum reparierst du das Dach nicht?« Der Mönch antwortete: »Ich übe mich in Gleichmut.« Ajaan Chah antwortete seinerseits: »Das ist

der Gleichmut eines Wasserbüffels. Aber du bist ein Mensch. Repariere das Dach!«

Und was jenen Gleichmut anbelangt, der Defätismus und Depression beinhaltet, so unterschied Ajaan Fuang zwischen dem, was er Gleichmut mit großem Herzen und kleinmütigen Gleichmut nannte. Kleinmütiger Gleichmut bedeutet, sich mit etwas abzufinden. Man denkt: »Ich kann einfach nichts im Leben erreichen, es gibt nichts, was es wert wäre, alles ist unbeständig, anstrengend und nicht das Selbst«, also gibt man auf. Das ist kleinmütiger Gleichmut. Ich habe eine Studie über Laien in Sri Lanka gelesen, die von ihren Freunden für sehr fortgeschritten im Dhamma gehalten wurden, weil sie immer von Unbeständigkeit, Last und Nicht-Selbst sprachen. Sozialwissenschaftler unterzogen sie einem psychologischen Test und kamen zu dem Schluss, dass sie alle an einer klinischen Depression litten. Da stimmte wirklich etwas nicht. Das ist nicht der Dhamma. Es ist kleinmütiger Gleichmut.

Großherziger Gleichmut bedeutet, wahres Glück im Innern gefunden zu haben, sodass die Ereignisse der Welt keine Auswirkungen auf unsere Gefühle haben, weil das eigene Wohlbefinden von solchen Dingen nicht beeinflusst wird. Das ist die Art von Gleichmut, die wir zu entwickeln versuchen.

Wenn der Kanon Gleichmut empfiehlt, führt er ihn zusammen mit anderen guten Eigenschaften auf. Zum Beispiel ist Gleichmut ein Teil der vier *brahmavihāras*. Dieser Gleichmut funktioniert gut zusammen mit Wohlwollen und Mitgefühl. Man könnte ihn als den Gleichmut eines guten Arztes bezeichnen. Ein solcher Arzt empfindet Wohlwollen und Mitgefühl für seine Patienten und möchte, dass sie geheilt werden. Nur kann er manche Krankheiten nicht heilen. Aber er gibt den Patienten nicht völlig auf. Er entwickelt Gleichmut gegenüber Krankheiten, die er nicht heilen kann, und konzentriert sich auf solche, die er heilen kann – oder zumindest auf Möglichkeiten, die Schmerzen und das Leiden des Patienten zu lindern. Anstatt zu versuchen, etwas zu erzwingen,

das er nicht verändern kann, richtet er sein Wohlwollen und sein Mitgefühl für den Patienten auf andere, fruchtbarere und produktivere Bereiche. So vergeudet er weder Zeit noch Energie und hat die Kraft, sich darauf zu konzentrieren, wobei er helfen *kann*.

Wenn wir im Rahmen der Vollkommenheiten Gleichmut mit Geduld und Entschlossenheit kombinieren, entwickeln wir das, was man den Gleichmut eines guten Soldaten nennen könnte. Ein Soldat im Kampf muss Härten ertragen und Rückschläge erleiden, aber er lässt sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Das erlaubt ihm, nach Wegen zu suchen – und zu finden, – um am Ende als Sieger hervorzugehen. Es ist das Gegenteil von defätistischer Gelassenheit.

Wenn wir diese Lektionen auf den Gleichmut im täglichen Leben anwenden, sehen wir, dass eines der Ziele des Gleichmuts darin besteht, uns davor zu bewahren, durch emotionale Höhen und Tiefen abgelenkt zu werden, die uns vom Pfad abbringen könnten. Über die Höhen der Vollkommenheit des Überwindens haben wir bereits gesprochen, also beschäftigen wir uns nun mit den Tiefen:

Gleichmut funktioniert gut, wenn er Ihnen hilft, das loszulassen, was man nicht verändern kann – oder etwas, dessen Veränderung man nicht aufhalten kann. So können Sie Ihre Energie auf das konzentrieren, was verändert werden *kann* und was der Veränderung wert ist. Oder auf Dinge, die sich in die falsche Richtung verändern, wenn Sie denn in der Lage sind, die Veränderung zu stoppen. Wie wir bereits gesagt haben, ist dies ein Bereich, in dem Gleichmut, um geschickt zu sein, zusammen mit anderen Emotionen und geistigen Qualitäten auf dem Pfad funktionieren muss. Mit anderen Worten, manchmal gleichen Sie einem Arzt: Sie sind von Wohlwollen und Mitgefühl motiviert, aber Sie müssen beides mit Gleichmut ausbalancieren. Zu anderen Zeiten müssen Sie den Gleichmut eines Soldaten üben: Man muss im Leben Schlachten schlagen und braucht Gelassenheit, um inmitten von Rückschlägen ruhig zu bleiben.

Hier entwickeln Sie Ihre Beherrschung der Prozesse der verbalen und mentalen Gestaltung – mit anderen Worten, der Geschichten, die Sie sich über Ihre Lebenssituation erzählen. Nehmen wir zum Beispiel an, etwas Schlimmes sei in Ihrem Leben passiert und Ihr Geist erzählt Ihnen alle möglichen Dinge darüber, wie schrecklich es ist. Sie sind vielleicht Opfer der Einstellung, die dem thailändischen Ausdruck *taai laeo* zugrunde liegt, was so viel bedeutet wie: »Ich bin schon tot!« Zu viele Menschen reagieren auf Situationen im Leben auf diese Weise. Schauen Sie auf sich selbst, um sich daran zu erinnern, dass Sie nicht tot sind. Sie leben noch und es gibt noch Dinge, die Sie tun können. Das hilft Ihnen, sich zu beruhigen.

Manche Menschen lehnen die Idee ab, im täglichen Leben Gleichmut zu entwickeln, weil es sich so anhört, als ob man am Ende für niemanden Gefühle oder Zuneigung empfinden würde. Aber das ist nicht der Fall. Solange Sie das Bedürfnis haben, sich von anderen Menschen zu ernähren, sind Sie immer in Gefahr, emotional aufgewühlt zu werden. Ihr Geist gleicht dann einer Achterbahn, und Sie sind nicht in der Lage, den Menschen, die Sie lieben, zu helfen. Sie würden ihnen tatsächlich mehr helfen, wenn Sie Gleichmut entwickeln könnten, denn Sie könnten Situationen objektiver betrachten und aus einer emotional sicheren und stabilen Lage heraus handeln. So könnten Sie besser echte Hilfe leisten – mit dem Gleichmut eines Arztes. Sie können also immer noch Zuneigung für andere empfinden und ihnen helfen, auch wenn Sie Gleichmut entwickelt haben.

Wie ich bereits erwähnt habe, umfasst die niedrigste Stufe des Gleichmuts alles vom Gleichmut im täglichen Leben bis hin zum Erlangen des dritten *jhāna*. In der Praxis bedeutet dies, dass man diesen Gleichmut entwickeln muss, wenn man lernt, den Geist zu sammeln. Und auch hier muss er mit den richtigen Qualitäten kombiniert werden, muss im richtigen Gleichgewicht sein und zur richtigen Zeit eingesetzt werden, um geschickt zu sein.

Als der Buddha zum Beispiel seinen Sohn Rāhula zum ersten Mal lehrte, wie man meditiert, begann er mit der Anweisung an Rāhula, seinen Geist wie Erde zu machen: So wie die Erde sich nicht aufregt, wenn die Menschen ekelhafte Dinge auf sie werfen, sollten Sie versuchen, Ihren Geist so zu üben, dass er sich weder von angenehmen noch von unangenehmen Sinneseindrücken beherrschen lässt. Der Zweck dieser Anweisung besteht jedoch nicht einfach darin, den Geist in einen Zustand des Gleichmuts oder der Akzeptanz zu versetzen. Vielmehr soll dieser Gleichmut als Grundlage für die proaktiven Schritte der Atemmeditation dienen. Wenn man den Geist darin schulen will, sich gut zu sammeln, muss man sich zuerst darin üben, ein guter Beobachter zu sein, stark und ausgeglichen. Also lässt man es nicht zu, dass angenehme und unangenehme Dinge den Geist kapern und ihn aus dem Gleichgewicht bringen. So kann man, wenn man einen Fehler macht, diesen klar erkennen und zugeben. Wenn man etwas gut macht, kann man herausfinden, wie man es gut nutzen kann, anstatt sich nur an den unmittelbaren guten Ergebnissen zu erfreuen.

Gleichmut dient hier also als Grundlage für Beharrlichkeit und Weisheit.

Wenn Sie nun versuchen, diese Lektionen anzuwenden, um den Geist in die Sammlung zu bringen, dann denken Sie daran, was der Buddha gesagt hat: Es ist ungeschickt, den Gleichmut zur falschen Zeit zu betonen. Wenn er zum Beispiel die sieben Faktoren für das Erwachen beschreibt, merkt er an, drei der Faktoren seien geschickt, wenn der Geist zu viel Energie hat, und drei andere, wenn er nicht genug davon hat. Wenn der Geist über zu viel Energie verfügt, muss man die Faktoren entwickeln, die ihn beruhigen: Ruhe, Sammlung und Gleichmut. Man vermeidet die energetisierenden Faktoren, zu denen die Analyse der Qualitäten – die Aktivität der Weisheit, – die Ausdauer und das Entzücken gehören. Wenn der Geist jedoch träge ist, entwickelt man die anregenden Faktoren und vermeidet die eher beruhigenden.

Der Buddha benutzte eine Analogie: den Versuch, ein Feuer zu kontrollieren. Wenn das Feuer zu stark ist, schüttet man Wasser und Asche darauf. Die drei energetisierenden Faktoren wirken hingegen, als schütte man Öl ins Feuer. Wenn also zu viel Energie in Ihrem Geist ist, dann ist Gleichmut einer der Faktoren, der wie Wasser oder Asche wirkt. Aber wenn Sie hier sitzen und während der Meditation einschlafen, ist das nicht die Zeit für Gleichmut. Es wäre so, als würde man Asche und Wasser auf ein Feuer geben, das bereits zu erlöschen droht. Zu manchen Zeiten will man keinen Gleichmut.

An anderer Stelle machte der Buddha eine ähnliche Aussage über Gleichmut und seine Rolle in der Meditation. Hier geht es eher darum, mehrere unterschiedliche geschickte Qualitäten zur gleichen Zeit zur Wirkung zu bringen. Er sagte, man müsse Gleichmut mit Sammlung und Beharrlichkeit ausgleichen. Wenn Sie nur Sammlung entwickeln, wird der Geist träge. Wenn Sie nur Beharrlichkeit entwickeln, wird der Geist ruhelos. Wenn Sie nur Gleichmut entwickeln, sammelt sich der Geist nicht. Mit anderen Worten, wenn man nur dasitzt und die Dinge kommen und gehen sieht, dann entwickelt sich gar nichts.

Er verglich es mit dem Prozess des Läuterns von Gold. Beharrlichkeit ist so, als würde man das Gold schmelzen, Sammlung ist so, als würde man darauf blasen, und Gleichmut ist so, als würde man es einfach nur beobachten. Stellen Sie sich also vor: Wenn Sie nur dasitzen und das Gold betrachten, ohne es ins Feuer zu legen oder etwas anderes damit zu tun, passiert gar nichts. Wenn Sie es einfach ins Feuer legen und dort lassen, verbrennt es. Wenn Sie nur darauf blasen, bleibt es kühl – und das war's dann auch schon: nichts weiter passiert. Wenn Sie also an Ihrer Meditation arbeiten, müssen Sie Ihren Gleichmut mit Sammlung und Beharrlichkeit ausbalancieren und alle drei dazu bringen, zusammenzuarbeiten, während Sie den Zustand Ihres Geistes verfeinern.

Nun, auch wenn wir über Gleichmut in der Meditation sprechen, solange wir nicht das vierte *jhāna* erreicht haben, zählt er

immer noch als weltlicher Gleichmut. Er basiert auf der Entschlossenheit, nicht zu reagieren. Solange man diese Entschlossenheit aufrechterhalten kann, hält der Gleichmut an, aber wenn ihm die Nahrung des vierten *jhāna* fehlt, kann er ziemlich leicht auseinanderfallen. Um die höheren Ebenen des Gleichmuts zu erreichen, muss man jedoch zuerst die erste Ebene entwickeln.

2) Die zweite Ebene des Gleichmuts, der überweltliche Gleichmut, ist der Gleichmut, der auf hohen Stufen der Sammlung beruht, beginnend mit dem vierten *jhāna*. Der Buddha nennt ihn auch »Gleichmut, der auf Einssein beruht«, weil der Geist, auf dem er basiert, geeint ist. Er ist stärker als die erste Stufe des Gleichmuts, weil seine Grundlage stärker ist. Das ist ein weiterer Bereich, in dem die *jhāna*-Praxis in den Vollkommenheiten auftaucht.

Obwohl Gleichmut auf dieser Ebene solider ist als auf der ersten, ist es ungeschickt, sich einfach damit zufriedenzugeben. In einer Passage spricht der Buddha darüber, diese Ebene des Gleichmuts sei nicht das Ziel, weil wir uns immer noch von ihr ernähren können. Wir können uns immer noch daran klammern. Wir brauchen immer noch Weisheit, um diese Art von Anhaftung zu überwinden, und es erfordert ein gewisses Maß an Energie, damit diese ihre Arbeit aufnimmt, denn auf dieser zweiten Ebene ist der Gleichmut extrem ruhig und stabil. Weil er so stabil ist, kann er den Geist träge machen, weshalb wir Weisheit, Achtsamkeit und Beharrlichkeit – mit anderen Worten rechte Ansicht, rechte Achtsamkeit und rechte Anstrengung – aktivieren müssen, um auf die Erkenntnis zu reagieren, dass »wir auch *diese* Anhaftung loslassen müssen«.

Dies ist ein weiteres Beispiel dafür, wie Gleichmut mit anderen geschickten Qualitäten zusammen eingesetzt werden muss, um geschickt zu bleiben. Es zeigt auch, wie die verschiedenen Vollkommenheiten zusammenarbeiten müssen. Außerdem wird deutlich, dass wir alle Vollkommenheiten benötigen und nicht nur eine oder zwei: Gleichmut hilft, unsere Geduld und Weisheit zu

stärken, aber gleichzeitig müssen die beiden den Gleichmut im Auge haben, damit Sie nicht auf einer niedrigeren Ebene stecken bleiben. Ohne diese beiden Vollkommenheiten kann Gleichmut uns träge machen und es ist sehr leicht, sich zu sagen: »Das ist es, genau das ist es, das ist alles, was ich brauche. Mein Geist ist ruhig, mein Geist ist stabil.« Sie müssen also sehr wachsam sein.

3) Die dritte Ebene des Gleichmuts ist der Gleichmut, der auf dem Erwachen beruht. Der Buddha bezeichnet ihn als »höheren überweltlichen Gleichmut«. Er ist ein Nebenprodukt des Erwachens, aber keine Eigenschaft des Erwachens selbst. Das Erwachen selbst ist das höchste Glück. Der Gleichmut, der auf das Erwachen folgt, entsteht, wenn man darüber nachdenkt, jetzt frei von Gier, Hass und Verblendung zu sein. Diese Erkenntnis kann zu Gleichmut führen, weil diese Ebene des Glücks nicht auf Bedingungen beruht und daher durch nichts beeinflusst werden kann. Also kann dieser Gleichmut durch nichts erschüttert werden, er ist emotional stabil. Allerdings kann diese Erkenntnis auch starke Freude und Entzücken hervorrufen, sodass auch hier geschickter Gleichmut nicht allein auftritt.

Es ist wichtig zu sehen, dass dieser Gleichmut dem Mitgefühl nicht im Wege steht. Das Gegenteil ist der Fall: Jetzt, da Ihr Wunsch nach wahrem Glück erfolgreich war und Ihre eigenen Bedürfnisse erfüllt sind, können Sie Ihre Energie darauf verwenden, anderen zu helfen, ohne sich von ihnen ernähren zu müssen. Deshalb legt der Buddha so viel Wert darauf, dass Sie zuerst das Problem Ihres eigenen Leidens und Ihrer Ernährungsgewohnheiten lösen. Ihre Motivationen in Bezug auf sich selbst und andere können nun vollkommen rein sein.

Diese dritte Ebene des Gleichmuts kann nicht gestaltet werden. Mit anderen Worten, sie ist nicht Teil des Pfades. Sie ist etwas, das sich als Ergebnis einstellt. Das ist eine wichtige Unterscheidung, die wir machen müssen. Allzu oft hören wir, wie

viel Gleichmut erwachte Menschen haben, also beschließen wir: »Auch ich werde Gleichmut entwickeln. Und schon bin ich da!« Aber dieser gewollte Gleichmut wäre nichts anderes als weltlicher Gleichmut, die niedrigste Stufe des Gleichmuts. Es ist nichts weiter als ein Versuch, das Erwachen künstlich zu erschaffen, aber das ist nicht möglich. Das erfordert, dass man allen Schritten des Pfades folgt und alle Faktoren des Pfades entwickelt. Dann, wenn der Pfad vollständig entwickelt ist und seine Ergebnisse hervorbringt, erscheint die höchste Ebene des Gleichmuts – und, wie alle Ajaans sagen, ist sie völlig anders als die ersten beiden Ebenen.

Ajaan Maha Boowa erzählte eine Geschichte über seine eigene Praxis: Er brachte seinen Geist auf eine sehr starke Stufe der Sammlung und kam an einen Punkt, an dem dieser sich überhaupt nicht mehr zu verändern schien. Zuerst war er überzeugt: »Das muss es sein. Das muss das Erwachen sein.« Aber auch diese Ebene des Gleichmuts und des Friedens hatte immer noch subtile Höhen und Tiefen. Sie musste immer noch gepflegt werden. Schließlich erkannte er: »Das kann es nicht sein. Wenn es nichtbedingt wäre, gäbe es keine Höhen und Tiefen, man müsste sich nicht darum kümmern.« Erst als er seine Anhaftung an diesen Zustand der Sammlung loslassen konnte, war er imstande, sich von ihm zu lösen, ihn zu analysieren und dann zum wahren Erwachen zu gelangen. Und – entschuldigen Sie dieses Bild – er sagte, er habe diesen früheren Zustand der Sammlung ursprünglich für wunderbar gehalten, aber als er das Erwachen verwirklichte und die beiden miteinander verglich, sagte er, die Sammlung sei wie Exkremente, nur dass er ein viel unhöflicheres Wort benutzte. Aus diesem Grund war er sehr streng mit seinen Schülern. Und aus diesem Grund sollten wir auch mit uns selbst streng sein. Erlauben Sie sich nicht, sich zufrieden auszuruhen, wenn Sie etwas Besseres erreichen können. Entwickeln Sie Ihre Weisheit, Ihre Beharrlichkeit und Ihr Überwinden weiter. Sie werden froh darüber sein.

Fragen

Was ist der Unterschied zwischen upekkhā, Gleichmut, und adukkham-asukhaṁ, einem neutralen Gefühl?

Upekkhā hat mit Emotionen zu tun. Ein neutrales Gefühl ist einfach der Gefühlston einer Empfindung, physisch oder geistig. Gleichmut hat mehr mit geistiger und emotionaler Stabilität zu tun.

Es fällt mir schwer, zufrieden zu sein und die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Was sollte ich tun?

Der Buddha hat nicht gelehrt, alles in allen Fällen so zu akzeptieren, wie es ist. Hier ist es wichtig, seine Lehren über *kamma* zu verstehen. Alles, was wir im gegenwärtigen Moment erleben, ist eine Kombination aus drei Faktoren. Der erste Faktor besteht aus den Ergebnissen vergangener Absichten. Das können Absichten von gerade eben oder aus früheren Leben sein, die jetzt im gegenwärtigen Augenblick reifen. Der zweite Faktor sind Ihre gegenwärtigen Absichten. Der dritte Faktor ist das Ergebnis Ihrer gegenwärtigen Absichten. An den Ergebnissen Ihrer vergangenen Absichten können Sie nicht viel ändern, aber Sie können Ihre gegenwärtigen Absichten und deren Ergebnisse verändern.

Was aus vergangenem *kamma* stammt, mit dem müssen Sie sich zufriedengeben. Aber die schlechten Ergebnisse, zu denen Ihr vergangenes *kamma* bis jetzt geführt hat, bedeuten nicht, dass es auch weiterhin zu schlechten Ergebnissen führt. Sie können Ihre gegenwärtigen Absichten frei ändern. Deshalb sagte der Buddha, wir bräuchten nicht unter den Ergebnissen vergangener schlechter Handlungen zu leiden. Wenn wir geschickte Absichten im gegenwärtigen Moment meistern, können wir den Geist selbst in schlechten Situationen vor Leiden bewahren. Geben Sie sich also mit den Dingen zufrieden, die Sie nicht ändern können, aber geben Sie sich nicht mit dem zufrieden, was Sie ändern können und was

verbessert werden muss. Es gehört viel Weisheit dazu, herauszufinden, was zu der einen Gruppe und was zu der anderen gehört.

Der Buddha lehrte, man solle sich als Meditierender mit den äußeren Bedingungen zufriedengeben, wenn sie gut genug sind, um zu praktizieren. Solange Sie aber noch leiden, sollten Sie sich nicht mit dem Niveau der Fähigkeiten Ihres eigenen Geistes zufriedengeben. Der Buddha sagte sogar, dies sei das Geheimnis seines Erwachens gewesen: Solange es eine weitere Fähigkeit gab, die er noch entwickeln konnte, wollte er sich nicht mit dem zufriedengeben, was er erreicht hatte.

Manche Menschen mag ich, andere nicht. Ich habe meine Vorlieben. Gleichmut scheint mir eine Utopie zu sein. Bitte kommentieren Sie das.

Gleichmut bedeutet nicht, ohne Vorlieben oder Abneigungen zu sein. Er bedeutet einfach, dass man seinen Vorlieben und Abneigungen nicht erlaubt, den Geist zu beherrschen. Im Grunde geht es darum: Bestimmte Dinge im Leben kann man ändern und bestimmte Dinge nicht. Und man muss Gleichmut gegenüber den Dingen aufbringen, die man nicht ändern kann, damit man die Kraft und die Energie hat, an dem zu arbeiten, was man ändern und verbessern *kann*. Es wird gesagt, der Große Weg sei nicht schwierig für diejenigen, die keine Vorlieben haben. Damit ist gemeint, man müsse bereit sein, alles zu tun, was der Große Weg verlangt. Wenn er das Befolgen der Grundsätze erfordert, dann tut man das. Wenn man lernen muss, wie man den Geist sammelt, dann sammelt man ihn. Sie ziehen es vor, dem Pfad zu folgen, anstatt ihm nicht zu folgen, und Sie lassen nicht zu, dass andere Vorlieben Sie daran hindern.

Zusammenfassung

Tag zehn – *Morgens*

Bevor der Buddha erwachte, hatte er eine Vision. Er sah die Welt als eine kleine Wasserpfütze voller Fische, die miteinander um das Wasser kämpften. Diejenigen, die den Kampf verloren, starben, aber alle, die ihn gewannen, starben ebenfalls. Als er sich in der Welt umschaute, konnte er nichts sehen, was nicht schon von anderen beansprucht wurde. Also musste auch er, wenn er sein Glück in der Welt finden wollte, mit jemand anderem darum kämpfen, genau wie die Fische. Das löste in ihm ein starkes Gefühl der Bestürzung und Unzufriedenheit aus.

Dann, so sagte er, schaute er in sich hinein und sah, dass das Problem ausschließlich von seinem Herzen ausging, in dem so etwas wie ein Pfeil steckte. Es war der Pfeil des Verlangens und der Begierde. Wenn er diesen Pfeil entfernen könnte, gäbe es kein Leiden mehr. Also versprach er sich, einen Weg zu finden, diesen Pfeil herauszuziehen. Auch der Prozess des Herausziehens

verlangte immer noch Verlangen: nämlich das Verlangen, dem Verlangen ein Ende zu setzen. Einfach zu sagen: »Ich habe kein Verlangen mehr«, funktionierte nicht. Stattdessen war zunächst die Entschlossenheit erforderlich, geschickten Wünschen Vorrang vor ungeschickten zu geben.

Im Allgemeinen ist es ein Zeichen von Reife, manchen Wünschen systematisch Vorrang vor anderen zu geben. Es erfordert Entschlossenheit. Tatsächlich macht gerade das Entschlossenheit aus: der Wunsch, den wertvollsten Wünschen konsequent Vorrang einzuräumen. Insbesondere bestand die Entschlossenheit des Buddha darin, nicht eher zufrieden zu sein, bis er etwas gefunden hätte, was nicht stirbt. Diese Entschlossenheit setzte voraus, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. Mit anderen Worten: Er erkannte, dass er im Augenblick des Todes viele Dinge aufgeben musste, um das Todlose zu erreichen. Das bedeutete für ihn, sein Leben der Suche nach Dingen zu widmen, die auch nach dem Tod ihren Wert behielten.

Er vermittelte diese Entschlossenheit mit einer Analogie gegenüber König Pasenadi. Einmal kam der König mitten am Tag vorbei, um den Buddha zu sehen. Der Buddha fragte ihn: »Was hast du heute gemacht?« Der König antwortete mit bemerkenswerter Offenheit: »All die typischen Dinge, die ein Mensch voller Machtbesessenheit eben tut.« Können Sie sich vorstellen, dass unsere politischen Führer heute offen genug sind, so etwas auszusprechen? Dann sagte der Buddha zu dem König: »Angenommen, ein vertrauenswürdiger Mensch käme aus dem Osten und sagte: ›Da ist ein Berg, der sich von Osten her nähert, so hoch wie der Himmel, der alle Lebewesen auf seinem Weg zermalmt.‹ Angenommen, ein anderer vertrauenswürdiger Mensch käme aus dem Süden und sagte: ›Da ist ein Berg, der sich von Süden her nähert, so hoch wie der Himmel, der alle Lebewesen auf seinem Weg zermalmt. ‹« Ähnliches gilt für den Westen und den Norden – mit anderen Worten, vier riesige Berge nähern sich von allen Seiten. Der Buddha fragte

den König: »Was würdest du tun? Was würdest du tun, angesichts dieser Gefahr, angesichts dieser schrecklichen Zerstörung von Leben und angesichts dessen, dass die Geburt als Mensch selten ist?« Der König antwortete: »Was könnte ich sonst tun, außer meinen Geist zu beruhigen und den Dhamma zu praktizieren?« Daraufhin sagte der Buddha: »Ich sage dir, Alter, Krankheit und Tod sind im Anmarsch und zermalmen alle Lebewesen auf ihrem Weg. Also, was wirst du tun?« Und der König antwortete: »Was kann ich sonst tun, außer meinen Geist zu beruhigen und den Dhamma zu praktizieren?« Darum geht es bei geschickter Entschlossenheit: den Geist und die Wünsche auf Dinge zu fokussieren, die selbst im Angesicht des Todes noch von Wert sind.

Die Vollkommenheiten sind die Qualitäten des Herzens und des Geistes, die notwendig sind, um diesen Entschluss durchzusetzen.

Die Vollkommenheiten räumen dem Zustand Ihres Herzens und Ihres Geistes Priorität ein. Und mehr noch: Sie liefern Herz und Geist ein Ziel. Schließlich liegt es in der Natur des Herzens und des Geistes, ein Ziel zu verfolgen und nicht glücklich sein zu können, wenn dieses Ziel kein gutes Ziel ist. Indem Sie Ihre Wünsche auf ein Glück ausrichten, das sich nicht verändert und keinen Schaden anrichtet, geben Sie dem Herzen und dem Geist das bestmögliche Ziel.

Wenn Sie sich die Liste der Vollkommenheiten ansehen, fallen Ihnen zwei weitere Dinge auf.

1) Sie entwickeln sowohl Qualitäten eines guten Geistes als auch eines guten Herzens. Wenn wir von einem guten Geist sprechen, meinen wir in der Regel jemanden, der Weisheit hat, jemanden, der ein kluges Ziel vor Augen hat und klug genug ist, um es zu verwirklichen. Diese Art von Weisheit erfordert ein Verständnis von Ursache und Wirkung, nicht nur abstrakt, sondern auch in

ihrer praktischen Anwendung. Denken Sie an die Anweisungen des Buddha an seinen Sohn, nicht nur die Absichten seiner Handlungen zu prüfen, sondern auch ihre tatsächlichen Ergebnisse. Ein Mensch mit einem wirklich guten Geist ist bereit, aus seinen Fehlern zu lernen, um seine Fähigkeit zu verbessern, gute Ziele zu erreichen. Erinnern Sie sich an die Auswahl der Kandidaten für das Studium der Neurochirurgie. Wirklich kluge Menschen sind diejenigen, die aktiv einen Fehler erkennen und versuchen, ihn zu korrigieren.

Die Qualitäten eines guten Herzens haben im Wesentlichen mit einem Willen zu tun, der nicht nur auf das eigene Glück, sondern auch auf das der anderen abzielt. Dazu gehören die Vollkommenheiten des Wohlwollens und des Gebens. Aber ein gutes Herz zielt nicht nur auf das Glück ab. Es braucht auch die Kraft, seine Ziele durchzusetzen, ungeachtet aller Schwierigkeiten. Denken Sie an den Mann, dem Räuber die Gliedmaßen absägen wollten. Damit er in einer solchen Extremsituation Wohlwollen für sie empfinden kann, muss er weit mehr Dinge entwickelt haben. Er muss auch die anderen Vollkommenheiten entwickelt haben – Qualitäten wie Wahrhaftigkeit, Tugend, Beharrlichkeit, Geben, Überwinden, Geduld und Gleichmut, – um die Kraft zu haben, aus guten Absichten gute Ergebnisse entstehen zu lassen. Das bedeutet, ein wirklich gutes Herz ist nicht nur wohlwollend, großzügig und freundlich. Es ist auch stark im Festhalten an seinen geschickten Absichten.

2) Die Vollkommenheiten zielen darauf ab, wahres Glück zu finden, aber im Zuge der Entwicklung dieses wahren Glücks muss man auch wirklich gut sein. Also ist das Streben nach Glück und das Streben nach dem Guten im Grunde ein und dasselbe. Es darf keinen Konflikt zwischen beiden geben. Welcher Konflikt auch immer zwischen dem Herzen und dem Geist besteht, er wird beigelegt. Die Praxis der Vollkommenheiten hilft, Herz und Geist zu einer Einheit zu machen.

Sie werden eins, weil wir unseren geschicktesten Wünschen klare Priorität einräumen: Das ist die Funktion geschickter Entschlossenheit. Erinnern Sie sich an die vier Entschlüsse, die der Buddha gelehrt hat, die im Grunde die vier Wünsche sind, denen Sie seiner Meinung nach Priorität einräumen sollten. Die vier sind:

- Weisheit nicht vernachlässigen
- Wahrheit bewahren
- sich dem Verzicht widmen
- Ruhe üben

Schauen wir uns also noch einmal diese vier Entschlüsse an.

1) Im ersten Entschluss geht es um die Vollkommenheiten der Weisheit und des Wohlwollens. Wie Sie sich erinnern, ist die Weisheit des Buddha strategisch. Sie befasst sich weniger mit der Natur der *Dinge* als vielmehr mit der Natur Ihrer *Handlungen* und fokussiert sich darauf, wie Sie diese so wählen können, dass Sie die gewünschten Ergebnisse erzielen. Dies erfordert ein Verständnis von Ursache und Wirkung und das Wissen, wie man dieses Verständnis nutzen kann, um wahres Glück zu erreichen. So arbeiten Weisheit und Wohlwollen zusammen.

Rechte Ansicht ist immer mit Aufgaben verbunden, wenn man sich und anderen Gutes wünscht. Die Erste Edle Wahrheit stellt die Aufgabe, das Leiden zu begreifen. Die Aufgabe der Zweiten Edlen Wahrheit von der Ursache des Leidens besteht im Aufgeben. Und die Vierte Edle Wahrheit verlangt, das Beenden des Leidens zu verwirklichen, indem man den Pfad dorthin entwickelt.

Von den Vier Edlen Wahrheiten ist die dritte die wichtigste, denn sie ist das Ziel, auf das die Praxis ausgerichtet ist. Halten Sie sich immer vor Augen, dass es möglich ist, dem Leiden ein Ende zu setzen. Allzu oft lassen wir uns von anderen Botschaften ablenken. Man sagt uns, wahres Glück sei nicht möglich und wir sollten uns

deshalb mit weniger zufriedengeben. Darauf basiert die Weltwirtschaft – sie ist darauf ausgerichtet, uns innerhalb ihrer Grenzen zu halten. Deshalb ist es fast trotzig, sich vorzustellen, wahres Glück sei möglich. Weisheit nicht zu vernachlässigen, bedeutet genau dies: zu wissen, dass wahres Glück als Ergebnis Ihrer eigenen Anstrengungen gefunden werden kann. Sie sollten also Ihre Handlungen immer im Lichte ihrer langfristigen Ergebnisse wählen.

2) Dies führt zum zweiten Entschluss, nämlich die Wahrheit zu bewahren. Sobald Sie sich für ein Ziel entschieden haben, sollten Sie alles, was zur Erreichung dieses Ziels notwendig ist, auch wirklich tun. In der Praxis scheint es hier ein Paradoxon zu geben, denn wir müssen lernen, die Wahrheit zu bewahren und gleichzeitig nicht an Ansichten von der Wahrheit anzuhaften. Aber das ist nicht wirklich ein Paradoxon. Es ist eine Frage der Strategie.

Erinnern Sie sich an die vier verschiedenen Arten von Wahrheit: die Wahrhaftigkeit einer Person, mit anderen Worten, an Ihre Fähigkeit, an etwas festzuhalten, von dem Sie wirklich glauben, es sei richtig; die Wahrheit von Wahrnehmungen; die Wahrheit von Aussagen; und die Wahrheit von Tatsachen an und für sich. Die erste und die letzte behalten Sie bis zum Ende des Pfades bei. Was die Wahrheit von Aussagen und Wahrnehmungen anbelangt, so vermitteln uns manche Aussagen eine wahre Vorstellung davon, was eine gute Art zu praktizieren wäre, und andere eine falsche. Um die Wahrheit zu bewahren, müssen Sie immer wieder daran denken, die Aussagen des Buddha über das Leiden für wahr zu halten. Also müssen Sie auf richtige Weise an ihnen festhalten: nicht um andere Menschen im Streit zu besiegen, sondern um herauszufinden, ob ihre Ergebnisse wahr sind oder nicht.

Denken Sie an das Gleichnis vom Floß. Sie überqueren einen Fluss und müssen sich an dem Floß festhalten. Sonst driften Sie ab. Aber Sie wissen, das Floß selbst ist nicht das Ziel, sondern nur ein Mittel, um zum Ziel zu gelangen. Wenn Sie das Ziel erreicht

haben, können Sie das Floß loslassen, denn Sie sind bei der Wahrheit der *Tatsache* angekommen, die Sie sich erhofft haben. Gerade das bedeutet es, nicht an Ansichten anzuhaften. Aber achten Sie darauf, rechte Ansicht nicht loszulassen, bevor Sie auf der anderen Seite des Flusses angekommen sind. Seien Sie sich einfach dessen bewusst, dass es sich um Dinge handelt, an denen Sie aus Überzeugung festhalten, von denen Sie aber noch nicht hundertprozentig wissen können, dass sie wahr sind. Das wissen Sie erst, wenn Sie das andere Ufer erreichen.

Die Wahrheit erfordert einen verlässlichen Lehrer und sie erfordert, wahrhaftig zu sein, wenn es darum geht, den Lehrer zu beurteilen und auf dem Weg zu bleiben, auch wenn er anspruchsvoll ist. All dies setzt Ihre eigene Wahrhaftigkeit voraus. Um die Wahrheit zu lernen, muss man wahrhaftig *sein*. Wenn man auf diese Weise konsequent wahrhaftig ist, kann man jene Wahrheit erreichen, die eine Tatsache ist, jenseits der Wahrheit von Wahrnehmungen und Aussagen.

Diese Qualität der Wahrheit ist in den Vollkommenheiten der Wahrhaftigkeit, der Tugend und der Beharrlichkeit zu finden. Bei der Vollkommenheit der Tugend sind wir mit einem ähnlichen Paradoxon konfrontiert wie bei der Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit. Mit anderen Worten: Wir haben die ethischen Grundsätze, die rechte Rede und rechtes Handeln ausgestalten, aber manchmal heißt es auch, wir sollten nicht an Regeln und Praktiken festhalten. Aber auch hier geht es um eine strategische Frage. Sie praktizieren gemäß den Grundsätzen und halten sich an sie, sind achtsam und wachsam, um sich an sie zu erinnern und sie bei Ihrem Handeln anzuwenden. Aber wenn sie zu Eigenschaften Ihres Herzens geworden sind, dann müssen Sie sich nicht mehr ständig an sie erinnern, eben weil die Qualitäten von Wahrhaftigkeit und Tugend jetzt Teil Ihres Herzens sind. Sie müssen sich nicht mehr an Worten festhalten. Sie haben die Realität der Tugend verinnerlicht.

Beharrlichkeit dient nicht nur dazu, Dinge aufzugeben oder loszulassen. Es gibt vier Arten von rechter Anstrengung: zu *verhindern*, dass ungeschickte Zustände entstehen, ungeschickte Zustände *aufzugeben*, geschickte Zustände *entstehen* zu lassen und sie dann zu *erhalten* und zu entwickeln. Wir brauchen die Qualitäten der Ruhe, der Geduld und des Gleichmuts, um unsere Beharrlichkeit aufrechtzuerhalten, während wir diese vier Anstrengungen auf uns nehmen. Diese Anstrengungen erfordern auch, Freude daran zu haben, uns auf dem Pfad zu bewegen, sodass wir, wenn wir mit Herausforderungen konfrontiert werden, diese nicht als Probleme sehen. Wir sehen sie als Chancen. Dies hängt von unserer Fähigkeit ab, die Vollkommenheit der Weisheit zu entwickeln, um uns auf dem Pfad motiviert zu halten.

3) Der dritte Entschluss ist die Hingabe an den Verzicht. Er umfasst die Vollkommenheiten des Gebens und des Überwindens. Sie sollten sowohl das Geben als auch den Verzicht auf Sinnesfreuden als einen Tausch betrachten: Man muss auf bestimmte Dinge verzichten, erhält dafür aber Dinge von größerem Wert.

Geben bedeutet nicht nur, materielle Dinge zu geben, sondern auch Ihre Energie, Ihre Zeit, Ihr Wissen. Es bedeutet auch, vergeben zu können. Im Gegenzug gewinnen Sie einen viel größeren Geist und ein größeres Herz, ein Gefühl von Weite und Selbstwert.

In ähnlicher Weise geht es bei der Vollkommenheit des Überwindens nicht einfach darum, auf Sinnesfreuden und Gedanken daran zu verzichten. Sie öffnen den Weg zu einer alternativen Freude, die höher ist als Sinnesfreuden. Indem Sie die Freude der Sammlung meistern, nehmen Sie sich aus dem Hin und Her zwischen dem Versuch, vor den Schmerzen weg- und zu den Sinnesfreuden hinzulaufen. Sie erinnern sich an das Bild von der Hölle der Wesen, die in einem Würfel voller Flammen gefangen sind, immer wieder auf eine Tür zulaufen, von der sie glauben, sie führe ins Vergnügen, die dann aber vor ihrer Nase zuschlägt.

Aber wenn sie es schließlich durch die Tür schaffen, fallen sie in eine andere Hölle.

Wenn Sie Sammlung üben, können Sie sich aus dieser Situation befreien. Sie ändern Ihre Beziehung zu Freude und Schmerz. Anstatt zu den Sinnesfreuden zu rennen, um den Schmerzen zu entkommen, versetzen Sie sich in eine Position der Stärke, in der Sie lernen, Freude und Schmerz zu *nutzen*. Sie können den Schmerz nutzen, um Ihre Weisheit im Prozess der Gestaltung in Ihrem Geist zu entwickeln. Sie können die Freude der Sammlung nutzen, um sich eine Grundlage zu verschaffen, auf der Sie immer tiefer in den Geist blicken können, um seine Gestaltungen auf immer subtileren Ebenen zu erkennen. So begeben Sie sich auf den Mittleren Weg.

4) Der vierte und letzte Entschluss besteht darin, Ruhe zu üben. Ruhe bedeutet hier zweierlei: Einerseits ist sie das Ziel, das Sie anstreben, andererseits ist sie ein Mittel, das Ihnen Durchhaltevermögen auf dem Weg zu diesem Ziel verleiht.

Die beiden Vollkommenheiten, die unter Ruhe fallen, sind Geduld und Gleichmut.

Um Geduld zu entwickeln, müssen wir lernen, was wir tolerieren dürfen und was nicht. Wir müssen lernen, grobe Worte und schmerzhafte Gefühle zu tolerieren. Und wie wir bereits erwähnt haben, müssen wir lernen, sie zu ertragen, indem wir alle drei Arten von Gestaltungen – körperliche, verbale und geistige – einsetzen und einen Sinn für Humor kultivieren, mit dem wir unsere Schwierigkeiten auf die leichte Schulter nehmen können.

Und wir müssen lernen, ungeschickte Zustände des Geistes nicht zu tolerieren. Man kann sie nicht einfach akzeptieren und bei ihnen bleiben oder ihre Anwesenheit nur zur Kenntnis nehmen. Man muss einen Weg finden, sie aus dem Geist zu entfernen, und zwar mit jeder Strategie, die man für richtig hält.

Gleichmut ist die Fähigkeit, uns nicht mit unnötigem emotionalem Ballast zu belasten. Wir unterscheiden drei Stufen. Die

Fähigkeit, einfach gleichgültig zu sein, wenn etwas passiert, ist die niedrigste Stufe des Gleichmuts. Höher als diese ist der Gleichmut des Geistes im vierten *jhāna* und den formlosen Vertiefungen und noch höher ist der Gleichmut, der als Ergebnis der Befreiung entsteht. Die ersten beiden Ebenen des Gleichmuts spielen eine Rolle auf dem Pfad. Die dritte Ebene entsteht aus der Erreichung des Ziels. Aber diese letzte Ebene des Gleichmuts können wir nicht künstlich erschaffen. Wir müssen die ersten beiden Ebenen entwickeln und uns daran erinnern, dass der Gleichmut auf dem Pfad nützlich ist, um uns zu befähigen, die Vollkommenheit der Geduld zu erreichen. Also darf Ihr Gleichmut Sie nicht träge machen.

Erinnern Sie sich an den Gleichmut eines Arztes. Sie bewahren ihr Wohlwollen und Ihr Mitgefühl, Sie akzeptieren, was nicht zu ändern ist, und das setzt Energie frei, um sich auf das zu fokussieren, was geändert werden kann. Denken Sie auch an den Gleichmut eines Soldaten, der darin besteht, trotz Schwierigkeiten und Rückschlägen die Entschlossenheit beizubehalten, am Ende als Sieger hervorzugehen. So wird Ihr Gleichmut mit anderen geschickten Qualitäten kombiniert, sodass er Ihrem Ziel nicht im Wege steht. Er wird sogar zur Grundlage, auf der Sie Ihren Weg durch die Schwierigkeiten und Rückschläge hinweg finden können, um als Sieger hervorzugehen.

Fallen Sie vor allem nicht auf den Gleichmut der Resignation herein, sagen Sie sich nicht »Das ist alles, was es im Leben gibt, also muss ich es akzeptieren.« Das ist im Grunde der Versuch, Glück zu finden, indem man seine Ansprüche herunterschraubt, eine defätistische Haltung. Die Botschaft des Buddha ist genau das Gegenteil: Man findet sein Glück, wenn man sich nach guten Maßstäben richtet und hohe Ansprüche an sich selbst stellt. Mit anderen Worten: Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass das vollständige Ende des Leidens möglich ist. Es ist möglich, im Kampf gegen das Leiden zu gewinnen.

Das ist also der Rat des Buddha: Wahres Glück ist möglich und man findet es, indem man wahre Güte in seinem eigenen Herzen und Geist entwickelt. Geben Sie also nicht auf, bemühen Sie sich weiter, freuen Sie sich an der Praxis und an den Herausforderungen, und geben Sie sich nicht mit dem Erreichten zufrieden, bis die Vollkommenheiten Sie an Ihr Ziel gebracht haben. Mit anderen Worten: Verkaufen Sie sich nicht unter Wert. Setzen Sie Ihren Preis nicht zu niedrig an.

Als der Buddha selbst die Vollkommenheiten entwickelte, kam natürlich ein Punkt, an dem er sie loslassen musste. Tatsächlich ließ er im Moment des Erwachens alles los. Aber wie Ajaan Lee oft betonte, bedeutete das nicht, dass all dies von ihm abfiel. Er verfügte immer noch über die Qualitäten, die ihm dabei halfen, den Dhamma zu lehren.

Wir können die Ergebnisse der Vollkommenheiten an seinen Eigenschaften als Buddha sehen. Die drei wichtigsten Eigenschaften sind Weisheit, Mitgefühl und Reinheit. Seine Weisheit wurde durch die Vollkommenheiten der Weisheit, des Überwindens, des Gleichmuts und des Wohlwollens entwickelt, sein Mitgefühl durch die Vollkommenheiten des Wohlwollens, der Großzügigkeit, der Geduld und der Tugend. Und seine Reinheit schließlich durch die Vollkommenheiten von Tugend, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, Geduld und Beharrlichkeit.

Wenn Sie diese Prinzipien befolgen, setzen Sie die Kraft Ihres Geistes und Ihres Herzens voll ein. Das gibt Ihrem Leben ein gutes Ziel und erfüllt somit eines der Grundbedürfnisse des Geistes und des Herzens. Nur wenn Sie ein stimmiges Ziel haben, ein gutes Ziel, bei dessen Verfolgung Sie die Vollkommenheit der Entschlossenheit entwickeln, können Geist und Herz zutiefst glücklich sein. Und wenn Sie dem Buddha folgen, setzen Sie sich selbst das bestmögliche Ziel, nämlich sich auf ein echtes Glück und eine echte Güte zu fokussieren, die untadelig und unveränderlich sind. Todlos. Dieses Ziel wird auch nach dem Ende dieses

Lebens weiterbestehen, und schließlich werden Sie in der Lage sein, Ihrem Verlangen nach dem Todlosen nachzugehen, bis Sie das Ende des Verlangens erreichen.

Das Ende des Verlangens kommt nicht dadurch, dass Sie Ihr Verlangen verleugnen. Es kommt dann, wenn Sie ein so befriedigendes Glück erreichen, dass Sie kein Bedürfnis mehr haben, sich zu ernähren. In der Zwischenzeit können Sie sich damit trösten, dass Ihre Suche nach echtem Glück gleichzeitig eine Suche nach echter Güte ist. Eines Tages werden Sie das erreichen, wonach Sie suchen. Und der Pfad spart nicht alle seine Belohnungen bis zum Ende auf. Ihr Glück und Ihre Güte werden sich immer mehr verstärken. Das ist gut für Sie und für alle anderen, denen Sie begegnen.

Quellen

Die vier Entschlüsse:

Weisheit nicht vernachlässigen
Wahrheit bewahren
sich dem Verzicht widmen
Ruhe üben

– MN 140

I. Weisheit
Weisheit
Wohlwollen

II. Wahrheit
Wahrhaftigkeit
Tugend
Beharrlichkeit

III. Verzicht
Geben
Überwinden

IV. Ruhe
Geduld
Gleichmut

I. Weisheit

Weisheit

§ 1

Drei Arten von Weisheit:
Weisheit durch Zuhören *(sutamaya-paññā)*
Weisheit durch Denken *(cintāmaya-paññā)*
Weisheit durch Entwickeln/Meditation *(bhāvanāmaya-paññā)*

– DN 33

§ 2

Dies ist der Weg zu Weisheit: Wenn man einen Kontemplativen oder Brahmanen aufsucht, um zu fragen: »Was ist geschickt, verehrter Herr? Was ist ungeschickt? Was ist tadelnswert? Was ist untadelig? Was sollte kultiviert werden? Was sollte nicht kultiviert werden? Was wird, wenn ich es tue, mir langfristig Schaden & Leid zufügen? Oder was wird, nachdem ich es getan habe, zu meinem langfristigen Wohlergehen & Glück führen?«

– MN 135

§ 3

Weltliche rechte Ansicht: Es gibt das, was gegeben wird, was angeboten wird, was geopfert wird. Es gibt Früchte & Ergebnisse von guten & schlechten Handlungen. Es gibt diese Welt & die nächste Welt. Es gibt Mutter und Vater. Es gibt spontan wiedergeborene Wesen; es gibt Kontemplative & Brahmanen, die, richtig handelnd & richtig praktizierend, diese Welt & die nächste Welt verkünden, nachdem sie sie direkt für sich selbst erkannt & verwirklicht haben.

– MN 117

§ 4

Die Dinge
folgen dem Herzen,
werden vom Herzen beherrscht,
aus dem Herzen gemacht.
Wenn du sprichst oder handelst
mit einem verdorbenen Herzen,
dann folgt dir das Leiden –
wie dem Ochsen
die Spur des Wagens, den er zieht.

Die Dinge
folgen dem Herzen,
werden vom Herzen beherrscht,
aus dem Herzen gemacht.
Wenn du sprichst oder handelst
mit einem ruhigen, hellen Herzen,
dann folgt dir das Glück –
wie ein Schatten,
der dich nie verlässt.

– DHP 1–2

§ 5

Und was ist rechte Ansicht? Wissen von der Last, Wissen vom Entstehen der Last, Wissen vom Ablegen der Last, Wissen vom Pfad zum Ablegen der Last: Das wird rechte Ansicht genannt.

Und was ist rechte Entschlossenheit? Entschlossenheit zum Verzicht, zum Nicht-Übelwollen und zur Friedfertigkeit: Dies wird rechte Entschlossenheit genannt.

– SN 45:8

§ 6

Diese Edle Wahrheit der Last ist zu verstehen … diese Edle Wahrheit von der Ursache der Last ist aufzugeben … diese Edle Wahrheit vom Ablegen der Last ist zu verwirklichen … diese Edle Wahrheit vom Praxispfad, der zum Ablegen der Last führt, ist zu entwickeln.

– SN 56:11

§ 7

Was die Handlung anbelangt, die unangenehm zu tun ist, die aber, wenn sie getan wird, zu etwas führt, was Gewinn bringt, so kann man im Lichte dieser Handlung – was männliche Ausdauer, männliche Tatkraft, männliche Anstrengung anbelangt – als Narr oder als weiser Mensch bezeichnet werden. Denn ein Narr denkt nicht darüber nach: »Auch wenn diese Handlung unangenehm ist, so führt sie doch, wenn sie getan wird, zu etwas, was Gewinn bringt.« Also führt er sie nicht aus und so führt das Unterlassen dieser Handlung zu etwas, das für ihn keinen Gewinn bringt. Aber ein weiser Mensch überlegt: »Auch wenn diese Handlung unangenehm ist, so führt sie doch, wenn sie getan wird, zu etwas, was Gewinn bringt.« Also führt er sie aus und so führt die Ausführung dieser Handlung zu etwas, was für ihn Gewinn bringt.

Was die Handlung anbelangt, die angenehm zu tun ist, die aber, wenn sie getan wird, zu etwas führt, was keinen Gewinn bringt, so kann man im Lichte dieser Handlung – was männliche Ausdauer, männliche Tatkraft, männliche Anstrengung anbelangt – als Narr oder als weiser Mensch bezeichnet werden. Denn ein Narr denkt nicht darüber nach: »Auch wenn diese Handlung angenehm ist, so führt sie doch, wenn man sie ausführt, zu etwas, was keinen Gewinn bringt.« Also führt er sie aus und so führt das Ausführen dieser Handlung zu etwas, was für ihn keinen Gewinn bringt. Aber ein weiser Mensch denkt nach: »Auch wenn diese Handlung angenehm auszuführen ist, so führt sie doch, wenn sie getan wird, zu etwas, was keinen Gewinn bringt.« Also unterlässt

er sie und so führt das Unterlassen dieser Handlung zu etwas, was für ihn keinen Gewinn bringt.

— AN 4:115

§ 8

Wie entsteht Weisheit? Man könnte es mit dem Erlernen des Berufes eines Töpfers, eines Schneiders oder eines Korbflechters vergleichen. Der Lehrer erklärt Ihnen zunächst, wie man einen Topf herstellt, ein Hemd oder eine Hose näht oder verschiedene Muster webt, aber Proportionen und Schönheit des Objekts, das Sie herstellen, hängen von Ihrer eigenen Beobachtungsgabe ab. Nehmen wir an, Sie flechten einen Korb und schauen sich seine Proportionen genau an, um zu sehen, ob er zu kurz oder zu hoch ist. Wenn er zu kurz ist, flechten Sie einen anderen, der etwas höher ist, und schauen ihn sich dann genau an, ob es noch etwas zu verbessern gibt, ob er zu dünn oder zu dick ist. Dann flechten Sie einen weiteren, der besser aussieht als der letzte. Machen Sie so weiter, bis Sie einen Korb haben, der so schön und wohlproportioniert wie möglich ist und an dem es aus keinem Blickwinkel etwas auszusetzen gibt. Diesen letzten Korb können Sie als Ihren Standard nehmen. Jetzt können Sie sich selbstständig machen.

Sie haben also aus Ihrem eigenen Tun gelernt. Sie brauchen sich nicht mehr mit Ihren früheren Bemühungen zu befassen. Werfen Sie sie weg. Es ist eine Weisheit, die sich von selbst einstellt, Scharfsinn und Urteilsvermögen, die sie nicht von Ihren Lehrern haben, sondern von dem Betrachten und Bewerten eines Objekts, das Sie selbst geschaffen haben.

Dasselbe gilt für die Praxis der Meditation. Damit Weisheit entsteht, müssen Sie den Atem wachsam beobachten und ein Gefühl dafür entwickeln, wie Sie ihn anpassen und verbessern können, damit er im ganzen Körper gleichmäßig fließt, ohne zu stocken, damit es angenehm ist, langsam ein- und langsam auszuatmen, schnell ein- und schnell auszuatmen, lang, kurz, schwer oder

fein zu atmen. Sie sollten erreichen, dass sowohl das Ein- als auch das Ausatmen angenehm ist, gleichgültig wie Sie atmen, sodass Sie – gleichgültig wann – sofort ein Gefühl der Leichtigkeit verspüren, sobald Sie sich auf den Atem fokussieren. Wenn Ihnen das gelingt, stellen sich körperliche Ergebnisse ein: ein Gefühl von Leichtigkeit und Unbeschwertheit, Offenheit und Weite. Der Körper wird stark, der Atem und das Blut fließen ungehindert und bieten keine Angriffsfläche für Krankheiten. Der Körper ist gesund und wach.

Was den Geist anbelangt, so ist ein ruhiger Geist das Ergebnis und Achtsamkeit und Wachsamkeit sind die Ursachen. Nachlässigkeit führt zu einem abgelenkten und unruhigen Geist. Wir müssen also versuchen, die Ursachen gut zu gestalten, um die erwähnten guten Ergebnisse zu erzielen. Wenn wir unsere Beobachtungsgabe und unser Beurteilungsvermögen bei der Pflege des Atems einsetzen und ihn ständig korrigieren und verbessern, entwickeln wir von selbst Gewahrsein als Frucht einer schrittweise erhöhten Sammlung.

– PHRA AJAAN LEE: INNERE STÄRKE

§ 9

Menschen mit Weisheit erkennen zwei Arten von Last: physische Last oder die inhärente Last der natürlichen Bedingungen und geistige Last, die Last der Befleckungen...

Altern, Krankheit und Tod sind nur die Schatten der Last und nicht ihre wahre Substanz. Menschen, denen es an Weisheit mangelt, versuchen, diese Schatten zu beseitigen, was nur zu mehr Leiden und Last führt. Sie wissen nicht, woher Schatten und Substanz der Last kommen. Die Essenz der Last liegt im Geist. Altern, Krankheit und Tod sind ihre Schatten oder Auswirkungen, die sich über den Körper zeigen. Wenn wir unseren Feind töten wollen und ein Messer nehmen, um seinen Schatten zu erstechen, wird er dann sterben? Auf dieselbe Weise versuchen unwissende Menschen, die Schatten der Last zu zerstören, und kommen nicht weiter. Es kommt Ihnen nicht in den Sinn, die Essenz der Last im

eigenen Herzen zu beseitigen. Dieser Mangel an Gewahrsein ist eine Form von avijjā, Unwissenheit.

– PHRA AJAAN LEE: INNERE STÄRKE

Wohlwollen

§ 10

Alle zittern vor dem Stock,
alle fürchten den Tod.
Zieht man die Parallele zu sich selbst,
tötet man nicht und bringt andere nicht dazu, zu töten.

– DHP 129

§ 11

Denke: Glücklich, in Ruhe,
mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein.
Welche Wesen es auch immer sein mögen,
schwach oder stark, ohne Ausnahme,
lang, groß,
mittel, klein,
zurückhaltend, großmäulig,
sichtbar & unsichtbar,
nah & fern,
geboren & nach Geburt suchend:
Mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein.
Niemand soll einen anderen täuschen
oder jemanden verachten, gleichgültig wo,
oder durch Zorn oder Widerstand
wünschen, dass ein anderer leidet.

Wie eine Mutter ihr Leben riskieren würde
um ihr Kind, ihr einziges Kind, zu schützen,
so sollte man auch das Herz grenzenlos öffnen
für alle Wesen.

— Sn 1:8

§ 12

Mögen alle diese Wesen – frei von Feindseligkeit, frei von Unterdrückung und frei von Schwierigkeiten – mit Leichtigkeit für sich selbst sorgen.

— AN 10:176

§ 13

» Angenommen, ein Mann würde einen Salzklumpen in eine Tasse mit Wasser geben. Was denkt ihr? Wird das Wasser in der Tasse durch den Salzklumpen salzig und ungenießbar?

» *Ja, Herr.*

» Warum ist das so? Da der Becher nur eine kleine Menge Wasser enthält, wird es durch den Salzklumpen salzig und ungenießbar.

Nehmen wir nun an, ein Mann würde den Salzklumpen in den Fluss Ganges fallen lassen. Was denkt ihr? Würde das Wasser im Ganges durch den Salzklumpen salzig und ungenießbar?

» *Nein, Herr.*

» Warum ist das so? Weil es im Ganges eine große Menge Wasser gibt, das durch den Salzklumpen nicht salzig oder ungenießbar wird.

Genauso gibt es den Fall, in dem eine unbedeutende böse Tat, von dem einem Individuum begangen, es in die Hölle bringt; und es gibt den Fall, in dem dieselbe unbedeutende Tat, von einem anderen Individuum begangen, im Hier & Jetzt erfahren wird und meist nur für einen Moment erscheint.

Nun, welche Menschen kommen durch eine kleine, unbedeutende und böse Tat in die Hölle? Es gibt den Fall, dass ein bestimmtes Individuum nicht entwickelt im Körper ist [das heißt, Freude kann in seinen Geist eindringen und dort verbleiben], nicht entwickelt in der Tugend, nicht entwickelt im Geist [das heißt, Schmerzen können in seinen Geist eindringen und dort verbleiben] und nicht entwickelt in Weisheit: beschränkt, kleinherzig, im Leiden verweilend. Eine unbedeutende böse Tat, die ein solcher Mensch begeht, bringt ihn in die Hölle.

Nun, welche Menschen erleben die Folgen einer kleinen, unbedeutenden bösen Tat im Hier & Jetzt und meist nur für einen Augenblick? Es gibt den Fall, dass ein bestimmtes Individuum im Körper entwickelt ist, in der Tugend, im Geist, und in der Weisheit: uneingeschränkt, großherzig, im Unermesslichen verweilend. Eine unbedeutende böse Tat, die ein solcher Mensch begeht, wird im Hier & Jetzt erlebt und erscheint meist nur für einen Augenblick.

— AN 3:101

§ 14

Mönche, jemand, der seine Gemütsbefreiung durch Wohlwollen kultiviert, entwickelt, weiterführt, vorantreibt, erdet, verstetigt, festigt und gut vollzieht, kann elf Belohnungen erwarten. Welche elf?

Er schläft leicht ein, er wacht leicht auf, er hat keine bösen Träume; er ist freundlich zu den Menschen und zu nichtmenschlichen Wesen. Die devas beschützen ihn, weder Feuer, Gift noch Waffen können ihm etwas anhaben, er gewinnt schnell an Sammlung, sein Teint ist hell, er stirbt ohne Verwirrung und wenn er zu keiner höheren Errungenschaft vordringt, dann ist er auf dem Weg zu den brahma-Welten.

— AN 11:16

II. Wahrheit

Wahrhaftigkeit

§ 15

Lasst einen aufmerksamen Menschen zu mir kommen – einen, der nicht betrügerisch ist, nicht hinterlistig, einen von aufrichtiger Natur. Ich unterrichte ihn. Ich lehre ihn den Dhamma. Wenn er so praktiziert, wie ich es ihm beibringe, weiß er in kürzester Zeit selbst, sieht er selbst: »So ist die richtige Befreiung aus der Knechtschaft, der Knechtschaft der Unwissenheit.«

– MN 80

§ 16

» [KĀPADIKA BHĀRADVĀJA] *Aber inwiefern, Meister Gotama, gibt es das Bewahren der Wahrheit? Inwiefern bewahrt man die Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach dem Bewahren der Wahrheit.*

» [DER BUDDHA] Wenn jemand eine Überzeugung hat, dann bewahrt seine Aussage: »Das ist meine Überzeugung« die Wahrheit. Aber er ist noch nicht zu dem letztendlichen Schluss gekommen: »Nur dies ist wahr, alles andere ist wertlos.« Insofern, Bhāradvāja, gibt es das Bewahren der Wahrheit. Insofern hütet man die Wahrheit. Ich beschreibe dies als das Bewahren der Wahrheit. Aber es ist noch nicht das Erwachen zur Wahrheit.

Wenn jemand etwas mag … eine ungebrochene Tradition hat … etwas durch Analogie begründet hat … etwas hat, dem er zustimmt, nachdem er über die Ansichten nachgedacht hat, dann hütet er die Wahrheit mit seiner Aussage: »Dem stimme ich zu, nachdem ich über die Ansichten nachgedacht habe.« Aber er ist noch nicht zu dem letztendlichen Schluss gekommen: »Nur das ist wahr, alles andere ist wertlos.« Insofern,

Bhāradvāja, gibt es das Bewahren der Wahrheit. Insofern hütet man die Wahrheit. Ich beschreibe dies als das Bewahren der Wahrheit. Aber es ist noch nicht das Erwachen zur Wahrheit.

» *Ja, Meister Gotama, insofern gibt es das Bewahren der Wahrheit. Insofern hütet man die Wahrheit. Wir betrachten dies als das Bewahren der Wahrheit. Aber inwiefern gibt es ein Erwachen zur Wahrheit? Inwiefern erwacht man zur Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach dem Erwachen zur Wahrheit.*

» Es gibt den Fall, Bhāradvāja, dass ein Mönch in Abhängigkeit von einem bestimmten Dorf oder einer Stadt lebt. Da geht ein Haushälter oder der Sohn eines Haushälters zu ihm und beobachtet ihn hinsichtlich dreier geistiger Qualitäten – Qualitäten der Gier, des Hasses und der Verblendung: »Gibt es bei diesem Ehrwürdigen solche Qualitäten, die auf Gier beruhen, dass er, wenn sein Geist von diesen Qualitäten überwältigt ist, sagen könnte: ›Ich weiß‹, während er nicht weiß, oder sagen könnte: ›Ich sehe‹, während er nicht sieht; oder dass er einen anderen zu einer Handlung drängen könnte, die ihm langfristig Schaden und Schmerz zufügt?« Während er ihn beobachtet, erkennt er: »Es gibt in diesem Ehrwürdigen keine derartigen Qualitäten, die auf Gier basieren … sein körperliches und sein verbales Verhalten ist das eines Menschen, der nicht gierig ist. Und der Dhamma, den er lehrt, ist tief, schwer zu sehen, schwer zu verwirklichen, ruhig, verfeinert, jenseits des Bereichs von Vermutungen, subtil, nur von den Weisen zu erfahren. Dieser Dhamma kann nicht leicht von jemandem gelehrt werden, der gierig ist.«

Wenn er beobachtet, dass der Mönch hinsichtlich der Qualitäten, die auf Gier beruhen, geläutert ist, beobachtet er ihn als nächstes hinsichtlich der Qualitäten, die auf Hass beruhen … die auf Verblendung beruhen: »Gibt es in diesem Ehrwürdigen solche Qualitäten, die auf Verblendung beruhen,

dass er mit seinem Geist, der von diesen Qualitäten überwältigt ist, sagen könnte: ›Ich weiß‹, während er nicht weiß, oder sagen könnte: ›Ich sehe‹, während er nicht sieht; oder dass er einen anderen zu einer Handlung drängen könnte, die ihm langfristig Schaden und Schmerz zufügt?« Während er ihn beobachtet, erkennt er: »Es gibt in diesem Ehrwürdigen keine derartigen Qualitäten, die auf Verblendung beruhen … sein körperliches und sein verbales Verhalten ist das eines Menschen, der nicht verblendet ist. Und der Dhamma, den er lehrt, ist tief, schwer zu sehen, schwer zu verwirklichen, ruhig, verfeinert, jenseits des Bereichs von Vermutungen, subtil, nur von den Weisen zu erfahren. Dieser Dhamma kann nicht leicht von jemandem gelehrt werden, der verblendet ist.«

Wenn er beobachtet, dass der Mönch von den Qualitäten, die auf Verblendung beruhen, geläutert ist, setzt er Vertrauen in ihn. Mit dem Entstehen von Vertrauen besucht er ihn & gleicht sich ihm geistig an. Indem er ihm nahekommt, schenkt er ihm Gehör. Wenn er ihm sein Ohr leiht, hört er den Dhamma. Indem er den Dhamma hört, erinnert er sich an ihn. Indem er sich daran erinnert, durchdringt er die Bedeutung dieser dhammas. Wenn er die Bedeutung durchdringt, stimmt er diesen dhammas nach gründlichem Nachdenken zu. Da er diesen dhammas nach gründlichem Nachdenken zugestimmt hat, entsteht Verlangen. Mit dem Aufkommen des Verlangens entsteht Entschlossenheit. Entschlossen kontempliert er [wörtlich: wägt er ab, vergleicht er]. Wenn er kontempliert, unternimmt er eine Anstrengung. Indem er sich anstrengt, verwirklicht er die letztendliche Bedeutung der Wahrheit mit seinem Körper und sieht sie, wenn er sie mit Weisheit durchdringt.

Insofern, Bhāradvāja, gibt es ein Erwachen zur Wahrheit. Insofern erwacht man zur Wahrheit. Ich beschreibe dies als

ein Erwachen zur Wahrheit. Aber es ist noch nicht das letztendliche Erlangen der Wahrheit.

» *Ja, Meister Gotama, insofern gibt es ein Erwachen zur Wahrheit. Insofern erwacht man zur Wahrheit. Wir betrachten dies als ein Erwachen zur Wahrheit. Aber inwieweit gibt es das letztendliche Erlangen der Wahrheit? Inwieweit erlangt man schließlich die Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach dem letztendlichen Erlangen der Wahrheit.*

» Die Kultivierung und Entwicklung dieser Qualitäten und das Streben danach: Davon, Bhāradvāja, hängt das letztendliche Erlangen der Wahrheit ab. Abhängig von deren Maß gelangt man schließlich zur Wahrheit. Ich bezeichne dies als das letztendliche Erlangen der Wahrheit.

— MN 95

§ 17

Was auch immer gesehen oder gehört oder empfunden wird,
von anderen für wahr gehalten wird,
all dem gegenüber bewahrt der Edle sein Ebenmaß.
Er kümmert sich nicht darum,
was die Welt für Wahrheit und Lüge hält.

»Ich habe im Voraus den Stachel gesehen,
woran die Menschheit sich hängt,
an dem sie festhält und sagt:
›Ich weiß, ich sehe, es ist so, wie es ist.‹
Aber für den Tathāgata gibt es kein Festhalten.«

— AN 4:24

Tugend

§ 18

Nun, es gibt diese fünf Gaben, fünf große Gaben – ursprünglich, seit langem bestehend, traditionell, uralt, unverfälscht, rein von Anfang an, – die keinem Verdacht ausgesetzt sind, niemals einem Verdacht ausgesetzt sein werden und von wissenden Kontemplativen und Brahmanen nicht angezweifelt werden. Welche fünf?

Es gibt den Fall, dass ein Schüler der Edlen, der auf das Nehmen von Leben verzichtet, sich des Nehmens von Leben enthält. Indem er dies tut, schenkt er einer unendlichen Anzahl von Wesen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Unterdrückung. Wenn er einer unendlichen Zahl von Wesen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Unterdrückung schenkt, hat er Anteil an der grenzenlosen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Unterdrückung. Dies ist die erste Gabe, die erste große Gabe – ursprünglich, seit langem bestehend, traditionell, uralt, unverfälscht, rein von Anfang an, – die keinem Verdacht ausgesetzt ist, niemals einem Verdacht ausgesetzt sein wird und von wissenden Kontemplativen und Brahmanen nicht angezweifelt wird.

[Analog mit den vier verbleibenden ethischen Grundsätzen: Verzicht auf das Nehmen von nicht Gegebenem (Stehlen), Verzicht auf sexuelles Fehlverhalten, Verzicht auf Lügen, Verzicht auf den Gebrauch von Rauschmitteln].

– AN 8:39

§ 19

Mönche, das Nehmen von Leben – wenn es genossen, entwickelt und verfolgt wird – ist etwas, das zur Hölle führt, zur Wiedergeburt als gewöhnliches Tier, zum Reich der hungrigen Geister. Das geringste aller Ergebnisse, die sich aus dem Nehmen von Leben ergeben, ist eine kurze Lebensspanne, wenn man als Mensch wiedergeboren wurde.

Stehlen – wenn es genossen, entwickelt und verfolgt wird – ist etwas, das zur Hölle führt, zur Wiedergeburt als gewöhnliches Tier, zum Reich der hungrigen Geister. Die geringste aller Folgen des Stehlens ist der Verlust des eigenen Reichtums, wenn man als Mensch wiedergeboren wurde.

Sexuelles Fehlverhalten – wenn es genossen, entwickelt und verfolgt wird – ist etwas, das zur Hölle führt, zur Wiedergeburt als gewöhnliches Tier, zum Reich der hungrigen Geister. Die geringste aller Folgen von sexuellem Fehlverhalten ist Rivalität und Rache, wenn man als Mensch wiedergeboren wurde.

Das Lügen – wenn es genossen, entwickelt und verfolgt wird – ist etwas, das zur Hölle führt, zur Wiedergeburt als gewöhnliches Tier, zum Reich der hungrigen Geister. Die geringste aller Folgen des Lügens sind falsche Beschuldigungen, wenn man als Mensch wiedergeboren wurde.

Entzweiende Rede – wenn sie genossen, entwickelt und verfolgt wird – ist etwas, das zur Hölle führt, zur Wiedergeburt als gewöhnliches Tier, zum Reich der hungrigen Geister. Die geringste aller Folgen von entzweiender Rede ist das Zerbrechen von Freundschaften, wenn man als Mensch wiedergeboren wurde.

Grobe Rede – wenn sie genossen, entwickelt und verfolgt wird – ist etwas, das zur Hölle führt, zur Wiedergeburt als gewöhnliches Tier, zum Reich der hungrigen Geister. Die geringste aller Folgen von grober Rede ist eine abstoßende Stimme, wenn man als Mensch wiedergeboren wurde.

Müßiges Geschwätz – wenn es genossen, entwickelt und verfolgt wird – ist etwas, das zur Hölle führt, zur Wiedergeburt als gewöhnliches Tier, zum Reich der hungrigen Geister. Das geringste aller Ergebnisse von müßigem Geschwätz sind Worte, die es nicht wert sind, beherzigt zu werden, wenn man als Mensch wiedergeboren wurde.

Das Trinken von vergorenen und destillierten Getränken – wenn es genossen, entwickelt und verfolgt wird – ist etwas, das zur

Hölle führt, zur Wiedergeburt als gewöhnliches Tier, zum Reich der hungrigen Geister. Die geringste aller Folgen des Trinkens von vergorenen und destillierten Getränken ist geistige Umnachtung, wenn man als Mensch wiedergeboren wurde.

– AN 8:40

§ 20

Und wie ist jemand ein Mensch, der zu seinem eigenen Nutzen und zum Nutzen anderer praktiziert? Es gibt den Fall, dass ein gewisser Mensch sich des Tötens enthält und andere dazu ermutigt, sich des Tötens zu enthalten. Er enthält sich des Stehlens und ermutigt andere, sich des Stehlens zu enthalten. Er enthält sich sexuellen Fehlverhaltens und ermutigt andere zur Enthaltsamkeit von sexuellem Fehlverhalten. Er enthält sich der Lüge und ermutigt andere, sich der Lüge zu enthalten. Er enthält sich der Rauschmittel, die Unachtsamkeit verursachen, und ermutigt andere, sich von Rauschmitteln, die Unachtsamkeit verursachen, fernzuhalten. Das ist ein Mensch, der zu seinem eigenen Nutzen und zum Nutzen anderer praktiziert.

– AN 4:99

§ 21

Mönche, es gibt diese fünf Arten von Verlust. Welche fünf? Verlust von Verwandten, Verlust von Reichtum, Verlust durch Krankheit, Verlust von Tugend, Verlust von Ansichten. Nicht wegen des Verlustes von Verwandten, des Verlustes von Reichtum oder des Verlustes durch Krankheit erscheinen die Wesen nach dem Zerfall des Körpers nach dem Tod in einer Ebene der Entbehrung, einer schlechten Bestimmung, einem niederen Bereich, der Hölle. Es ist aufgrund von Verlust von Tugend und Verlust von Ansichten, dass Wesen – mit dem Zerfall des Körpers nach dem Tod – in einer Ebene der Entbehrung, einer schlechten Bestimmung, einem niedrigeren Bereich, der Hölle, erscheinen.

– AN 5:130

Beharrlichkeit

§ 22

Und was ist rechte Anstrengung? Es gibt den Fall, in dem man Verlangen erzeugt, sich bemüht, Beharrlichkeit aktiviert, aufrechterhält und Absicht fasst, um des Nicht-Erscheinens böser, ungeschickter Qualitäten willen, die noch nicht entstanden sind … um des Aufgebens böser, ungeschickter Qualitäten willen, die entstanden sind … um des Entstehens geschickter Qualitäten willen, die noch nicht entstanden sind … (und) um der Aufrechterhaltung, der Nicht-Verwirrung, der Zunahme, der Fülle, der Entwicklung und der Vollendung geschickter Qualitäten willen, die entstanden sind: Das wird rechte Anstrengung genannt.

— SN 45:8

§ 23

Und wie ist Streben fruchtbar, wie ist Anstrengung fruchtbar? Es gibt den Fall, dass ein Mönch, wenn er nicht belastet ist, sich selbst weder mit Schmerz belastet noch die Freude des Dhamma ablehnt, obwohl er nicht auf diese Freude fixiert ist. Er erkennt: »Wenn ich eine [körperliche, verbale oder geistige] Gestaltung gegen diese Ursache von Last aufbaue, dann entsteht aus dieser Anstrengung Leidenschaftslosigkeit. Wenn ich mit Gleichmut auf diese Ursache von Last schaue, dann entsteht Leidenschaftslosigkeit aus der Entwicklung von Gleichmut.« So übt er eine Gestaltung gegen die (erste) Ursache der Last aus … und entwickelt Gleichmut gegenüber der (zweiten) Ursache der Last … so wird die Last [von einer Ursache der ersten Art] abgelegt … wie die Last [von einer Ursache der zweiten Art].

— MN 101

§ 24

Bei dieser Gelegenheit hielt sich der Ehrwürdige Soṇa in der Nähe von Rājagaha im Kühlen Wald auf. Dann, als der Ehrwürdige Soṇa in Abgeschiedenheit meditierte [nachdem er so lange Gehmeditation praktiziert hatte, bis die Haut seiner Fußsohlen aufgesprungen war und blutete], tauchte dieser Gedanke in seinem Bewusstsein auf: »Von den Schülern des Gesegneten, die Beharrlichkeit entwickelt haben, bin ich einer, aber mein Geist ist von den Ausströmungen nicht befreit, weil er an ihnen festhält. Nun hat meine Familie genug Reichtum, es wäre möglich, Reichtum zu genießen & Verdienst zu erwirken. Was wäre, wenn ich die Ausbildung beenden würde, in das niedere Leben zurückkehre, Reichtum genieße & Verdienst erwirke?«

Da verschwand der Gesegnete von der Geierspitze, sobald er mit seinem Gewahrsein diesen Gedankengang wahrnahm – so wie ein starker Mann seinen gebeugten Arm ausstrecken oder seinen ausgestreckten Arm beugen würde, – erschien im Kühlen Wald direkt vor dem Ehrwürdigen Soṇa und setzte sich auf einen vorbereiteten Sitz. Nachdem er sich vor dem Gesegneten verbeugt hatte, setzte sich der Ehrwürdige Soṇa an die Seite. Als er dort saß, sagte der Gesegnete zu ihm:

Als du gerade in Abgeschiedenheit meditiert hast, ist da nicht dieser Gedanke in deinem Bewusstsein aufgetaucht: »Von den Schülern des Gesegneten, die Beharrlichkeit entwickelt haben, bin ich einer, aber mein Geist ist nicht von den Ausströmungen befreit … was wäre, wenn ich die Ausbildung beenden würde, in das niedere Leben zurückkehre, Reichtum genieße & Verdienst erwirke?«

» *Ja, Herr.*

» Nun, was denkst du, Soṇa. Warst du früher, als du ein Haushälter warst, gut im Spielen der Laute?

» *Ja, Herr.*

» Und was denkst du: Wenn die Saiten deiner Laute zu straff waren, war sie dann gestimmt & gut zu spielen?

» *Nein, Herr.*
» Und was denkst du: Wenn die Saiten deiner Laute zu locker waren, war sie dann gestimmt & gut zu spielen?
» *Nein, Herr.*
» Und was denkst du: Wenn die Saiten deiner Laute weder zu straff noch zu locker waren, sondern so gestimmt waren, dass sie genau auf der richtigen Tonhöhe lagen, war sie dann gestimmt & gut zu spielen?
» *Ja, Herr.*
» Auf dieselbe Weise, Soṇa, führt zu viel Beharrlichkeit zu Unruhe, zu wenig zu Trägheit. So solltest du das richtige Maß für deine Beharrlichkeit bestimmen, das Maß der fünf Fähigkeiten darauf abstimmen und dort dein Thema aufgreifen.
» *Ja, Herr,*

antwortete der Ehrwürdige Soṇa dem Gesegneten.

Dann, nachdem er dem Ehrwürdigen Soṇa diese Ermahnung gegeben hatte, verschwand der Gesegnete – so wie ein starker Mann seinen gebeugten Arm ausstrecken oder seinen ausgestreckten Arm beugen würde – aus dem Kühlen Wald und erschien auf der Geierspitze.

Daraufhin bestimmte der Ehrwürdige Soṇa das richtige Maß seiner Beharrlichkeit, stimmte das Maß der (fünf) Fähigkeiten darauf ab und nahm dort sein Thema auf. Indem er allein, zurückgezogen, achtsam, voller Hingabe und entschlossen lebte, erreichte er in kürzester Zeit das höchste Ziel des heiligen Lebens, für das Brahmanen zu Recht von zu Hause in die Hauslosigkeit gehen, und er erkannte & verwirklichte es für sich selbst im Hier & Jetzt. Er wusste: »Die Geburt ist beendet, das heilige Leben erfüllt, die Aufgabe ist getan. Weiter gibt es nichts mehr zu tun.« Und so wurde auch der Ehrwürdige Soṇa ein Arahant.

– AN 6:55

III. Verzicht

§ 25

Wenn durch den Verzicht auf
eine begrenzte Leichtigkeit
er eine Fülle von Leichtigkeit erlebte,
gäbe der erwachte Mensch
die begrenzte Leichtigkeit auf,
um die Fülle zu erleben.

– DHP 290

§ 26

Der Ehrwürdige Suppiya:
Ich werde einen Tausch machen:
Altern für das Alterslose.
Brennen für das Ungebundene:
den höchsten Frieden,
die unübertroffene Freiheit
vom Joch.

– THAG 1:32

Geben

§ 27

Als er zur Seite saß, sagte König Pasenadi von Kosala zum Gesegneten:

» *Wo, Herr, sollte eine Gabe gegeben werden?*
» Wo immer der Geist Vertrauen empfindet, großer König.
» *Herr, was für eine Gabe, wo gegeben, trägt große Früchte?*
» Diese Frage ist die eine, großer König: »Wo sollte eine Gabe gegeben werden?«, und jene Frage: »Welche Gabe, wo gegeben, trägt große Früchte?«, ist eine andere. Was einem

tugendhaften Menschen gegeben wird – und nicht einem untugendhaften, – das trägt große Früchte.

—SN 3:24

§ 28

Jemand, der großzügig ist, ein Meister des Gebens, ist freundlich & zuvorkommend zu den Menschen im Allgemeinen … das ist eine Frucht des Gebens, die im Hier & Jetzt sichtbar ist.

Und weiter, gute Menschen, Menschen von Integrität, bewundern einen, der großzügig ist, einen Meister des Gebens … auch dies ist eine Frucht des Gebens, die im Hier & Jetzt sichtbar ist.

Und weiter, der gute Ruf eines großzügigen Menschen, eines Meisters des Gebens, wird weit verbreitet … auch dies ist eine Frucht des Gebens, die im Hier & Jetzt sichtbar ist.

Und weiter, wenn jemand, der großzügig ist, ein Meister des Gebens, sich einer beliebigen Versammlung von Menschen nähert – edlen Kriegern, Brahmanen, Haushältern oder Kontemplativen – tut er dies selbstbewusst und ohne Verlegenheit … auch dies ist eine Frucht des Gebens, die im Hier & Jetzt sichtbar ist.

Und weiter, beim Zerfall des Körpers, nach dem Tod, erscheint jemand, der großzügig ist, ein Meister des Gebens, an einem guten Ziel, in der himmlischen Welt … dies ist eine Frucht des Gebens im nächsten Leben.

—AN 5:34

§ 29

Ein integrer Mensch macht ein Geschenk mit Überzeugung. Ein integrer Mensch macht ein Geschenk mit Aufmerksamkeit. Ein integrer Mensch macht ein Geschenk zur rechten Zeit. Ein integrer Mensch macht ein Geschenk mit einem einfühlsamen Herzen. Ein integrer Mensch macht ein Geschenk, ohne sich selbst oder andere zu beeinträchtigen.

Wenn er aus Überzeugung ein Geschenk gemacht hat, ist er – wo auch immer das Ergebnis dieses Geschenks heranreift – reich, mit viel Wohlstand, mit vielen Besitztümern. Und er ist gut gebaut, sieht gut aus, ist äußerst anregend, mit einem Teint wie ein Lotos.

Wenn er ein Geschenk voller Aufmerksamkeit gemacht hat, ist er – wo auch immer das Ergebnis dieses Geschenks heranreift – reich, mit viel Wohlstand, mit vielen Besitztümern. Und seine Kinder, Ehefrauen, Sklaven, Diener und Arbeiter hören ihm aufmerksam zu, leihen ihm ihr Ohr und dienen ihm mit verständnisvollem Herzen.

Wenn er ein Geschenk zur rechten Zeit gemacht hat, ist er – wo immer das Ergebnis dieses Geschenks reift – reich, mit großem Reichtum, mit vielen Besitztümern. Und seine Ziele werden zur rechten Zeit erfüllt.

Wenn er ein Geschenk mit einfühlsamem Herzen gemacht hat, wird – wo immer das Ergebnis dieses Geschenks reift – reich, mit viel Wohlstand, mit vielen Besitztümern. Und sein Geist neigt zum Genuss der erlesener Sinnesfreuden.

Wenn er ein Geschenk gemacht hat, ohne sich selbst oder andere zu schädigen, ist er – wo immer das Ergebnis dieses Geschenks heranreift – reich, mit viel Wohlstand, mit vielen Besitztümern. Sein Besitz wird nicht zerstört, weder durch Feuer, noch durch Wasser, weder durch Könige, noch durch Diebe, noch durch hasserfüllte Erben.

So macht ein integrer Mensch Geschenke.

—AN 5:148

§ 30

» [DER EHRWÜRDIGE SĀRIPUTTA] *Herr, was ist die Ursache, was ist der Grund, warum ein Mensch ein Geschenk einer bestimmten Art macht, und es keine großen Früchte und keinen großen Nutzen bringt, während ein anderer ein Geschenk der gleichen Art macht, und es große Früchte und großen Nutzen bringt?*

» [DER BUDDHA] … wenn man ein Geschenk gemacht hat, um seinen eigenen Nutzen zu suchen – mit einem Geist, der (an der Belohnung) hängt, der versucht, für sich selbst etwas zu erreichen, (mit dem Gedanken) »Ich werde das nach dem Tod genießen«, – dann erscheint man nach dem Tod, nach dem Zerfall des Körpers wieder in der Gesellschaft der Vier Großen Könige. Dann, nachdem man diese Handlung, diese Macht, diesen Status, diese Souveränität erschöpft hat, ist man ein Wiederkehrer, der in diese Welt zurückkehrt …

Wenn man ein Geschenk mit dem Gedanken »Geben ist gut« gemacht hat, dann erscheint man nach dem Tod, nach dem Zerfall des Körpers wieder in der Gesellschaft der devas der Dreiunddreißig. Dann, nachdem man diese Handlung, diese Macht, diesen Status, diese Souveränität erschöpft hat, ist man ein Wiederkehrer, der in diese Welt zurückkehrt …

Wenn man ein Geschenk mit dem Gedanken gemacht hat: »Dies wurde in der Vergangenheit von meinem Vater & Großvater gegeben, in der Vergangenheit getan. Es wäre nicht richtig für mich, diesen alten Familienbrauch abzubrechen«, dann erscheint man nach dem Tod, nach dem Zerfall des Körpers wieder in der der Gesellschaft der gezügelten devas …

Wenn man ein Geschenk mit dem Gedanken gemacht hat: »Ich bin wohlhabend. Diese sind nicht wohlhabend. Es wäre für mich, der ich wohlhabend bin, nicht richtig, denen, die nicht wohlhabend sind, kein Geschenk zu machen«, dann erscheint man nach dem Tod, nach dem Zerfall des Körpers wieder in der Gesellschaft der still zufriedenen devas …

Wenn man ein Geschenk mit dem Gedanken gemacht hat »So wie es die großen Opfer der Weisen der Vergangenheit gab – Aṭṭhaka, Vāmaka, Vāmadeva, Vessāmitta, Yamadaggi, Aṇgīrasa, Bhāradvāja, Vāseṭṭha, Kassapa, & Bhagu – auf die gleiche Weise ist dies meine Verteilung der Gaben«, dann erscheint man nach dem Tod, nach dem Zerfall des Körpers

wieder in der Gesellschaft der devas, die sich an ihrer eigenen Schöpfung erfreuen …

Wenn man ein Geschenk mit dem Gedanken gemacht hat: »Wenn diese meine Gabe gegeben wird, macht sie den Geist heiter«, dann erscheint man nach dem Tod, nach dem Zerfall des Körpers wieder in der Gesellschaft der devas, die Macht über jene devas ausüben, die sich an ihrer Schöpfung erfreuen. Dann, nachdem man diese Handlung, diese Macht, diesen Status, diese Souveränität erschöpft hat, ist man ein Wiederkehrer und kommt zurück in diese Welt …

Oder, wenn man ein Geschenk mit dem Gedanken gemacht hat: »Dies ist eine Zierde für den Geist, eine Stütze für den Geist«, dann erscheint man nach dem Tod, nach dem Zerfall des Körpers wieder in der Gesellschaft der brahmadevas. Dann, nachdem man diese Handlung, diese Macht, diesen Status, diese Souveränität erschöpft hat, ist man ein Nicht-Wiederkehrer. Man kehrt nicht in diese Welt zurück.

Dies, Sāriputta, ist die Ursache, dies ist der Grund, warum der eine ein Geschenk einer bestimmten Art macht, und es keine großen Früchte oder großen Nutzen bringt, während der andere ein Geschenk der gleichen Art macht und es große Früchte und großen Nutzen bringt.

—AN 7:49

§ 31

Und wie ist eine Spende mit sechs Faktoren ausgestattet? Es gibt die drei Faktoren des Spenders und die drei Faktoren des Empfängers.

Und welche sind die drei Faktoren des Spenders? Es gibt den Fall, dass der Spender vor dem Geben froh ist, dass während des Gebens sein Geist hell & klar ist, und dass er nach dem Geben zufrieden ist. Dies sind die drei Faktoren des Spenders.

Und welche sind die drei Faktoren des Empfängers? Es gibt den Fall, dass die Empfänger frei von Gier sind oder sich darin

üben, die Gier zu bekämpfen; frei von Hass oder sich darin üben, den Hass zu bekämpfen; frei von Verblendung oder sich darin üben, die Verblendung zu bekämpfen. Dies sind die drei Faktoren des Empfängers …

Es ist nicht einfach, das Maß des großen Ozeans als »so viele Eimer Wasser, so viele Hunderte von Eimern Wasser, so viele Tausende von Eimern Wasser oder so viele Hunderttausende von Eimern Wasser« zu nehmen. Es wird einfach als eine große Masse Wasser gerechnet, nicht zu berechnen, unermesslich. Genauso ist es nicht einfach, den Verdienst einer Spende, die mit den sechs Faktoren ausgestattet ist, als »nur so viel Verdienst, so viel von dem, was geschickt ist – ein Nährstoff der Glückseligkeit, himmlisch, zur Glückseligkeit führend, zum Himmel führend, zu dem führend, was wünschenswert, erfreulich, reizvoll, vorteilhaft und angenehm ist« zu messen. Es wird einfach als eine große Masse an Verdienst gerechnet, nicht zu berechnen, unermesslich.

—AN 6:37

§ 32

In der Welt treten manche Dinge paarweise auf, aber der Dhamma ist durch und durch eine Einheit.

—PHRA AJAAN DUNE: NACHGELASSENE GESCHENKE

Überwinden

§ 33

Es gibt diese fünf Objekte der Sinnesfreuden. Welche fünf? Formen, die mit dem Auge wahrnehmbar sind – angenehm, erfreulich, charmant, liebenswert, verlockend, verbunden mit Sinnesbegierde; Laute, die mit dem Ohr wahrnehmbar sind … Aromen, die mit der Nase wahrnehmbar sind … Geschmäcke, die mit der Zunge wahrnehmbar sind … Empfindungen, die mit dem Körper wahrnehmbar sind – angenehm, erfreulich, charmant, liebenswert,

verlockend, verbunden mit Sinnesbegierde. Aber das sind nicht die Sinnesfreuden. Diese Dinge werden in der Disziplin der Edlen als Objekte der Sinnesfreuden bezeichnet.

Die Leidenschaft für die eigenen Entschlüsse,
das ist die Sinnesfreude des Menschen,
nicht die schönen Dinge,
die man in der Welt findet.
Die Leidenschaft für die eigenen Entschlüsse,
das ist die Sinnesfreude des Menschen.
Die Schönheiten bleiben, wie sie in der Welt sind,
während die Erwachten in dieser Hinsicht
ihr Verlangen zügeln.

—AN 6:63

§ 34

Auch wenn ein Schüler der Edlen mit rechter Weisheit klar erkannt hat, dass die Sinnesfreuden eine große Last sind, viel Verzweiflung & größere Nachteile mit sich bringen, kann er dennoch von ihnen in Versuchung geführt werden – wenn er kein Entzücken & keine Freude jenseits der Sinnesfreuden, jenseits ungeschickter geistiger Qualitäten oder etwas noch Friedlicheres als das erlangt hat. Aber wenn er klar mit rechter Weisheit gesehen hat, dass Sinnesfreuden mit viel Last, viel Verzweiflung & größeren Nachteilen verbunden sind, und er ein Entzücken & eine Freude abseits von Sinnesfreuden, abseits von ungeschickten Qualitäten, oder etwas noch Friedlicheres als das erlangt hat, kann er nicht von Sinnesfreuden versucht werden.

—MN 14

§ 35

Bei einer Gelegenheit hielt sich der Gesegnete in der Nähe von Āḷavī auf, auf einer mit Laub bedeckten Lichtung an einem

Viehweg in einem siṁsapā-Wald. Dann sah Hatthaka von Āḷavī, der zur Ertüchtigung unterwegs war, den Gesegneten auf diesem Laub sitzen. Als er ihn sah, ging er zu ihm und setzte sich an seine Seite, nachdem er sich vor ihm verbeugt hatte. Als er dort saß, sagte er zum Gesegneten:

» *Herr, ich hoffe, der Gesegnete hat ruhig geschlafen.*

» Ja, junger Mann. Ich habe ruhig geschlafen. Ich bin einer von denen in der Welt, die ruhig schlafen.

» *Aber kalt, Herr, ist die Winternacht. Der Februar ist die Zeit des Schneefalls. Hart ist der Boden, zertrampelt von den Hufen des Viehs. Dünn liegen die Blätter, spärlich hängen sie an den Bäumen. Dünn sind deine ockerfarbenen Gewänder. Und kalt weht der Wind.*

Und doch antwortete der Gesegnete:

» Ja, junger Mann. Ich habe ruhig geschlafen. Ich bin einer von denen in der Welt, die ruhig schlafen.

Und auch ich, junger Mann, werde dich befragen. Antworte, wie du es für richtig hältst. Nun, was denkst du? Angenommen, ein Haushälter oder der Sohn eines Haushälters hat ein Haus mit einem Giebeldach, innen & außen verputzt, zugfrei, mit dicht schließenden Türen und Fenstern, die gegen den Wind geschlossen sind. Drinnen hat er ein Bett wie ein Thron, mit einer langflorigen Decke, einer weißen Wolldecke, einer bestickten Decke, einem Teppich aus Hirschleder, mit einem Baldachin darüber & roten Kissen auf beiden Seiten. Und dort würde eine Lampe brennen und seine vier Frauen mit ihren vielen Reizen würden ihm beistehen. Würde er ruhig schlafen oder nicht? Was denkst Du?

» *Ja, Herr, er würde ruhig schlafen. Er wäre einer derjenigen auf der Welt, die ruhig schlafen.*

» Und was denkst du weiter, junger Mann? Könnte es sein, dass bei diesem Haushälter oder Sohn eines Haushälters ein

körperliches Fieber oder ein aus der Gier geborenes Fieber des Geistes auftritt, sodass er – von diesen aus der Gier geborenen Fiebern verbrannt – elend schlafen würde?

» *Ja, Herr.*

» Was jenes aus Gier geborenen Fieber anbelangt – von denen der Haushälter oder der Sohn des Haushälters verbrannt würden, – so ist diese Gier vom Tathāgata aufgegeben worden, ihre Wurzel zerstört, wie ein Stumpf einer Palme der Bedingungen der Existenz beraubt, nicht für zukünftiges Entstehen bestimmt. Deshalb schläft er ruhig.

[Ähnlich mit Hass und Verblendung]

—AN 3:35

§ 36

Nun, es gibt den Fall, dass ein Mönch – ganz abgeschieden von Sinnesfreuden, abgeschieden von ungeschickten Qualitäten – in das erste *jhāna* eintritt & darin verweilt: Entzücken & Freude, geboren aus der Abgeschiedenheit, begleitet von Denken & Bewerten. Wenn er, während er dort verweilt, von Aufmerksamkeit auf Wahrnehmungen heimgesucht wird, die mit Sinnesfreuden zu tun haben, ist das ein Leiden für ihn. Wie wenn ein gesunder Mensch Schmerzen hat, so ist auch die Aufmerksamkeit auf Wahrnehmungen, die mit Sinnesfreuden zu tun haben, eine Bedrängnis für den Mönch.

—AN 9:34

§ 37

Und wie ist Streben fruchtbar, wie ist Anstrengung fruchtbar? Es gibt den Fall, dass ein Mönch … überlegt: »Wenn ich zu meinem Vergnügen lebe, nehmen ungeschickte geistige Qualitäten in mir zu & geschickte Qualitäten nehmen ab. Wenn ich mich aber mit Mühe und Schmerzen anstrenge, nehmen die ungeschickten

Qualitäten in mir ab & die geschickten Qualitäten zu. Warum strenge ich mich nicht mit Mühe & Schmerzen an?« Also strengt er sich mit Mühe & Schmerzen an und während er sich mit Mühe & Schmerzen anstrengt, nehmen die ungeschickten Qualitäten in ihm ab & die geschickten Qualitäten zu. Zu einem späteren Zeitpunkt würde er sich dann nicht mehr mit Mühe & Schmerzen anstrengen. Warum ist das so? Weil er das Ziel erreicht hat, für das er sich mit Mühe & Schmerzen angestrengt hat …

Nehmen wir an, ein Bogenschütze würde den Schaft eines Pfeiles zwischen zwei Flammen erhitzen & erwärmen, um ihn biegsam & gerade zu machen. Zu einem späteren Zeitpunkt erhitzt & erwärmt er den Schaft nicht mehr zwischen zwei Flammen, um ihn biegsam & gerade zu machen. Warum ist das so? Weil er das Ziel, für das er den Schaft erhitzt & erwärmt hat, erreicht hat … auf die gleiche Weise strengt sich der Mönch … nicht mehr mit Mühe & Schmerzen an. Warum ist das so? Weil er das Ziel erreicht hat, für das er sich mit Mühe & Schmerzen angestrengt hat.

— MN 101

IV. Ruhe

§ 38

Wie unbeständig sind die Gestaltungen!
Ihre Natur ist es, zu entstehen und zu vergehen.
Sie lösen sich auf, wie sie entstehen.
Ihr völliges Stillen ist Glückseligkeit.

– DN 16

Geduld

§ 39

Ich habe gehört, dass der Gesegnete bei einer Gelegenheit in der Nähe von Rājagaha im Maddakucchi-Hirschgehege verweilte. Zu dieser Zeit war sein Fuß von einem Steinsplitter durchbohrt [nachdem Devadatta versucht hatte, ihn zu töten, indem er einen Felsbrocken einen Abhang hinunterrollte]. Unerträglich waren die körperlichen Gefühle, die sich in ihm entwickelten – schmerzhaft, heftig, scharf, quälend, abstoßend, unangenehm – aber er ertrug sie achtsam, wachsam & unbeirrt. Nachdem er seine äußere Robe viermal gefaltet und ausgebreitet hatte, legte er sich auf die rechte Seite in der Löwenhaltung – einen Fuß auf dem anderen, – achtsam und wachsam.

Dann ging Māra, der Böse, zum Gesegneten und sprach diesen Vers:

Liegst du da im Rausch
oder bist du betrunken vor Poesie?
Sind deine Ziele so klein?
Ganz allein in einer abgelegenen Herberge,
wer ist dieser Träumer, diese Schlafmütze?

Der Buddha:

Ich liege hier weder im Rausch
noch trunken vor Poesie.
Mein Ziel ist erreicht,
ich bin frei von Kummer.
Ganz allein in einer abgelegenen Herberge,
liege ich voller Wohlwollen für alle Wesen.
Selbst jene, deren Herzen von einem Pfeil durchbohrt sind,
fühlen ihre Herzen schnell schlagen.
Sogar sie mit ihrem Pfeil
sind fähig, zu schlafen.
Warum sollte ich also nicht schlafen,
wenn ich meinen Pfeil entfernt habe?
Ich bin nicht wach vor Sorge,
und habe keine Angst vor dem Schlaf.

Tage und Nächte erdrücken mich nicht.
Ich sehe in keiner Welt die Gefahr eines Niedergangs.
Deshalb schlafe ich mit Wohlwollen für alle Wesen.

Da verschwand Māra, der Böse, auf der Stelle, traurig & niedergeschlagen, als er erkannte: »Der Gesegnete kennt mich; der wohl Gegangene kennt mich.«

— SN 4:13

§ 40

Einst, ihr Mönche, lebte in Sāvatthī eine Haushälterin namens Vedehikā. Diese gute Meinung über Frau Vedehikā hatte sich verbreitet: »Frau Vedehikā ist sanft. Frau Vedehikā ist ausgeglichen. Frau Vedehikā ist ruhig.« Nun, Frau Vedehikā hatte eine Sklavin namens Kālī, die fleißig, geschickt & ordentlich in ihrer Arbeit war. Der Sklavin Kālī kam der Gedanke: »Diese gute Meinung

über meine Herrin hat sich verbreitet: Frau Vedehikā ist sanft. Frau Vedehikā ist ausgeglichen. Frau Vedehikā ist ruhig. Nun, ist Zorn in meiner Herrin vorhanden, ohne sich zu zeigen, oder ist er abwesend? Oder zeigt sich der Ärger in meiner Herrin nur deshalb nicht, weil ich fleißig, geschickt und ordentlich arbeite? Warum prüfe ich sie nicht?« So stand Kālī, die Sklavin, nach Tagesanbruch auf. Da sagte Frau Vedehikā zu ihr:

» Kālī!
» *Ja, gnädige Frau?*
» Warum bist du erst nach Tagesanbruch aufgestanden?
» *Nur so, gnädige Frau.*
» Böse Sklavin, einfach so stehst du nach Tagesanbruch auf?

Verärgert & unzufrieden blickte sie in die Runde.

Da kam Kālī, der Sklavin, der Gedanke: »Zorn ist in meiner Herrin vorhanden, ohne sich zu zeigen, er ist nicht abwesend. Und nur weil ich fleißig, geschickt & ordentlich arbeite, zeigt sich der Zorn in meiner Herrin nicht. Warum prüfe ich sie nicht noch ein wenig?«

So stand Kālī, die Sklavin, später am Tag auf. Da sagte Frau Vedehikā zu ihr:

» Kālī!
» *Ja, gnädige Frau?*
» Warum bist du später am Tag aufgestanden?
» *Nur so, gnädige Frau.*
» Böse Sklavin, einfach so stehst du später am Tag auf?

Verärgert & unzufrieden murrte sie.

Da kam Kālī, der Sklavin, der Gedanke: »Zorn ist in meiner Herrin vorhanden, ohne sich zu zeigen, er ist nicht abwesend. Und nur weil ich fleißig, geschickt & ordentlich arbeite, zeigt sich der

Zorn in meiner Herrin nicht. Warum prüfe ich sie nicht noch ein wenig?«

So stand Kālī, die Sklavin, noch später am Tag auf. Da sagte Frau Vedehikā zu ihr:

» Kālī!
» *Ja, gnädige Frau?*
» Warum bist du noch später am Tag aufgestanden?
» *Nur so, gnädige Frau.*
» Böse Sklavin, einfach so stehst du noch später am Tag auf?

Verärgert & unzufrieden ergriff sie ein Nudelholz und schlug ihr damit auf den Kopf, sodass dieser blutete.

Daraufhin ging die Sklavin Kālī, der das Blut aus der Wunde floss, zu den Nachbarn und klagte ihre Herrin an: »Seht ihr das Werk der Sanftmütigen? Seht ihr das Werk der Ausgeglichenen? Seht ihr das Werk der Ruhigen? Wie konnte sie, verärgert & unzufrieden, ihrer einzigen Sklavin, weil sie nach Tagesanbruch aufgestanden war, mit einem Nudelholz einen Schlag auf den Kopf versetzen, sodass sie blutet?«

Nun kursierte diese böse Geschichte über Frau Vedehikā: Frau Vedehikā ist bösartig. Frau Vedehikā ist übellaunig. Frau Vedehikā ist gewalttätig.

Genauso, ihr Mönche, mag ein Mönch sanft, ausgeglichen & ruhig sein, solange er nicht von unangenehmen Aspekten des Sprechens berührt wird. Aber nur wenn unangenehme Aspekte des Sprechens ihn berühren und er so ist, kann er wirklich als sanft, ausgeglichen & ruhig bezeichnet werden. Ich nenne einen Mönch nicht leicht zu ermahnen, wenn er leicht zu ermahnen ist und sich selbst leicht zu ermahnen macht, nur wenn er Roben, Almosenspeise, Unterkunft & medizinische Hilfsmittel zur Heilung von Krankheiten hat. Warum ist das so? Weil er, wenn er keine

Roben, Almosenspeise, Unterkunft & medizinische Hilfsmittel für die Heilung von Krankheiten bekommt, nicht leicht zu ermahnen ist und sich nicht leicht zu ermahnen macht. Aber wenn ein Mönch leicht zu ermahnen ist und sich selbst leicht zu ermahnen macht aus reiner Wertschätzung für den Dhamma, Respekt für den Dhamma, Ehrfurcht vor dem Dhamma, dann nenne ich ihn leicht zu ermahnen. So solltet ihr Mönch euch üben: »Wir werden leicht zu ermahnen sein und uns leicht zu ermahnen machen, allein aus Achtung vor dem Dhamma, Respekt vor dem Dhamma, Ehrfurcht vor dem Dhamma.« So solltet ihr euch üben.

Mönche, es gibt diese fünf Aspekte der Worte, mit denen andere euch ansprechen können: zum richtigen Zeitpunkt oder zur Unzeit, wahr oder falsch, freundlich oder barsch, nützlich oder unvorteilhaft, mit einem Geist voller Wohlwollen oder voll von innerem Hass. Andere mögen euch zur rechten Zeit oder zur Unzeit ansprechen. Sie mögen euch mit dem ansprechen, was wahr oder was falsch ist. Sie mögen euch auf freundliche Weise ansprechen oder auf barsche. Sie mögen euch auf eine nützliche oder unvorteilhafte Weise ansprechen. Sie mögen euch mit einem Geist des Wohlwollens oder mit innerem Hass ansprechen. In jedem Fall solltet ihr euch üben: »Unser Geist wird unbeeinflusst sein und wir werden keine bösen Worte sprechen. Wir werden diesen Menschen gegenüber wohlwollend bleiben, mit einem Geist des Wohlwollens und ohne inneren Hass. Wir werden sie weiterhin mit einem Gewahrsein voller Wohlwollen durchdringen und, beginnend mit ihnen, werden wir die allumfassende Welt mit einem Gewahrsein voller Wohlwollen durchdringen, das der großen Erde gleicht – reich, ausgedehnt, unermesslich, frei von Feindseligkeit, frei von Böswilligkeit.« So solltet ihr euch üben.

Angenommen, ein Mann käme mit einer Hacke & einem Korb daher und sagte: »Ich will diese große Erde ohne Erde machen.« Er würde hier & dort graben, Erde hier & dort verstreuen, hier & dort hinspucken, hier & dort urinieren und sagen: »Sei

ohne Erde. Sei ohne Erde.« Nun, was denkt ihr – würde er diese große Erde ohne Erde sein lassen?

Nein, Herr.

Warum ist das so? Weil diese große Erde tief & riesig ist. Sie kann nicht einfach ohne Erde gemacht werden. Der Mann würde nur Müdigkeit & Enttäuschung ernten.

In gleicher Weise, ihr Mönche, gibt es diese fünf Aspekte der Worte, mit denen andere euch ansprechen können … in jedem Fall solltet ihr euch üben: »Unser Geist wird unbeeinflusst sein und wir werden keine bösen Worte sagen. Wir werden diesen Menschen gegenüber wohlwollend bleiben, mit einem Geist des Wohlwollens und ohne inneren Hass. Wir werden sie weiterhin mit einem Gewahrsein voller Wohlwollen durchdringen und, beginnend mit ihnen, werden wir die allumfassende Welt mit einem Gewahrsein voller Wohlwollen durchdringen, das der großen Erde gleicht – reich, ausgedehnt, unermesslich, frei von Feindseligkeit, frei von Böswilligkeit.« So solltet ihr euch üben.

Mönche, selbst wenn Banditen euch mit einer Säge Glied für Glied zerstückeln würden, würde derjenige unter euch, der sein Herz darüber zornig werden ließ, nicht in meinem Geist handeln. Selbst dann solltet ihr euch üben: »Unser Geist wird unbeeinflusst sein und wir werden keine bösen Worte sagen. Wir werden diesen Menschen gegenüber wohlwollend bleiben, mit einem Geist des Wohlwollens und ohne inneren Hass. Wir werden sie weiterhin mit einem Gewahrsein voller Wohlwollen durchdringen und, beginnend mit ihnen, werden wir die allumfassende Welt mit einem Gewahrsein voller Wohlwollen durchdringen, das der großen Erde gleicht – reich, ausgedehnt, unermesslich, frei von Feindseligkeit, frei von Böswilligkeit.« So solltet ihr euch üben.

Mönche, wenn ihr diese Ermahnung über das Gleichnis der Säge ständig beachtet, seht ihr dann Aspekte der Worte, seien sie geringfügig oder grob, die ihr nicht ertragen könntet?

Nein, Herr.

Dann achtet ständig auf diese Ermahnung aus dem Gleichnis von der Säge. Das wird Eurem langfristigen Wohlergehen & Glück zugutekommen.

— MN 21

§ 41

Und was sind die Ausströmungen, die durch Erdulden aufgegeben werden müssen? Es gibt den Fall, dass ein Mönch, angemessen reflektierend, Dinge erduldet. Er erduldet Kälte, Hitze, Hunger und Durst; Fliegen, Mücken, Wind, Sonne & Reptilien; schlecht gesprochene, unwillkommene Worte & körperliche Gefühle, die, wenn sie auftauchen, schmerzhaft, quälend, scharf, stechend, widerwärtig, unangenehm & bedrohlich für das Leben sind. Die Ausströmungen, der Zorn oder das Fieber, die entstehen würden, wenn er diese Dinge nicht duldete, entstehen für ihn nicht, wenn er sie erduldet. Diese werden die Ausströmungen genannt, die durch Erdulden aufgegeben werden.

Und was sind die Ausströmungen, die man durch Vermeiden aufgibt? Es gibt den Fall, dass ein Mönch, der angemessen nachdenkt, einen wilden Elefanten, ein wildes Pferd, einen wilden Stier, einen wilden Hund, eine Schlange, einen Baumstumpf, ein Brombeerfeld, einen Abgrund, eine Klippe, eine Jauchegrube, eine offene Kanalisation meidet. Durch angemessenes Nachdenken vermeidet er es, auf ungeeigneten Plätzen zu sitzen, sich an ungeeigneten Orten aufzuhalten und sich mit schlechten Freunden zu umgeben, die seine kundigen Freunde im heiligen Leben dazu bringen würden, ihn eines schlechten Verhaltens zu verdächtigen. Die Ausströmungen,

der Zorn oder das Fieber, die entstehen würden, wenn er diese Dinge nicht meidet, entstehen für ihn nicht, wenn er sie meidet. Diese werden die Ausströmungen genannt, die man durch Vermeiden aufgibt.

Und was sind die Ausströmungen, die durch Zerstörung aufgegeben werden? Es gibt den Fall, dass ein Mönch, der angemessen nachdenkt, einen aufkommenden Gedanken an Sinnesfreuden nicht duldet. Er gibt ihn auf, vernichtet ihn, vertreibt ihn & löscht ihn aus der Existenz.

Durch angemessenes Nachdenken duldet er keinen aufkommenden Gedanken der Böswilligkeit … keinen aufkommenden Gedanken der Schädlichkeit …

Durch angemessenes Nachdenken duldet er keine entstandenen bösen, ungeschickten geistigen Qualitäten. Er gibt sie auf, zerstört sie, vertreibt sie und löscht sie aus der Existenz. Die Ausströmungen, der Zorn oder das Fieber, die entstehen würden, wenn er diese Dinge nicht vernichten würde, entstehen für ihn nicht, wenn er sie vernichtet. Diese werden die Ausströmungen genannt, die durch Zerstören aufgegeben werden.

—MN 2

Gleichmut

§ 42

Was ist weltlicher Gleichmut? Es gibt diese fünf Objekte der Sinnesfreuden. Welche fünf? Bilder, die mit dem Auge wahrnehmbar sind – angenehm, erfreulich, charmant, liebenswert, verlockend, verbunden mit Sinnesbegierde; Laute, die mit dem Ohr wahrnehmbar sind … Aromen, die mit der Nase wahrnehmbar sind … Geschmäcke, die mit der Zunge wahrnehmbar sind … Empfindungen, die mit dem Körper wahrnehmbar sind – angenehm, erfreulich, charmant, liebenswert, verlockend, verbunden mit Sinnesbegierde. Jeder Gleichmut, der in Abhängigkeit von diesen fünf Objekten der Sinnesfreuden entsteht, wird weltlicher Gleichmut genannt.

Und was ist überweltlicher Gleichmut? Es gibt den Fall, in dem man mit dem Aufgeben von Freude & Schmerz – wie mit dem früheren Verschwinden von Hochgefühl & Kummer – in das vierte *jhāna* eintritt & darin verbleibt: die Reinheit von Gleichmut & Achtsamkeit, weder Freude noch Schmerz. Dies wird überweltlicher Gleichmut genannt.

Und was ist der noch weiter überweltliche Gleichmut? Jeder Gleichmut, der in jemandem ohne Ausflüsse entsteht, während er über seinen Geist nachdenkt, der frei von Gier, frei von Hass, frei von Verblendung ist: Das wird ein noch weiter überweltlicher Gleichmut genannt.

— SN 36:31

§ 43

Genauso, wie wenn ein Goldschmied oder sein Lehrling einen Schmelzofen errichtet. Nachdem er den Schmelzofen errichtet hat, zündet er das Feuer unter dem Gefäß an. Nachdem er das Feuer angezündet hat, nimmt er mit seiner Zange etwas Gold und legt es in das Gefäß. Von Zeit zu Zeit bläst er darauf, von Zeit zu Zeit benetzt er es mit Wasser, von Zeit zu Zeit untersucht er es genau. Wenn er nur darauf bläst, kann das Gold verbrennen. Wenn er es nur mit Wasser benetzt, kann das Gold kalt werden. Wenn er es nur genau untersucht, ist es möglich, dass das Gold nicht zur vollen Vollkommenheit gelangt. Aber wenn er es regelmäßig anbläst, es regelmäßig mit Wasser benetzt und es regelmäßig genau untersucht, wird das Gold geschmeidig, formbar & leuchtend. Es ist nicht spröde und kann leicht bearbeitet werden. Dann kann man das Gold für jede Art von Schmuck verwenden, sei es für einen Gürtel, einen Ohrring, eine Halskette oder eine Goldkette.

Auf die gleiche Weise sollte ein Mönch, der einen hohen Geist anstrebt, regelmäßig drei Themen behandeln: Er sollte sich regelmäßig mit dem Thema der Sammlung beschäftigen, er sollte sich regelmäßig mit dem Thema der Energie beschäftigen, er sollte sich

regelmäßig mit dem Thema des Gleichmuts beschäftigen. Wenn der Mönch, der auf einen hohen Geist bedacht ist, nur auf die Sammlung achtete, wäre es möglich, dass sein Geist sich zur Trägheit neigt. Wenn er sich nur mit der Energie beschäftigte, wäre es möglich, dass sein Geist sich zur Unruhe neigt. Wenn er sich nur mit dem Gleichmut beschäftigte, wäre es möglich, dass sein Geist nicht gut genug gesammelt ist, um die Ausflüsse zu beenden. Aber wenn er sich regelmäßig mit dem Thema der Sammlung beschäftigt, regelmäßig mit dem Thema der Energie, regelmäßig mit dem Thema des Gleichmuts, dann ist sein Geist geschmeidig, formbar, leuchtend und nicht spröde. Er ist in rechter Weise auf das Ende der Ausströmungen fokussiert.

—AN 3:103

§ 44

Es gibt Gleichmut, der aus der Vielheit kommt und von der Vielheit abhängt, und es gibt Gleichmut, der aus der Einheit kommt und von der Einheit abhängt.

Und was ist Gleichmut, der aus der Vielheit kommt und von der Vielheit abhängt? Es gibt Gleichmut bezogen auf Bilder, bezogen auf Klänge … auf Gerüche … auf Geschmäcke … Gleichmut bezogen auf Körperempfindungen [& Gedanken: Das Wort erscheint in einer der Textwiederholungen]. Das ist Gleichmut, der aus der Vielfalt kommt und von der Vielfalt abhängt.

Und was ist Gleichmut, der aus der Einheit kommt und von der Einheit abhängt? Es gibt Gleichmut, der von der Dimension der Unendlichkeit des Raumes abhängt, Gleichmut, der von der Dimension der Unendlichkeit des Bewusstseins abhängt … der abhängt von der Dimension des Nichts … der abhängt von der Dimension von weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung. Das ist Gleichmut, der aus der Einheit kommt und von der Einheit abhängt.

Indem du dich auf den Gleichmut verlässt, der aus der Einheit kommt & von ihr abhängt, gibst du den Gleichmut auf, der aus der

Vielheit kommt & von ihr abhängt, und überschreitest ihn. So ist sein Aufgeben, so sein Überwinden.

Indem du dich auf das Nicht-Identifizieren [atammayatā] verlässt, gibst du den Gleichmut auf, der aus der Einheit kommt & von ihr abhängt, und überschreitest ihn. So ist sein Aufgeben, so sein Überwinden.

– MN 137

§ 45

Um das Herz zu reinigen, müssen wir unsere Anhaftungen an das Selbst, an den Körper, an geistige Phänomene und an alles, was durch die Sinne eindringt, auflösen. Halten Sie den Geist auf die Sammlung gerichtet. Halten Sie ihn immer auf einer Ebene. Lassen Sie nicht zu, dass er zwei, drei, vier, fünf und so weiter wird, denn wenn man den Geist einmal geeint hat, ist es leicht, ihn zu null zu machen. Schneiden Sie einfach den kleinen »Kopf« ab und ziehen Sie beide Enden zusammen. Aber wenn Sie den Geist zu vielen werden lassen, ist es eine lange, schwierige Arbeit, ihn zu null zu machen.

Und noch etwas: Wenn Sie die Null hinter andere Zahlen setzen, werden sie zu zehn, zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig, hundert, tausend, bis hin zur Unendlichkeit. Aber wenn Sie Nullen an die erste Stelle setzen, zählen sie nicht, auch wenn man zehntausend davon hat. So ist es auch mit dem Herzen: Wenn wir es von eins auf null gestellt haben und eine Null an die erste Stelle setzen, dann können andere Leute uns loben oder kritisieren, wie sie wollen, aber es zählt nicht. Das Gute zählt nicht, das Schlechte zählt nicht. Das ist etwas, was weder niedergeschrieben noch nachgelesen werden kann, etwas, was wir nur für uns verstehen können.

– PHRA AJAAN LEE: INNERE STÄRKE

Glossar

{Übersetzungen der Bezeichnungen der Vollkommenheiten:}

Nr.	**Pāli**	**Englisch**	**Deutsch**
1	*dāna*	giving	Geben
2	*sīla*	virtue	Tugend
3	*nekkhamma*	renunciation	Überwinden
4	*paññā*	discernment	Weisheit
5	*viriya*	persistence	Beharrlichkeit
6	*khanti*	endurance	Geduld
7	*sacca*	truth	Wahrhaftigkeit
8	*adhiṭṭhāna*	determination	Entschlossenheit
9	*mettā*	goodwill	Wohlwollen
10	*upekkhā*	equanimity	Gleichmut

Ajaan (Thai): Lehrer, Mentor.

Arahant: Ein »Würdiger« oder »Reiner«; eine Person, deren Geist frei von Befleckungen ist und somit nicht für eine weitere Wiedergeburt bestimmt. Ein Titel für den Buddha und die höchste Stufe seiner edlen Schüler.

Bhava: Werden. Ein Gefühl der Identität innerhalb einer bestimmten Erfahrungswelt. Die drei Ebenen des Werdens sind die Ebene der Sinne, der Form und der Formlosigkeit.

Bodhisatta: »Ein Wesen, das nach dem Erwachen strebt«, der Begriff, der verwendet wird, um den Buddha zu beschreiben, bevor er tatsächlich zum Buddha wurde, von seinem ersten Streben nach der Buddhaschaft bis zum Zeitpunkt seines vollständigen Erwachens. Sanskrit-Form: *bodhisattva.*

Brahma: Ein Bewohner der höheren himmlischen Gefilde der Form.

Brahmane: Ein Mitglied der Priesterkaste, die den Anspruch erhob, die höchste Kaste in Indien zu sein, basierend auf der Geburt.

Brahmavihāra: Eine geistige Einstellung, die, wenn sie so weit entwickelt ist, dass man sie unbegrenzt auf alle Wesen ausdehnen kann, zur Wiedergeburt in einer der brahma-Welten führt. Es gibt insgesamt vier: unbegrenztes Wohlwollen (*mettā*), unbegrenztes Mitgefühl (*karuṇā*), unbegrenzte mitfühlende Freude (*muditā*) und unbegrenzter Gleichmut (*upekkhā*).

Chedi (Thai): Ein spitz zulaufendes Denkmal, das gewöhnlich Reliquien des Buddha oder anderer Arahants enthält.

Deva (devatā): Wörtlich: »der Leuchtende«. Ein Wesen auf den subtilen Ebenen der Sinne, der Form oder der Formlosigkeit, das entweder im irdischen oder himmlischen Bereich lebt.

Dhamma: (1) Ereignis, Handlung; (2) ein Phänomen an und für sich; (3) geistige Qualität; (4) Lehre, Unterweisung; (5) *nibbāna* (obwohl es Passagen gibt, die *nibbāna* als das Verlassen aller *dhammas* beschreiben). Sanskrit-Form: *dharma*.

Gotama: Der Sippenname des Buddha.

Jhāna: Geistige Vertiefung. Ein Zustand starker Sammlung auf eine einzige Empfindung oder geistige Vorstellung.

Kamma: (1) absichtliche Handlung; (2) die Ergebnisse von absichtlichen Handlungen. Sanskrit-Form: *karma*.

Khandha: Gruppe; physische und mentale Phänomene, wie sie direkt erfahren werden; das Rohmaterial für ein Gefühl des Selbst: *rūpa* – physische Form; *vedanā* – Gefühl – Laute voller Freude oder voller Schmerz oder voll mit weder Vergnügen noch Schmerz; *saññā* Wahrnehmung, mentales Etikett; *saṅkhāra* – Gestaltung, Gedankenkonstrukt; und *viññāṇa* – Sinnesbewusstsein, der Akt des Aufnehmens von Sinnesdaten und Gedanken, wenn sie auftreten. Sanskrit-Form: *skandha*.

Mahāyāna: Wörtlich: »Großes Fahrzeug«. Ein Zweig des Buddhismus, der ein gültiges spirituelles Ziel anerkennt: die volle Buddhaschaft.

Māra: Die Personifizierung der Versuchung und aller inneren und äußeren Kräfte, die Hindernisse für die Befreiung von *saṁsāra* schaffen.

Mettā: Wohlwollen (siehe *brahmavihāra*).

Nibbāna: Wörtlich: Die »Loslösung« des Geistes von Gier, Hass und Verblendung sowie vom gesamten Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Da dieser Begriff auch das Erlöschen eines Feuers bezeichnet, hat er auch die Bedeutung von Ruhe, Abkühlung und Frieden. Sanskrit-Form: *nirvāṇa.*

Pāli: Die Sprache des ältesten erhaltenen Kanons der Lehren des Buddha.

Parinibbāna: Völlige Ungebundenheit. Manchmal wird damit das endgültige Vergehen eines Arahants bezeichnet.

Pīti: Entzücken.

Saṁsāra: weiterwandern; der Prozess des Wanderns durch wiederholte Zustände des Werdens, mit dem dazugehörigen Tod und der Wiedergeburt.

Saṁvega: Ein Gefühl der Bestürzung über die Sinnlosigkeit und Vergeblichkeit des Lebens, wie es normalerweise gelebt wird, verbunden mit einem starken Gefühl der Dringlichkeit, nach einem Ausweg zu suchen.

Saṅgha: (1) Auf der konventionellen (*sammati*) Ebene bezeichnet dieser Begriff die Gemeinschaften der buddhistischen Mönche und Nonnen. (2) Auf der idealen (*ariya*) Ebene bezeichnet er die Anhänger des Buddha, Laien oder Ordinierte, die zumindest den Stromeintritt, die erste Stufe des Erwachens, erreicht haben.

Saṅkhāra: Gestaltung (siehe *khandha*).

Satipaṭṭhāna: Die Etablierungen der Achtsamkeit.

Sutta: Lehrrede.

Tathāgata: Wörtlich: Jemand, der »authentisch geworden ist (*tatha-āgata*)« oder der »wahrhaftig gegangen ist (*tathā-gata*)«: ein im alten Indien verwendeter Beiname für eine Person, die das höchste spirituelle Ziel erreicht hat. Im Buddhismus bezeichnet er gewöhnlich den Buddha, obwohl er gelegentlich auch einen seiner Arahant-Schüler meint.

Theravāda: Eine der frühen Schulen des Buddhismus, die den Pāli-Kanon als verbindlich ansieht.

Upekkhā: Gleichmut (siehe *brahmavihāra*).

Uposatha: die Tage des Vollmonds, Neumonds und der Halbmonde. Laienbuddhisten befolgen an diesem Tag oft die acht Regeln. Mönche rezitieren die Pāṭimokkha, den grundlegenden Kodex der klösterlichen Regeln, an den Vollmond- und Neumond-uposathas.

Vinaya: Die klösterliche Disziplin, deren Regeln und Traditionen sechs Bände an gedrucktem Text umfassen. Der Buddha selbst bezeichnete seine Lehre als »Dieses Dhamma-Vinaya«.

Vipassanā: Klarsichtige Einsicht in die Gestaltungsprozesse des Geistes, mit dem Ziel, Leidenschaftslosigkeit für diese Prozesse zu entwickeln.

Wat (Thai): Kloster.

Abkürzungen

AN	Aṅguttara Nikāya
DHP	Dhammapada
DN	Dīgha Nikāya
MN	Majjhima Nikāya
SN	Saṁyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
THAG	Theragāthā

Verweise auf DN und MN beziehen sich auf die Lehrrede (das Sutta); Verweise auf AN und SN beziehen sich auf den Abschnitt (*nipāta, saṁyutta*) und die Lehrrede. Die Nummerierung für AN und SN folgt der thailändischen Ausgabe des Pāli-Kanons.

Alle Übersetzungen {ins Amerikanische} aus diesen Texten stammen vom Autor und basieren auf der Königlich Thailändischen Ausgabe des Pāli-Kanons (Bangkok: Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982).