

ERHABENE STRATEGIE

- Abhandlungen über den buddhistischen Pfad -

von

Thanissaro Bhikkhu

BGM 2008

Quelle: Access to Insight Website

Copyright © 1997 Thanissaro Bhikkhu

Access to Insight Ausgabe © 1997

Nur zur unentgeltlichen Verteilung.

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

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

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

Sponsor der ersten 250 Stück: Walter Schwidetzky

ERHABENE STRATEGIE

- Abhandlungen über den buddhistischen Pfad -

von

Thanissaro Bhikkhu

BGM 2008

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff) (1949 -) ist ein amerikanischer buddhistischer Mönch der thailändischen kammattana Waldtradition. Nach dem Abschluss in European Intellectual History am Oberlin College, reiste er 1971 nach Thailand. Dort erlernte er die Kunst der Meditation von Ajahn Fuang Jotiko, einem Schüler des verstorbenen Ajahn Lee. 1976 wurde er ordiniert und lebte in Wat Dhammasathit auch noch nach dem Tod seines Lehrers im Jahre 1986. 1991 reiste er in die Vereinigten Staaten zu den Hügel von San Diego County, wo er Ajahn Suwat Suwaco half, *Wat Mettavanaram* (Metta Forest Monastery) aufzubauen. 1993 wurde er Abt dieses Klosters. Seine lange Liste von Veröffentlichungen enthält Übersetzungen aus dem Thai: Ajahn Lee's Meditations-Handbücher; *Handful of Leaves*, eine vierbändige Anthologie von Suttaübersetzungen; *The Buddhist Monastic Code*, ein zweibändiges Referenzwerk für Mönche; *Wings to Awakening*; und (als Co-Autor) das Hochschullehrbuch, *Buddhist Religions: A Historical Introduction*. Die meisten seiner Veröffentlichungen sind im Internet unter <http://www.accesstoinsight.org> zu finden.

Metta Forest Monastery ist ein Meditationskloster in der Thai Wald Tradition. Gegründet 1990 von Ajahn Suwat Suwaco, wird es derzeit von Thanissaro Bhikkhu (Ajahn Geoff) geleitet. Das Kloster befindet sich in der Nähe von Valley Center, Kalifornien, in einem Avocado Garten am Ende einer Straße, umgeben von den Bergen und dem Buschwerk (chaparral) des nördlichen San Diego Countys. Für Männer besteht dort die Möglichkeit sich als Bhikkhu ordinieren zu lassen und auf der Grundlage des Dhamma-Vinaya der Theravada Tradition geschult zu werden. Metta Forest Monastery heißt aber auch interessierte Laien willkommen - Männer wie Frauen - die dort die Buddha-Lehre praktizieren können.

INHALT

Einführung	6
Die Wahrheiten des Herzens bestätigen	7
Karma	11
Der Weg zum Nirvana ist mit guten Vorsätzen gepflastert	14
Die heilende Kraft der Tugendregeln	20
Rechte Rede	24
Süßigkeiten gegen Gold eintauschen	26
Eine geführte Meditation	31
Der Pfad der Konzentration & Achtsamkeit	35
Ein Werkzeug von vielen	43
Leerheit	56
'Kein Selbst' oder 'Nicht-Selbst'?	59
Die Nicht-Selbst-Strategie	62
Die Nirvana-Vorstellung	73

Einführung

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

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

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

Thanissaro Bhikkhu

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409

Die Wahrheiten des Herzens bestätigen

Die buddhistischen Lehren von *Samvega* & *Pasada*

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

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

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

Samvega war es, was der junge Prinz bei seiner ersten Begegnung mit Altern, Krankheit und Tod empfand. Ein schwer zu übersetzendes Wort, weil

es einen so komplexen Bereich umfasst - mindestens drei Gefühlsstimmungen zugleich: Bedrückendes Schockgefühl, Abscheu und Befremden, die mit der Erkenntnis der Vergeblichkeit und Bedeutungslosigkeit des Lebens, wie wir es normalerweise leben, einhergehen. Ein ernüchterndes Gefühl unserer Mittäterschaft, Selbstgefälligkeit und Dummheit, die uns so blindlings leben ließen und ein ängstliches Gefühl der Dringlichkeit bei dem Versuch einen Weg aus dem sinnlosen Kreislauf zu finden. Das ist eine Ansammlung von Gefühlen, die wir alle schon zu der einen oder anderen Zeit im Prozess des Erwachsenwerdens erfahren haben. Aber ich kenne keinen einzigen Ausdruck, der alle drei angemessen abdeckt. So ein Ausdruck wäre recht nützlich und das ist vielleicht auch Grund genug das Wort *samvega* in unsere Sprache aufzunehmen.

Aber der Buddhismus liefert nicht nur ein nützliches Wort, er bietet auch noch eine effektive Strategie, wie man mit den Gefühlen dahinter umgehen kann - Gefühle, welche die moderne Kultur als bedrohlich ansieht und die sie sehr kümmerlich handhabt. Natürlich ist unsere Kultur nicht die einzige die von *samvega*-Gefühlen bedroht wird. In der Siddharta Geschichte steht die Reaktion des Vaters auf die Entdeckung des jungen Prinzen für die Art und Weise in der die meisten Kulturen mit diesen Gefühlen umzugehen versuchen: Er versuchte den Prinzen zu überzeugen, dass sein Maßstab für Glück unmöglich hoch sei, wobei er sich zugleich bemühte, ihn mit Beziehungen und jedem nur vorstellbaren sinnlichen Vergnügen abzulenken. Er arrangierte nicht nur eine ideale Heirat für den Prinzen, sondern baute ihm auch für jede Jahreszeit einen Palast, kaufte ihm nur die besten Kleider und Pflegemittel, bezahlte eine ständige Reihe von Veranstaltungen und sorgte für eine gute Bezahlung der Bediensteten, damit sie wenigstens den Anschein von Freude bei ihrer Aufgabe erwecken konnten, jede Laune des Prinzen zu befriedigen. Einfach ausgedrückt bestand die Strategie des Vaters darin, den Prinzen dazu zu bringen seine Ziele tiefer anzusetzen, und in einem Glück Befriedigung zu finden, das weniger als absolut war und auch weit davon entfernt, rein zu sein. Wenn der junge Prinz heute leben würde, so hätte der Vater andere Hilfsmittel um mit der Unzufriedenheit des Prinzen umzugehen - einschließlich Psychotherapie und religiöser Beratung - aber die grundlegende Strategie wäre die Gleiche: Den Prinzen abzulenken und seine Empfindsamkeit zu dämpfen, damit er sich niederlassen und ein wohl angepasstes, produktives Mitglied der Gesellschaft werden könnte.

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

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

Die Emotion, die er an diesem Punkt fühlte, wird mit *pasada* bezeichnet. Wie *samvega* umfasst *pasada* eine komplexe Gruppe von Gefühlen. Gewöhnlich werden sie mit „Klarheit und gelassenes Vertrauen“ übersetzt - geistige Zustände, die verhindern, dass *samvega* in Verzweiflung umschlägt. Im Fall des Prinzen, gewann er eine klare Sicht seines Dilemmas, zusammen mit dem Vertrauen, dass er den Ausweg gefunden hatte.

Wie die Lehren des frühen Buddhismus offen zugeben, besteht das Dilemma darin, dass der Zyklus von Geburt, Altern und Tod ohne Sinn ist. Sie versuchen nicht diese Tatsache zu leugnen, und fordern uns nicht auf, gegen uns selbst unaufrichtig zu sein oder unsere Augen vor der Realität zu verschließen. Wie ein Lehrer es ausgedrückt hat, ist die buddhistische Erkenntnis der Realität des Leidens ein Geschenk und so wichtig, dass das Leiden in den Vier Edlen Wahrheiten den Ehrenplatz als die Erste Edle Wahrheit erhält. Sie bestätigt unsere empfindlichsten und unmittelbarsten Erfahrungen von den Dingen, eine Erfahrung die viele andere religiöse Traditionen zu leugnen suchen.

Von daher fordern uns die frühen Lehren dazu auf, sogar noch empfindsamer zu werden, bis wir erkennen, dass die wirkliche Ursache des Leids nicht *dort draußen* - in der Gesellschaft oder einem äußeren Wesen - sondern *hier drinnen*, in dem Begehren liegt, das in jedem individuellen Geist präsent ist. Sie bestätigen dann, dass es ein Ende des Leidens gibt, eine Befreiung vom Kreislauf. Und sie zeigen den Weg zu dieser Befreiung durch die Entwicklung edler Eigenschaften die im Geist schon latent vorhanden sind, bis ein Punkt erreicht ist, an dem das Begehren abgeworfen wird und der Geist sich dem Todlosen öffnet. So hat das Dilemma also eine praktische Lösung, eine Lösung, die im Bereich der Fähigkeiten eines jeden menschlichen Wesens liegt.

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

In der Tat vertraut der Buddhismus ja nicht nur darauf, dass er mit den *samvega*-Gefühlen umgehen kann, sondern er ist eine der wenigen Religionen, die sie aktiv auf recht gründliche Weise pflegt. Seine Lösung der Lebens-Probleme erfordert so viel hingebungsvolle Bemühung, dass nur ganz stark empfundenes *samvega* praktizierende Buddhisten davon abhalten kann, in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Deshalb also die Empfehlung, dass alle Männer und Frauen, Laienanhänger oder Ordinierte, täglich über die Tatsachen des Alterns, der Krankheit, der Trennung und des Todes nachdenken sollten - um *samvega*-Gefühle zu entwickeln - und durch die Kraft des eigenen Handelns dann *samvega* einen Schritt weiter, zu *pasada*, zu bringen.

Für Menschen deren Empfinden für *samvega* so stark ist, dass sie jegliche sozialen Bande ablegen möchten die den Pfad zum Ende des Leids beeinträchtigen, bietet der Buddhismus sowohl ein langbewährtes Weisheitsgut auf das man zurückgreifen kann, wie auch ein Sicherungsnetz: Den monastischen Sangha, eine Institution, die es ermöglicht, die Laien-Gesellschaft zu verlassen, ohne Zeit damit verlieren zu müssen, sich um die Überlebensgrundlagen zu sorgen. Für jene, die ihre sozialen Bindungen nicht lösen können, bietet der Buddhismus einen Weg in der Welt zu leben, ohne von ihr überwältigt zu werden, indem sie ein Leben der Freigebigkeit, der Tugend und der Meditation verfolgen, um die edlen Qualitäten des Geistes zu festigen, die zum Ende des Leids führen. Die enge, symbiotische Beziehung, die zwischen diesen beiden Zweigen der buddhistischen *parisa*, der Nachfolge, aufrechterhalten wird, garantiert, dass die Mönche nicht zu Außenseitern und Menschenfeinden werden und dass die Laienanhänger den Kontakt mit jenen Werten nicht verlieren, die ihre Praxis lebendig erhalten werden.

Die buddhistische Haltung gegenüber dem Leben kultiviert also *samvega* - das starke Gefühl der Sinnlosigkeit des Kreislaufs von Geburt, Altern und Tod - und entwickelt es weiter zu *pasada*: Dem vertrauensvollen Weg zum Todlosen. Dieser Pfad beinhaltet nicht nur über die Zeiten hin bewährte Führung, sondern auch eine soziale Institution, die ihn nährt und am Leben erhält. Das sind alles Dinge, die wir und unsere Gesellschaft verzweifelt brauchen. Wenn wir die Lehren des Buddha betrachten um zu sehen, was sie der vorherrschenden Strömung in unserem modernen Leben bieten, dann sollten wir daran denken, dass eine der Kraftquellen des Buddhismus seine Fähigkeit ist, einen Fuß aus der Hauptströmung herauszuhalten und dass die traditionelle Metapher für die Praxis besagt, dass sie den Strom zum anderen Ufer *überquert*.

Karma

Karma ist eines der Worte die wir nicht übersetzen. Seine Grundbedeutung ist ja einfach genug: *Handlung*. Weil jedoch die Lehre des Buddha dem Handeln so viel Gewicht verleiht, enthält das Sanskrit Wort *karma* so viele Nebenbedeutungen, dass das Wort *Handlung* sich dieses ganze Gepäck gar nicht aufladen kann. Wir haben deshalb das Originalwort einfach in unser Vokabular aufgenommen.

Wenn wir aber versuchen, die ganzen Assoziationen auszupacken, die das Wort mit sich bringt nachdem es im alltäglichen Gebrauch angekommen ist, stellen wir fest, dass das Meiste seines Gepäcks beim Transit durcheinander geraten ist. Für die meisten Leute funktioniert *karma* einfach wie Schicksal - noch dazu wie schlechtes Schicksal: Eine unerklärliche, unwandelbare Macht, die aus unserer Vergangenheit kommt, für die wir irgendwie vage verantwortlich sind und die zu bekämpfen uns die Kraft fehlt. „Ich denke das ist einfach mein *karma*“, habe ich Leute seufzen gehört, wenn ein übles Geschick mit solcher Gewalt zuschlug, dass sie zu ergebener Resignation keine Alternative sahen. Der Fatalismus, der dieser Aussage innewohnt, ist ein Grund, warum so viele von uns beim Begriff *karma* Abneigung empfinden. Klingt es doch wie jene Art von herzlosen Mythen, mit der man fast jede Art von Leid oder Ungerechtigkeit in der Gegenwart rechtfertigen kann: „Wenn er arm ist, dann eben wegen seines *karmas*.“ „Wenn ihr Gewalt angetan wurde, dann war es eben ihr *karma*.“ Von dort scheint es nur ein kleiner Schritt zu sein, zu sagen, dass er oder sie es *verdienen* zu leiden und daher unserer Hilfe nicht würdig sind. Diese Fehleinschätzung rührt von der Tatsache her, dass die buddhistische Vorstellung von *karma* zur gleichen Zeit in den Westen kam wie nicht-buddhistische Auffassungen und so mit einigen Belastungen aus deren Gepäck endete. Obwohl manche der alten *karma*-Konzepte fatalistisch sind, war die früh-buddhistische *karma*-Vorstellung das keineswegs. Wenn wir uns die früh-buddhistischen Ideen zu *karma* genauer ansehen, werden wir feststellen, dass sie Mythen über die Vergangenheit weniger Gewicht beimessen als das die meisten modernen Menschen tun.

Für die frühen Buddhisten war *karma* nicht-linear. Andere indische Schulen glaubten, dass *karma* in gerader Linie wirkt, wobei Handlungen der Vergangenheit die Gegenwart beeinflussen und gegenwärtiges Tun die Zukunft beeinflusst. Als Ergebnis sahen sie nur wenig Raum für freien Willen. Buddhisten jedoch sahen, dass *karma* in rückkoppelnden Schleifen wirkt, wobei der gegenwärtige Moment sowohl durch vergangene wie auch durch gegenwärtige Handlung geformt wird; gegenwärtiges Tun gestaltet nicht nur

die Zukunft sondern auch die Gegenwart. Diese beständige Offenheit für gegenwärtigen Input in den kausalen Prozess macht freien Willen möglich. Diese Freiheit wird durch das Bild symbolisiert, das Buddhisten benützen, um den Prozess zu erklären: Fließendes Wasser. Manchmal ist die Strömung aus der Vergangenheit so stark, dass dagegen nur wenig getan werden kann, außer einen festen Stand zu suchen. Aber es gibt auch Zeiten, in denen der Strom so sanft dahin fließt, dass er in nahezu jede Richtung abzulenken ist.

Statt also kraftlose Resignation zu fördern, zentrierte sich die frühbuddhistische Vorstellung auf das befreiende Potential dessen, was der Geist in jedem einzelnen Moment tut. Wer ihr seid - woher ihr kommt - ist keineswegs so wichtig wie die Absichten des Geistes, die er eben jetzt mit seinem Tun verfolgt. Wenn auch die Vergangenheit die Ursache für viele Ungleichheiten sein mag die wir im Leben sehen, so besteht der Maßstab für uns als menschliche Wesen nicht in den Karten die uns in die Hand gegeben wurden, denn die können sich jeden Augenblick ändern. Wir messen uns selbst daran wie gut wir unser Blatt ausspielen. Wenn ihr leidet, so versucht die ungeschickten geistigen Gewohnheiten nicht fortzusetzen, die diese spezielle karmische Rückkopplung in Gang halten. Wenn ihr seht, dass andere Leute leiden und ihr helfen könnt, dann richtet euer Augenmerk nicht auf ihre karmische Vergangenheit sondern auf die karmische Gelegenheit, die sich euch gegenwärtig bietet: Eines Tages könntet ihr euch im selben Dilemma befinden wie sie jetzt und ihr habt jetzt die Chance das zu tun, wovon ihr euch wünscht, dass sie es für euch tun, wenn dieser Tag kommt.

Der Glaube, dass jemandes Würde nicht durch seine Vergangenheit bestimmt wird, sondern durch sein gegenwärtiges Handeln, war ein direkter Schlag ins Gesicht der indischen Kastentradition ins Gesicht. Darum hatten die frühen Buddhisten es leicht, die Mythen und die Überheblichkeit der Brahmanen der Lächerlichkeit preiszugeben. Der Buddha machte deutlich, dass ein Brahmane nicht deshalb eine höhere Person sei, weil er einem Brahmanenschoß entstamme, sondern nur deshalb, weil er mit wahrhaftig lauterer Absichten handle.

Wir lesen von den Attacken der frühen Buddhisten auf das Kastenwesen und abgesehen von ihrem impliziten Anti-Rassismus erscheinen uns diese oft kurios. Wir bemerken dabei nicht, dass sie direkt das Herz unserer Mythen über unsere eigene Vergangenheit treffen: Unsere Besessenheit uns aufgrund unserer Herkunft zu definieren - unsere Rasse, ethnische Erbe, Geschlecht, sozio-ökonomischer Hintergrund, sexuelles Verhalten - unsere modernen Stämme. Wir stecken unmäßige Mengen an Energie darein, die Mythen unserer Stämme zu erschaffen und aufrecht zu erhalten, damit wir auf den guten Namen unseres Stammes stolz sein können. Selbst wenn wir Buddhisten werden, der Stamm, die Kaste, kommt zuerst. Wir wollen einen Buddhismus, der unsere Mythen honoriert.

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

Die buddhistischen Lehren über *karma*, weit entfernt davon nur ein kuriozes Relikt aus der Vergangenheit zu sein, sind eine direkte Herausforderung für eine grundlegende Verdrängung - einen grundlegenden Mangel - der modernen Kultur. Nur wenn wir unsere Besessenheit aufgeben, stellvertretend für unseren Stamm Stolz für seine Geschichte zu empfinden und tatsächlich auf die Motive stolz sein können, die unseren gegenwärtigen Handlungen zugrunde liegen, so können wir sagen, dass das Wort *karma* in seinem buddhistischen Sinn sein „eigenes Gepäck“ wieder gefunden hat. Und wenn wir das Gepäck öffnen, werden wir feststellen, dass es uns ein Geschenk gebracht hat: Das Geschenk welches wir uns selbst und einander machen, wenn wir unsere Mythen darüber „wer wir sind“ weglassen und statt dessen ehrlich zugeben können, was wir mit jedem Augenblick tun - wobei wir uns zugleich bemühen, es richtig zu tun.

Der Weg zum Nirvana ist mit guten Vorsätzen gepflastert

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

Eine der durchschlagendsten Entdeckungen des Buddha ist, dass unsere Absichten die Hauptfaktoren sind, die unser Leben gestalten und dass der geschickte Umgang mit ihnen erlernt werden kann. Wenn wir auf sie die gleiche Achtsamkeit, Beharrlichkeit und Unterscheidungsfähigkeit anwenden, die nötig ist, um jede Kunstfertigkeit zu erlangen, so können wir sie bis zu dem Punkt perfektionieren, an dem sie in jeder gegebenen Situation nicht mehr zu Bedauern oder schädlichen Resultaten führen werden. Zuletzt können sie uns sogar zu dem größtmöglichen Glück bringen. Unsere Absichten auf diese Weise zu trainieren, erfordert jedoch eine tiefe Ebene des Selbst-Gewahrseins. Warum ist das so? Wenn ihr euch die Gründe für unsere Enttäuschung über gute Absichten sorgfältig anseht, so werdet ihr herausfinden, dass sie alle auf Täuschung beruhen: Täuschung beim Formulieren unserer Absichten, Täuschung darüber wie wir unsere Absichten einschätzen und Täuschung beim Umgang mit ihren Resultaten. Wie der Buddha uns sagt, ist Verblendung eine der drei Hauptwurzeln unserer ungeschickten geistigen Gewohnheiten, während die beiden anderen Gier und Abneigung sind. Diese unheilsamen Wurzeln liegen verschlungen mit heilsamen Wurzeln, nämlich Geistes-Zuständen, die frei von Gier, Abneigung

und Verblendung sind, in der Erde des ungeschulten Herzens. Wenn wir die unheilsamen Wurzeln nicht isolieren und ausgraben können, können wir uns unserer Absichten nie ganz sicher sein. Selbst wenn eine heilsame Absicht im Geist ganz vorne zu stehen scheint, können die unheilsame Wurzeln ganz schnell Triebe nach oben senden, die uns blenden hinsichtlich dessen, was da wirklich vor sich geht.

Wenn wir diesen Stand der Dinge illustrieren sollten, so würde das Bild etwa so aussehen: Der direkte Weg zur Hölle ist mit schlechten Absichten gepflastert, wobei einige oberflächlich betrachtet ganz gut aussehen mögen. Mit guten Absichten gepflasterte Wege, die in die himmlischen Gefilde des Glücks führen - einige davon recht geschickt - zweigen von einer Wegseite ab, verlieren sich aber nur zu oft im Unterholz des Unheilsamen und wir finden uns auf der Strasse zur Hölle wieder. Die Entdeckung des Buddha war, dass die heilsamen Wurzeln wachsen und wirkungsvoll den Weg zur Hölle blockieren können, wenn wir sie nähren; wenn wir das Unterholz des Unheilsamen roden und seine Wurzeln ausgraben, können wir unsere guten Absichten zu immer höheren Ebenen des Heilsamen entwickeln, bis sie uns zu grenzenlosem Glück führen, über die Notwendigkeit eines Weg hinaus.

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

Die grundlegendsten Meditations-Anweisungen des Buddha zur Verfeinerung der Absichten beginnen nicht auf Kissen sondern mitten im Treiben des täglichen Lebens. Sie sind in einer Rede an seinen jungen Sohn Rahula enthalten, und gehen auf zweifache Weise gegen die Zwickmühle der Verblendung vor. Die erste ist das, was die frühen Buddhisten als „weises Erwägen“ bezeichneten: die Fähigkeit sich selbst die richtigen Fragen zu stellen, Fragen die direkt die Ursachen für Lust und Schmerz treffen, ohne dass sich der Geist in unnötiger Verwirrung verfängt. Die zweite Vorgehensweise ist Freundschaft mit bewundernswerten Menschen: Umgang mit Menschen zu pflegen die tugendhaft, freigebig und weise sind und von ihnen zu lernen. Diese beiden Faktoren, sagte der Buddha, sind die

hilfreichsten inneren und äußeren Stützen für einen Menschen der dem Pfad folgt.

Der Buddha riet Rahula im Wesentlichen, seine Handlungen als Spiegel zu benutzen, um die Qualität seines Geistes zu reflektieren. Jedes Mal bevor er handele - und hier bezieht sich „handeln“ auf jegliche Aktivität in Gedanken, Worten und Taten - solle er über das Resultat nachdenken, das er aus diesem Handeln erwarte und sich fragen: „Wird dies mir selbst oder anderen schaden, oder nicht?“ Wenn es schädlich sei, solle er es nicht tun. Wenn es harmlos aussehe, könne er weitermachen und handeln. Der Buddha riet Rahula jedoch zur Vorsicht, er solle seinen Erwartungen nicht blind vertrauen. Auch während der Handlung solle er sich fragen, ob da nicht unerwartete schlechte Folgen entstünden. Wenn das so sei, solle er aufhören. Wenn nicht, könne er seine Handlung zu Ende führen. Selbst dann jedoch war die Aufgabe des Reflektierens noch nicht beendet. Er solle auch die kurz- und langfristigen Folgen der Handlung wahrnehmen. Wenn eine Handlung in Worten oder Taten damit endete, dass sie Schaden verursache, dann solle er einen ebenfalls auf dem Pfad praktizierenden Gefährten darüber informieren und auf dessen Rat hören. Wenn die verfehlte Handlung lediglich ein Werk des Geistes war, so solle er Schamgefühl und Abscheu für diese Art des Denkens entwickeln. In beiden Fällen solle er beschließen, nie wieder den gleichen Fehler zu begehen. Wenn jedoch die langfristigen Folgen des ursprünglichen Handelns ohne Fehl waren, so solle er sich darüber freuen auf dem rechten Weg zu sein und seine Übungen fortsetzen.

Wir können daraus ersehen, dass die wesentliche Herangehensweise, mit der wir Verblendung aufdecken können, das Prinzip ist, aus unseren eigenen Fehlern zu lernen. Buddhas Darstellung dieses Prinzips beinhaltet noch etwas Wichtiges, und zwar fordert es die Qualität der Ehrlichkeit und Reife sich selbst gegenüber in Bereichen, wo sie gewöhnlich schwer zu finden sind, nämlich wenn wir unsere eigenen Absichten und die Ergebnisse unseres Handelns bewerten.

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

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

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

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

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

Die Ergebnisse unserer Handlungen zu prüfen, erfordert ebenfalls Reife: Die reife Einsicht, dass Selbsteinschätzung nicht darauf gegründet sein kann,

immer recht zu haben und dass es nicht erniedrigend oder degradierend ist, einen Fehler zuzugeben. Wir alle handeln aus einem Zustand der Verblendung heraus - sogar der Buddha handelte aus dieser Verblendung heraus, als er das Erwachen suchte - es ist also nur natürlich, dass Fehler auftreten werden. Unsere menschliche Würde liegt in unserer Fähigkeit, diese Fehler zu erkennen, zu beschließen sie nicht zu wiederholen und an diesem Beschluss auch festzuhalten. Das wiederum erfordert, dass wir durch Schuldgefühle oder Reue wegen unserer Fehler nicht geschwächt werden. Wie der Buddha erklärt, können unsere Schuldgefühle einen vergangenen Fehler nicht ungeschehen machen und sie können dem Geist die Kraft rauben, die er benötigt um alte Irrtümer nicht zu wiederholen. Daher empfiehlt er ein anderes Gefühl als das der Schuld - nämlich Scham - wobei sein Gebrauch dieses Wortes etwas völlig Anderes impliziert als das Gefühl der Unwürdigkeit, das wir mit diesem Ausdruck häufig verbinden. erinnert euch daran, dass beide, Buddha und Rahula, Angehörige der edlen Kriegerklasse waren, mit einem starken Gefühl für die eigene Ehre und Würde. Und beachtet, dass der Buddha zu Rahula sagt, seine früheren Fehler, aber nicht sich selbst, als beschämend anzusehen. Das impliziert, dass es unter der Rahulas Würde wäre, in einer Weise zu handeln die weniger als ehrenhaft ist. Die Tatsache, dass er seine Handlungen als beschämend ansehen kann, ist ein Zeichen seiner Ehre - und auch ein Zeichen dafür, dass er fähig sein wird sie nicht zu wiederholen. Ein solches Ehrgefühl ist es, das einem reifen, gesunden und produktivem Schamempfinden zugrunde liegt.

Auf den ersten Blick könnten wir denken, dass beständige Selbstreflektion dieser Art unserem Leben noch weitere Komplikationen hinzufügen würden, wo es doch sowieso schon kompliziert genug erscheint; aber die Anweisungen des Buddha sind tatsächlich ein Versuch die Fragen in unserem Geist auf das Nützlichste und Wesentlichste zu reduzieren. Er warnt ausdrücklich davor, uns zu viele Fragen aufzubürden, besonders jene, die zu nichts führen und uns handlungsunfähig zurücklassen: „Wer bin ich? Bin ich im Grunde ein guter Mensch? Eine unwürdige Person?“ Statt dessen weist er uns an, den Fokus auf unsere Absichten zu richten, damit wir sehen können, wie sie unser Leben formen, und den Ursache-Wirkungs-Prozess so zu meistern, dass er unser Leben auf immer bessere Art gestalten kann. Auf genau diesem Weg entwickelt jeder große Künstler oder Handwerker Kunstfertigkeit und Meisterschaft.

Die Betonung auf die hinter unseren Handlungen liegenden Absichten und den daraus resultierenden Konsequenzen werden vom Alltagsleben auch mit auf den Meditationssitz übertragen und versehen unsere Meditation mit dem richtigen Blickpunkt. Wenn wir unsere Handlungen überprüfen in Bezug auf Ursache und Wirkung, heilsam und unheilsam, fangen wir bereits damit an, Erleben entsprechend der zwei Gruppen von Variablen zu betrachten, welche die Vier Edlen Wahrheiten bilden: Das Entstehen von Stress (unheilsame Ursache), der Pfad zum Ende von Stress (heilsame Ursache), Stress

(unheilbares Ergebnis), und das Erlöschen von Stress (heilbares Ergebnis). Die Art und Weise, in der Buddha Rahula empfahl, die Ergebnisse seines Handelns zu beurteilen - sowohl während der Handlung als auch danach - spiegelt die Einsicht wieder, die den Kern seines Erwachens darstellt: Dass Absichten zu Resultaten führen, sowohl in der unmittelbaren Gegenwart als auch im Laufe der Zeit.

Wenn wir den gegenwärtigen Moment aus dieser Perspektive betrachten, bemerken wir, dass unsere Erfahrung der Gegenwart nicht „einfach nur passiert“. Statt dessen ist sie ein Produkt unserer Verwicklung darin - hinsichtlich der gegenwärtigen Absichten, deren Resultate und den Konsequenzen früherer Absichten - wobei die gegenwärtigen Absichten der wichtigste Faktor sind. Je mehr wir auf unsere Beteiligung dabei achten, um so mehr können wir sie aus dem Halbdunkel des Unterbewussten in das volle Licht unseres Gewahrseins bringen. Dort können wir unsere Absichten schulen durch bewussten Versuch und Irrtum immer geschickter zu werden, was es uns ermöglicht, unsere Erfahrung von Leid und Schmerz in der Gegenwart zu verringern. So pflastern also heilsame Absichten den Weg zu geistiger Gesundheit und Wohlbefinden in der gewöhnlichen Welt unseres Lebens.

Während wir daran arbeiten unsere Absichten zu immer höheren Ebenen der Geschicklichkeit zu entwickeln, bemerken wir, dass die perfektsten Absichten jene sind, die den Geist sicher auf ein klares Gewahrsein der Gegenwart zentrieren. Indem wir sie nutzen, um mit der Gegenwart immer vertrauter zu werden, gelangen wir dahin zu sehen, dass *alle* gegenwärtigen Absichten, gleich wie geschickt sie auch sind, uns doch belasten. Der einzige Weg zur Befreiung von dieser Last ist die Entwirrung all der Absichten zuzulassen, die das Geflecht unserer gegenwärtigen Erfahrungen darstellen. Das erzeugt eine Öffnung zu der Dimension unbegrenzter Freiheit die jenseits davon liegt. So also pflastern geschickte Absichten den ganzen Weg bis zum Rande des Nirvana. Und von da ab kann der Pfad - „wie jener der Vögel durch den Raum“ - nicht mehr verfolgt werden.

Die heilende Kraft der Tugendregeln

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

Viele von uns kommen jedoch nach einer Reihe von Jahren, in der sie Meditation als Therapie geschult und ausgeübt haben, zu der Ansicht, dass Meditation alleine nicht ausreicht. Aus meiner eigenen Erfahrung als Lehrer weiß ich, dass westliche Meditierende eher als Asiaten dazu neigen, mit einer gewissen Verbissenheit und mangelndem Selbstwertgefühl behaftet zu sein. Ihre Psyche ist durch die moderne Zivilisation so verletzt, dass ihnen die Belastbarkeit und Ausdauer fehlen, die man braucht, bevor innere Sammlung und Einsichtsübungen wahrhaft therapeutisch wirken können. Andere Lehrer haben dieses Problem ebenfalls erkannt und viele von ihnen kamen im Ergebnis zu dem Schluss, dass der buddhistische Weg für unsere besonderen Bedürfnisse nicht ausreicht. Um dieses Defizit auszugleichen, haben sie mit verschiedenen Ergänzungen zur Meditationspraxis experimentiert, und sie unter anderem mit Mythologie, Poesie, Psychotherapie, sozialem Engagement, Saunapraktiken, Trauerritualen und sogar mit Trommelschlagen kombiniert. Die Schwierigkeit mag aber durchaus nicht darin liegen, dass dem buddhistischen Weg irgendetwas fehlen würde, sondern einfach darin, dass wir gar nicht dem vollständigen Behandlungsplan des Buddha gefolgt sind.

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

Wenn unsere Handlungen nicht bestimmten Verhaltensnormen entsprechen, dann reagieren wir entweder, (1) indem wir die Handlungen bereuen und

bedauern, oder (2) indem wir eine von zwei Formen der Verleugnung praktizieren, nämlich entweder (a) indem wir verleugnen, dass die Handlungen wirklich stattgefunden haben, oder (b) indem wir ableugnen, dass die Beurteilungsmaßstäbe wirklich Gültigkeit besitzen. Diese Reaktionen sind Wunden am Körper unserer Psyche. Reumütiges Bedauern ist eine offene Wunde, die beim Berühren schmerzt, und Verleugnen ist wie verhärtetes, verzogenes Narbengewebe um eine schmerzhaft Stelle. Wenn der Geist derart verwundet ist, kann er sich nicht entspannt im Jetzt niederlassen, denn er stellt fest, dass er entweder auf offenem, ungeschütztem Fleisch oder auf verhärteten Knoten aufsitzt. Selbst wenn man ihn zwingt, im Jetzt zu bleiben, geht das nur auf angespannte, verdrehte und unvollkommene Weise, und daher bleiben in aller Regel auch seine Einsichten ebenso verdreht und unvollkommen. Nur wenn der Geist frei von Wunden und Narben ist, kann man erwarten, dass er sich entspannt und frei im Jetzt niederlassen und zu unverzerrten Einsichten kommen kann.

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

Praktikabel: Die mit den Tugendregeln gesetzten Maßstäbe sind einfach: kein absichtliches Töten, Stehlen, unerlaubter Sex, Lügen oder Einnahme von Rauschmitteln. Es ist vollkommen möglich, gemäß diesen Maßstäben zu leben. Nicht immer leicht oder angenehm, aber immer möglich. Ich habe Versuche gesehen, die Tugendregeln in Maßstäbe umzusetzen, die erhabener oder edler klingen - im Fall der zweiten Regel, zum Beispiel, dass sie keinen Missbrauch der Ressourcen unseres Planeten bedeute - aber sogar die Leute, welche die Tugendregeln derart umformulieren, geben zu, dass es unmöglich ist, ihnen so gerecht zu werden. Jeder, der schon einmal mit psychisch geschädigten Personen zu tun hatte, weiß, dass der Schaden sehr oft daher rührt, dass jene Personen mit Verhaltensmaßstäben konfrontiert wurden, denen sie unmöglich gerecht werden konnten. Wenn man den Leuten Maßstäbe setzt, die zwar etwas Mühe und Aufmerksamkeit erfordern, aber die man durchaus einhalten kann, so hebt sich ihr Selbstwertgefühl dramatisch, wenn sie entdecken, dass sie tatsächlich in der Lage sind, jene Maßstäbe einzuhalten. Daraufhin können sie sich anspruchsvolleren Aufgaben mit Selbstvertrauen stellen.

Eindeutig: Die Tugendregeln enthalten kein Wenn und kein Aber. Das bedeutet, sie geben eine sehr klare Anleitung, ohne Raum für Geschwafel oder weniger-als-ehrliche Rationalisierungen. Eine Handlung entspricht entweder den Tugendregeln, oder sie tut es nicht. Wiederum ist es sehr heilsam, solchen Maßstäben gerecht zu werden. Jeder, der selber Kinder

aufgezogen hat, weiß, dass sie sich zwar über harte und klare Regeln beschweren mögen, sie sich aber tatsächlich damit sicherer fühlen als mit Regeln, die vage ausgedrückt und ständig nachverhandelbar sind. Eindeutige Regeln lassen es nicht zu, dass unausgesprochene Nebenabsichten sich durch die Hintertür des Geistes einschleichen. Wenn die Tugendregel gegen das Töten es zum Beispiel erlauben würde, Lebewesen zu töten, wenn ihre Anwesenheit Unbehagen verursacht, würde das die eigene Befindlichkeit über das Mitgefühl mit allem Lebenden stellen. Die eigene Befindlichkeit wäre der unausgesprochene Maßstab und wie wir alle wissen, stellen unausgesprochene Maßstäbe riesige Gebiete mit fruchtbarem Mutterboden für gut gedeihende Heuchelei und Ablehnung bereit. Wenn man dagegen bei den Maßstäben der Tugendregeln bleibt, dann gewährleistet man damit, wie der Buddha sagt, unbegrenzten Schutz für das Leben aller Wesen. Es gibt dann keine Bedingungen, wie unangenehm diese auch sein mögen, unter denen man das Leben irgendeines lebendigen Wesens nehmen würde. In Bezug auf die anderen Tugendregeln gewährt man unbegrenzten Schutz für ihren Besitz und ihr Sexualeben, sowie unbegrenzte Wahrhaftigkeit und Achtsamkeit bei der Kommunikation mit ihnen. Wenn man merkt, dass man sich in solchen Dingen auf sich selbst verlassen kann, dann erfährt man eine unbestreitbar gesunde Steigerung seines Selbstwertgefühls.

Menschengerecht: Die Tugendregeln werden sowohl der sie einhaltenden Person als Mensch gerecht, als auch den Personen, die von der Handlung desjenigen oder derjenigen betroffen sind. Wenn man sie einhält, bringt man sich in Einklang mit der Karmalehre, die besagt, dass die wichtigsten Kräfte, die unser Erleben von der Welt formen, die aus unseren Absichten herrührenden Gedanken, Worte und Taten sind, auf die im jetzigen Augenblick unsere Wahl fällt. Das heißt, man ist nicht unbedeutend. Jedes Mal, wenn man eine Wahl trifft - zuhause, bei der Arbeit, beim Spiel - übt man seinen Einfluss bei der ständig vor sich gehenden Gestaltung der Welt aus. Gleichzeitig erlaubt es einem dieses Prinzip, sich selbst in Begriffen zu messen, die vollständig dem eigenen Einfluss unterliegen: die absichtlich ausgeführten Handlungen des gegenwärtigen Zeitpunkts. Anders gesagt, zwingen sie einen nicht, sich in Bezug auf Aussehen, Stärke, Intelligenz, Finanzkraft oder irgend welchen anderen Kriterien zu messen, die weniger von dem gegenwärtigen Karma abhängen als von Karma aus der Vergangenheit. Außerdem bauen sie nicht auf Schuldgefühlen auf oder dem Zwang, vergangene Verfehlungen beklagen zu müssen. Stattdessen lenken sie die Aufmerksamkeit auf die jederzeit neu vorhandene Möglichkeit, hier und jetzt seinen Maßstäben gerecht zu werden. Wenn man mit Leuten zusammenlebt, welche die Tugendregeln einhalten, dann erfährt man, dass es im Umgang mit ihnen keinen Grund zu Misstrauen oder Furcht gibt. Sie betrachten das Glücksstreben ihres Gegenübers als dem eigenen ebenbürtig. Ihr Wert als Individuum hängt nicht von Umständen ab, in denen sie Gewinner oder Verlierer sein müssen. Wenn sie von der Entwicklung von

Güte und Achtsamkeit bei ihrer Meditation sprechen, dann spiegelt sich das in ihrem Handeln wieder. Auf diese Weise bringen die Tugendregeln nicht nur gesunde Individuen hervor, sondern auch eine gesunde Gesellschaft, eine Gesellschaft, in der Selbstwertgefühl und gegenseitige Achtung nicht im Widerstreit stehen.

Anerkennenswert: Wenn man einen Satz von Maßstäben übernimmt, dann ist es wichtig zu wissen, wessen Maßstäbe dies sind und woher sie kommen, denn im Ergebnis schließt man sich dieser Gruppe an, sucht nach ihrer Anerkennung, und übernimmt ihre Kriterien für Richtig und Falsch. In diesem Fall kann man sich eigentlich keine bessere Gruppe zum Anschluss wünschen: den Buddha und seine hochherzigen Nachfolger. Die fünf Tugendregeln werden "die Maßstäbe, die den Hochherzigen gefallen" genannt. Nach den Texten über diese Hochherzigen zu urteilen, sind das nicht Leute, die einen Maßstab nur deshalb anerkennen, weil er gerade populär ist. Sie haben ihr Leben vollständig auf die Erkenntnis dessen gerichtet, was zum wahren Glück führt, und haben zum Beispiel selber erfahren, dass jede Art von Lüge krankhaft ist, und dass jeder Sex außerhalb einer stabilen, verantwortungsvollen Beziehung gefährlich ist. Andere Leute mögen es nicht anerkennen, wenn man nach den fünf Tugendregeln lebt, aber Hochherzige tun es, und ihre Anerkennung ist mehr wert als die von irgend jemand sonst auf der Welt.

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

Rechte Rede

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

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

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

Positiv ausgedrückt bedeutet Rechte Rede, auf eine solche Weise zu reden, die zu Vertrauen, Harmonie und zur Beruhigung der Gemüter beiträgt und es wert ist, dass man sie sich zu Herzen nimmt. Wenn du es dir zur Aufgabe machst, dass diese positiven Formen Rechter Rede umzusetzen, werden deine Worte zu einem Geschenk für andere Menschen. Als Reaktion darauf werden sie besser auf das hören, was du sagst, und eher dazu bereit sein, auf gleiche Weise zu antworten. Das lässt dich die Macht spüren, die deinen Handlungen innewohnt: Die Art und Weise, wie du dich im gegenwärtigen Moment verhältst, formt „in der Tat“ die Welt, die du erlebst. Du musst kein Opfer vergangener Ereignisse sein.

Für viele von uns besteht der schwierigste Teil bei der Ausübung der Rechten Rede darin, wie wir unseren Sinn für Humor zum Ausdruck bringen. Besonders hier in Amerika sind wir es gewohnt, mittels Übertreibung,

Sarkasmus, Gruppenstereotypen und bloßer Albernheit – alles klassische Beispiele falscher Rede – die Lacher auf unsere Seite zu bringen. Wenn sich die Menschen an diese Arten unbedachten Humors gewöhnen, hören sie nicht mehr sorgfältig auf das, was wir sagen. Auf diese Weise verringern wir selbst den Wert unserer eigenen Äußerungen. Tatsächlich enthält die Lage der Welt schon genug an Ironie, so dass es für uns keinen Grund zu Übertreibung oder zum Sarkasmus gibt. Die größten Humoristen sind diejenigen, die einfach unseren Blick geradewegs darauf richten, wie die Dinge wirklich sind.

Unseren Humor auf eine Art auszudrücken, die wahrheitsgetreu, nutzbringend und weise ist, erfordert möglicherweise mehr Nachdenken und Mühe, aber diese Anstrengung wird sich in unseren Augen gelohnt haben, wenn es uns gelingt, diese Art geistreichen Humors zu meistern. Wir haben unseren Verstand geschärft und unser sprachliches Umfeld verbessert. So werden selbst unsere Witze zu einem Teil unserer Übungspraxis: Eine Gelegenheit, die positiven Eigenschaften unseres Geistes zu entwickeln und den Menschen um uns herum etwas Kluges und Wertvolles zu bieten.

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

Süßigkeiten gegen Gold eintauschen

Verzichten als erlernbare Fähigkeit

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

Welche Art von Opfern ist nun klug? In der buddhistischen Antwort auf diese Frage klingt eine weitere amerikanische Leitidee an: Ein kluges Opfer ist ein Opfer, bei dem man ein größeres Glück erreicht, indem man auf ein geringeres Glück verzichtet, ähnlich wie man ohne nachzudenken eine Tüte Süßigkeiten hergeben würde, wenn einem dafür ein Pfund Gold angeboten würde. In anderen Worten: Ein kluges Opfer ist wie ein vorteilhafter Tausch. Diese Analogie findet sich seit langem in der buddhistischen Tradition. „Ich mache einen Tausch“, sagte einer von Buddhas Schülern einmal. „Alternative: das Altern für das, was kein Altern kennt, das was Verbrennt für das, was keine Bindung kennt: Den höchsten Frieden, die unübertroffene Sicherheit vor Gebundenheit.“

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

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

Das Opfer äußerer Freuden befreit uns auch von den mentalen Bürden, die das begierige Anhaften an diese Freuden oftmals mit sich bringt. Eine berühmte Geschichte im Pali-Kanon erzählt von einem früheren König, der,

nachdem er ein Mönch geworden war, am Fuße eines Baumes saß und ausrief: „Welch Glückseligkeit! Welch Glückseligkeit!“ Seine Mitmönche dachten, dass er den verlorenen königlichen Freuden nachtrauerte, aber später erklärte er dem Buddha, welche Art von Glückseligkeit er empfand:

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

Ein dritter Grund auf äußere Freuden zu verzichten ist, dass wir beim Streben nach Freuden – wie beispielsweise unserer Sucht nach Süßem für das Auge, Süßem für die Ohren, Süßem für Nase, Zunge und Körper – Eigenschaften wie Gier, Zorn und Verblendung nähren, welche die für den inneren Frieden notwendigen Eigenschaften aktiv blockieren. Selbst wenn wir alle Zeit und Energie der Welt hätten, würde uns das Streben nach dieser Art von Freuden immer weiter weg von unserem eigentlichen Ziel führen. Diese Freuden werden im Pfadglied „Rechte Entschlossenheit“ angesprochen: Der Entschluss, allen Freuden zu entsagen, bei denen sinnliche Leidenschaft, böser Wille und Ungeschicktheit zum Tragen kommen. „Sinnliche Leidenschaft“ umfasst nicht nur sexuelle Lust, sondern auch die Sehnsucht nach den Freuden der Sinne, die den Seelenfrieden stören. Als „böser Wille“ gelten alle Wünsche nach Leiden, entweder für einen selbst oder für andere. Und „ungeschick“ sind alle Handlungen, die Leiden verursachen. Von diesen drei Kategorien kann man bei den zwei letzten am ehesten verstehen, warum es gut ist, darauf zu verzichten. Sie sind vielleicht nicht immer leicht aufzugeben, aber der Entschluss, dies zu tun, ist zweifelsohne eine gute Sache. Der erste Entschluss jedoch – der Verzicht auf sinnliche Leidenschaft – ist nicht leicht zu fassen und noch viel schwerer durchzuführen.

Es liegt in unserer universellen menschlichen Natur, uns diesem Entschluss zu widersetzen. Menschen überall auf der Welt genießen ihre Leidenschaften. Selbst der Buddha gab gegenüber seinen Schülern zu, dass, als er begann, seine Lehren in die Tat umzusetzen, sein Herz bei dem Gedanken an den Verzicht sinnlicher Leidenschaft nicht gerade vor Freude schlug und diesen Verzicht nicht als zum Frieden führend erkannte. Aber ein weiterer Teil unseres Widerstands gegenüber dem Verzicht ist allein der westlichen Kultur eigen. Die moderne Populärpsychologie vertritt die Ansicht, dass die einzige Alternative zu einem gesunden Ausleben unserer sinnlichen Leidenschaften eine ungesunde, angsterfüllte Unterdrückung sei. Dabei beruhen *beide* Alternativen auf Angst: Unterdrückung auf der Angst vor dem, wozu uns die Leidenschaft führen könnte, wenn wir ihr Ausdruck verleihen würden oder sie auch nur in unser Bewusstsein lassen würden; und Ausleben

auf der Angst vor der Entbehrung und auf der Angst vor dem unter dem Bett lauenden Monster, zu dem Leidenschaft bei Verneinung und Verdrängung werden könnte. Beide Alternativen erlegen dem Geist schwerwiegende Beschränkungen auf. Im Bewusstsein der Nachteile beider Alternativen gelang es dem Buddha, eine dritte zu finden: Eine furchtlose, geschickte Haltung, welche die Gefahren der beiden Seiten vermeidet.

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

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

Wie macht man das? Indem man sich der Anhaftung bewusst wird. Beide Seiten sinnlicher Anhaftung – als Gewohnungsmuster der Vergangenheit und unsere Bereitschaft, uns ihnen auch in der Gegenwart erneut hinzugeben – basieren auf Missverständnis und Furcht. Der Buddha weist darauf hin, dass die sinnliche Leidenschaft auf Fehlwahrnehmungen beruht: Wir projizierten einen Anschein von Beständigkeit, Leichtigkeit, Schönheit und Selbst auf

Dinge, die in Wirklichkeit unbeständig, stressig, unattraktiv und nicht wir selbst sind. Diese Fehlwahrnehmungen gelten sowohl für unsere Leidenschaften als auch die Gegenstände dieser Leidenschaften. Wir nehmen den Ausdruck unserer Sinnlichkeit als etwas Ansprechendes wahr, als einen tiefen Ausdruck unserer eigenen Identität, der uns anhaltende Freuden verspricht; wir sehen die Gegenstände unserer Leidenschaft als fortdauernd und verlockend genug, als so weit unter unserer Kontrolle, dass die Befriedigung, die sie uns verschaffen, sich nicht in ihr Gegenteil verwandeln könne. Davon trifft in Wirklichkeit nichts zu, und doch glauben wir unseren Projektionen blind, denn die Macht unserer leidenschaftlichen Anhaftungen hat uns zu sehr in Angst versetzt, als dass wir ihnen direkt ins Antlitz blicken könnten. Ihre besonderen Auswirkungen halten uns daher, geblendet und getäuscht, in ihrem Bann. Solange es nur um Ausleben oder Unterdrückung geht, kann die Anhaftung im Dunkel des Unterbewusstseins weiterhin ungestört aktiv bleiben. Aber wenn wir uns dieser Anhaftung bewusst widersetzen, wird sie dadurch an die Oberfläche gezwungen, wo sie ihren Drohungen, Forderungen und Rationalisierungen Gestalt gibt. Obwohl sinnliche Freuden also nicht schlecht oder böse an sich sind, müssen wir ihnen systematisch entsagen, um die mit den Anhaftungen einhergehenden Probleme deutlich sichtbar werden zu lassen. Auf diese Weise dient geschickter Verzicht als Werkzeug des Lernens, das die latenten Verwicklungen zu Tage fördert, die sowohl durch das Ausleben als auch durch die Unterdrückung unserer Neigungen gerne im Verborgenen gehalten werden.

Gleichzeitig müssen wir dem Geist Strategien bereitstellen, mit deren Hilfe er sich nicht auf diese Verwicklungen einlassen muss und sie sofort unterbinden kann, sobald sie auftauchen. Dazu brauchen wir die Rechte Konzentration. Als eine geschickte Form von Hingabe durchtränkt die Rechte Konzentration den Körper mit nicht-sinnlichem Entzücken und mit Freuden, die allen Gefühlen von Entzug und Verlust entgegenwirken, die entstehen, wenn wir sinnliche Leidenschaften zurückweisen. Anders ausgedrückt: Die Rechte Konzentration belohnt uns für den Verzicht auf die Anhaftung an niedrigeren Freuden mit höheren, länger anhaltenden und subtileren Freuden. Gleichzeitig verleiht sie uns die stabile Grundlage, die wir benötigen, um nicht von den Anstürmen unserer vereitelten Anhaftungen mitgerissen zu werden. Diese Stabilität festigt ebenfalls die geistige und körperliche Achtsamkeit, die wir benötigen, um die der sinnlichen Leidenschaft zugrunde liegenden Fehlwahrnehmungen und Verblendungen durchschauen zu können. Und ist der Geist erst einmal in der Lage, die Prozesse von Projektion, Wahrnehmung und Fehlwahrnehmung zu Gunsten des größeren Gefühls der Freiheit zu durchschauen, das sich bei ihrer Transzendierung einstellt, werden der sinnlichen Leidenschaft die Grundlagen entzogen.

In dieser Phase können wir uns dann der Analyse unserer Anhaftung an die Freuden der Rechten Konzentration zuwenden. Wenn unser Verständnis

vollständig ist, geben wir *jegliches* Bedürfnis nach Anhaftung jeder Art auf und kommen so in Kontakt mit dem reinen Gold einer Freiheit, die so vollkommen ist, dass man sie nicht beschreiben kann.

Die Frage bleibt: Wie lässt sich diese Strategie des geschickten Verzichts und der geschickten Hingabe sich in der Praxis des Alltags umsetzen? Menschen, die zum Mönch ordiniert werden, legen ein Keuschheitsgelübde ab, und von ihnen wird erwartet, dass sie sich den Verzicht auf sinnliche Leidenschaften zur lebenslangen Aufgabe machen, aber das ist für viele Menschen keine praktikable Alternative. Der Buddha empfiehlt daher seinen Laienanhängern, einen Tag währende Perioden des vorübergehenden Verzichts einzuhalten. Vier Tage in jedem Monat – traditionell die Tage des Neu-, Voll- und Halbmondes – können sie die acht Regeln befolgen, die den fünf Standardregeln die folgenden hinzufügen: Keuschheit, keine Nahrungsaufnahme ab 12 Uhr mittags, keine Besuche von Shows, keine Musik, keine Benutzung von Parfüm und Make-up und keine Benutzung von luxuriösen Sitzgelegenheiten und Betten. Der Zweck dieser zusätzlichen Regeln ist die angemessene Zügelung aller fünf Sinne. Der Tag wird dann dem Anhören des Dhamma zur Läuterung der Rechten Ansicht sowie der Meditation zur Stärkung der Rechten Konzentration gewidmet. Obwohl die moderne Arbeitswoche die mondphasenabhängige Planung dieser tagelangen Klausuren unpraktisch machen kann, lassen sie sich doch in Wochenenden oder andere arbeitsfreie Tagen integrieren. So kann jeder, der daran interessiert ist, in regelmäßigen Abständen die Sorgen und komplexen Sachverhalte des Alltagslebens für die Gelegenheit eintauschen, Entsagung als eine Fähigkeit zu erlernen, die unerlässlich für das ernsthafte Streben nach Glück im wahrsten Sinne des Wortes ist.

Und ist das vielleicht kein kluger Tausch?

Eine geführte Meditation

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

Beziehe jetzt andere Personen in deine wohlwollenden Gedanken mit ein. Zuerst die Menschen, die dir am nächsten stehen – deine Familie, deine Eltern, deine engsten Freunde: Mögen auch sie wahres Glück finden. Lasse dann diese Gedanken sich in immer größer werdenden Kreisen ausbreiten: Menschen, die du gut kennst, Menschen, die du nicht so gut kennst, Menschen, die du magst, Menschen, die du kennst und denen du neutral gegenüberstehst, und sogar Menschen, die du nicht magst. Erlege deinem Wohlwollen keine Schranken auf, denn in diesem Fall gäbe es auch Schranken für deinen Geist. Lasse jetzt deine wohlwollenden Gedanken auch auf Menschen übergehen, die du nicht einmal kennst – und nicht nur auf Menschen, sondern auf Lebewesen aller Art in allen Richtungen: Osten, Westen, Norden, Süden, unten und oben, bis in die Unendlichkeit. Mögen auch sie wahres Glück finden.

Lenke dann deine Gedanken zurück in die Gegenwart. Wenn du wahres Glück finden willst, musst du es in der Gegenwart suchen, denn die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft ist ungewiss. Also musst du dich ganz der Gegenwart widmen. Was hast du hier genau in diesem Augenblick? Deinen Körper, der hier sitzt und atmet. Und deinen Geist der denkt und wahrnimmt. Also füge alle diese Dinge zusammen. Denke an den Atem und nimm dann bewusst wahr, wie er ein- und ausströmt. Indem deine Gedanken auf den Atem gerichtet bleiben: Das ist Achtsamkeit. Indem du bewusst wahrnimmst, wie der Atem ein- und ausströmt: Das ist Wachsamkeit. Achte darauf, dass diese beiden Aspekte des Geistes zusammenbleiben. Wenn du möchtest, kannst du ein Meditationswort verwenden, um deine Achtsamkeit zu verstärken. Versuch es mit dem Wort „Buddho“, das „wach“ bedeutet. Denke beim Einatmen die Silbe „Bud“ und beim Ausatmen die Silbe „dho“.

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

Wenn dein Geist abwandert, bringe ihn sofort sanft zurück. Wenn er zehn Mal, hundert Mal abwandert, bringe ihn zehn Mal, hundert Mal wieder zurück. Gib nicht nach. Diese Eigenschaft nennt man Nachdruck. Anders ausgedrückt: Sobald du bemerkst, dass der Geist abgewandert ist, bringe ihn sofort wieder zurück. Verbringe keine Zeit damit, ziellos an den Blumen zu riechen, in den Himmel zu schauen oder den Vögeln zuzuhören. Du hast eine Aufgabe zu erledigen: die Aufgabe zu lernen, wie man auf wohlthuende Weise atmet, wie man den Geist dazu bringt, sich im gegenwärtigen Augenblick an einer guten Stelle niederzulassen.

Sobald sich der Atem richtig und wohlthuend anfühlt, kannst du beginnen, den Atem in anderen Bereichen des Körpers zu erforschen. Wenn du beim wohlthuenden Atem einfach nur auf einen engen Bereich beschränkt bleibst, wirst du wahrscheinlich einschlafen. Deshalb solltest du deine Aufmerksamkeit ganz bewusst ausweiten. Eine gute Stelle, auf die man sich zuerst konzentrieren kann, ist die Bauchnabelregion. Suche in deinem Körperbewusstsein nach dieser Region: Wo befindet sie sich jetzt gerade? Achte dann darauf: wie fühlt sie sich beim Einatmen an? Wie fühlt sie sich beim Ausatmen an? Beobachte sie ein paar Atemzüge lang und stelle fest, ob du in diesem Körperbereich Spannungen oder Einengungen fühlst, entweder beim Einatmen oder beim Ausatmen. Spannt sich die Nabelregion an, wenn du einatmest? Hältst du an diesen Spannungen fest, wenn du

ausatmest? Atmest du mit zu viel Kraft aus? Wenn du feststellst, dass du etwas Derartiges machst, entspanne dich einfach. Stell dir vor, wie sich die Spannungen im Gefühl des Einatmens und im Gefühl des Ausatmens auflösen. Wenn du möchtest, kannst du dir vorstellen, dass die Atemenergie direkt über den Bauchnabel in den Körper gelangt, sich durch die Spannung und Enge, die du dort vielleicht empfindest, einen Weg bahnt und sie so beseitigt.

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

Richte jetzt dein Bewusstsein auf den Solarplexus... dann nach rechts, auf die rechte Körperflanke... auf die linke Körperflanke... auf den mittleren Brustbereich... Lasse nach einer Weile dein Bewusstsein zur Halswurzel wandern... und dann zur Kopfmitte. Gehe mit der Atemenergie in deinem Kopf sehr vorsichtig um. Stelle dir vor, wie sie sehr sanft einströmt, nicht nur durch die Nase, sondern auch durch die Augen, die Ohren, vom Kopfscheitel herab, von hinten durch den Nacken, und lasse sie sanft durch alle Spannungen fließen, die du vielleicht um deine Kiefer, im Nacken, um deine Augen oder im Gesicht fühlst, und lasse sie diese Spannungen auflösen...

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

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

Richte dann deine Aufmerksamkeit wieder auf solche Bereiche des Körpers, wo sie sich auf natürlichste Weise ruhig und konzentriert anfühlt. Lasse deine Aufmerksamkeit einfach dort, mit dem Atem verschmelzen, verweilen. Erweitere gleichzeitig die Grenzen deines Bewusstseins, sodass es schließlich deinen gesamten Körper erfüllt, wie das Licht einer Kerze in der Mitte eines Raumes: Die Flamme der Kerze befindet sich an einem Punkt,

aber das Licht der Kerze füllt den gesamten Raum. Oder wie eine Spinne in ihrem Netz: Die Spinne sitzt an einer Stelle, aber fühlt die leichtesten Vibrationen des ganzen Netzes. Bemühe dich, dieses erweiterte Bewusstsein beizubehalten. Du wirst feststellen, dass es sich wieder zusammenziehen will wie ein Ballon mit einem kleinen Loch darinnen; weite deshalb dein Bewusstsein immer weiter mit folgenden Gedanken aus: „ Der ganze Körper, der ganze Körper, der Atem füllt den ganzen Körper, vom Kopf bis hinunter in die Zehenspitzen.“ Stelle dir vor, wie die Atemenergie durch jede einzelne Hautpore ein- und ausströmt. Behalte dieses zentrierte, erweiterte Bewusstsein solange wie möglich bei. Es gibt sonst nichts, woran du in diesem Moment denken musst, keinen anderen Ort, an dem du sein musst, nichts anderes, was du tun musst. Verweile einfach mit diesem zentrierten, erweiterten Bewusstsein der Gegenwart...

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

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

Der Pfad der Konzentration & Achtsamkeit

Viele Leute sagen uns, dass der Buddha zwei verschiedene Arten der Meditation lehrte, nämlich Achtsamkeits-Meditation und Konzentrations-Meditation. Achtsamkeits-Meditation, sagen sie, ist der direkte Pfad, während die Konzentrations-Praxis die schöne Route darstellt, die ihr auf eigene Gefahr wählt, weil ihr dort nämlich leicht hängen bleibt und vielleicht nie mehr loskommt. Wenn ihr aber tatsächlich anseht, was der Buddha lehrte, so trennt er diese beiden Praktiken aber nie. Sie sind Teile eines einzigen Ganzen. Jedes mal wenn er Achtsamkeit erklärt und ihren Platz auf dem Pfad, sagt er ganz klar, dass der Zweck der Achtsamkeitsübung darin besteht, den Geist in einen Zustand der Rechten Konzentration zu führen: Den Geist dazu zu bringen, sich niederzulassen und einen Ort zu finden, wo er sich wirklich gefestigt und zu Hause fühlen kann, wo er die Dinge stetig betrachten und sie so sehen kann, wie sie wirklich sind.

Ein Teil dieser Frage der „zwei Praktiken“ richtet sich darauf, wie wir das Wort *jhana* verstehen, das ja ein Synonym für Rechte Konzentration ist. Viele von uns haben gehört, dass *jhana* ein sehr intensiver trance-ähnlicher Zustand ist, der starren Blick und den Ausschluss der restlichen Welt erfordert. Das klingt überhaupt nicht nach Achtsamkeit. Wenn ihr aber die *jhana*-Beschreibungen des Buddha anseht, so ist das gar nicht die Art von Zustand, über die er spricht. In *jhana* zu sein heißt, vertieft zu sein, sehr angenehm, in einer Empfindung des ganzen Körpers. Ein sehr weites Gefühl des Gewahrseins füllt den gesamten Körper. Eines der Bilder, das der Buddha zu benutzen pflegte um diesen Zustand zu beschreiben, ist das einer Person, die Wasser in den Teig knetet, so dass das Wasser das Mehl völlig durchdringt. Ein Weiteres ist das eines Sees, in dem eine kühle Quelle empor quillt und sich im ganzen See ausbreitet.

Nun, wenn ihr beim Körper als Ganzes verweilt, seid ihr doch sehr klar im gegenwärtigen Moment. Wie der Buddha sagt, ist das vierte *jhana*, in dem der Körper mit lichtem Gewahrsein erfüllt ist, genau der Punkt, an dem Achtsamkeit und Gleichmut Reinheit erlangen. Es sollte also kein Problem sein, die Achtsamkeits-Praxis mit einem körperumfassenden Gewahrsein zu kombinieren, das sehr gefestigt und still ist. Tatsächlich kombiniert sie ja der Buddha selber in seiner Beschreibung der ersten vier Stufen der Atem-Meditation: (1) Des langen Atems gewahr sein, (2) des kurzen Atems gewahr sein, (3) des ganzen Körpers gewahr sein, wenn ihr einatmet und wenn ihr ausatmet, dann (4) die Atem-Empfindung im ganzen Körper beruhigend. Das ist, wie die Texte uns sagen, grundlegende Achtsamkeits-Praxis. Es ist aber auch grundlegende Konzentrations-Praxis. Eben da tretet ihr in die erste

jhana – Rechte Konzentration – ein und gleichzeitig praktiziert ihr Rechte Achtsamkeit.

Um zu sehen, wie Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration einander beim Praktizieren helfen, können wir uns die drei Stufen der Achtsamkeits-Praxis ansehen, die in der Rede über die Grundlagen der Achtsamkeit erläutert werden. Nehmt zum Beispiel den Körper. Die erste Stufe ist, auf den Körper an und für sich fokussiert zu bleiben, und Gier und Kummer bezüglich der Welt beiseite zu stellen. Das bedeutet, den Körper nur als Körper zu betrachten, ohne über ihn in Bezug auf das, was er in der Welt bedeutet oder tun kann, nachzudenken. Ob er nun gut oder schlecht aussieht, stark oder schwach, beweglich oder plump – all die Fragen, bei denen wir dazu neigen uns Sorgen zu machen, wenn wir über uns im Kontext mit der Welt nachdenken: Der Buddha sagt, dass wir diese Fragen beiseite lassen sollen.

Verweilt einfach nur beim Körper an und für sich, so wie er hier sitzt. Wenn ihr eure Augen schließt, was habt ihr da? Es ist die Empfindung der „Körperlichkeit“ mit der ihr da sitzt. Das ist euer Bezugsrahmen. Versucht bei ihm zu bleiben. Holt den Geist beständig zu diesem Körpergefühl zurück, bis er die Botschaft empfängt und beginnt sich niederzulassen. Am Anfang der Praxis erlebt ihr, wie der Geist hinausgeht, um dies und jenes zu ergreifen, also notiert ihr was da abläuft, gerade genug um ihm zu sagen, dass er loslassen, zum Körper zurückkehren und dort ausharren soll. Dann geht der Geist hinaus um etwas anderes zu ergreifen, also sagt ihr ihm, er solle loslassen, zurückkommen und sich wieder auf den Körper richten. Schließlich kommt ihr jedoch an einen Punkt, wo euer Gewahrsein tatsächlich am Atem festhält und ihr lasst nicht mehr los. Ihr haltet weiter daran fest. Von dem Punkt an ist alles, was immer da auch in euer Gewahrsein kommen mag, nur wie etwas das auftaucht und euren Handrücken streift. Ihr müsst es nicht zur Kenntnis nehmen. Ihr bleibt beim Körper als grundlegenden Bezugsrahmen. Auch andere Dinge kommen und gehen, ihr seid euch dessen bewusst, aber ihr lasst den Atem nicht fallen und jagt ihnen nicht, nach ihnen greifend, nach. So ist es, wenn ihr den Körper als einen soliden Bezugsrahmen etabliert habt.

Indem ihr dies tut, entwickelt ihr drei Fähigkeiten des Geistes. Eine ist Achtsamkeit (*sati*). Der Ausdruck Achtsamkeit bedeutet, fähig zu sein, sich zu erinnern, etwas im Geist zu verwahren. Wenn also der Körper als Bezugssystem etabliert wird, heißt das, sich daran zu erinnern, die Dinge in ihrem Bezug zum Körper zu sehen. Ihr erlaubt euch nicht, das zu vergessen. Die zweite Fähigkeit, Bewusstheit (*sampajanna*), heißt, sich dessen bewusst zu sein, was tatsächlich in der Gegenwart vor sich geht. Seid ihr beim Körper? Seid ihr beim Atem? Ist der Atem angenehm? Nehmt einfach wahr was im gegenwärtigen Moment tatsächlich passiert. Wir neigen dazu, Achtsamkeit und Bewusstheit durcheinander zu bringen, aber es sind wirklich

zwei verschiedene Dinge: Achtsamkeit heißt, in der Lage zu sein, sich zu erinnern, wo ihr eure Achtsamkeit richten wollt; Bewusstheit bedeutet, sich dessen bewusst zu sein, was tatsächlich passiert. Die dritte Fähigkeit, Eifer (*atappa*), bedeutet zwei Dinge. Zum einen, wenn ihr bemerkt, dass der Geist weggewandert ist, bringt ihn sofort zurück. Sofort. Ihr lasst ihn nicht umherziehen und auf der Weide grasen. Zum anderen, wenn der Geist bei seinem rechten Bezugsrahmen ist, bedeutet Eifer, zu versuchen, so empfindsam wie möglich für das zu sein, was vor sich geht – nicht bloß im gegenwärtigen Moment dahinzutreiben, sondern mit Eifer zu versuchen, immer mehr die subtilen Details dessen zu durchdringen, was tatsächlich gerade mit dem Atem oder dem Geist passiert.

Wenn ihr diese drei Fähigkeiten auf den Körper an und für sich gerichtet habt, dann könnt ihr nicht umhin, euch niederzulassen und im gegenwärtigen Moment wirklich komfortabel beim Körper zu verweilen. Dann seid ihr bereit für die zweite Stufe der Praxis, die als Gewährsein der Phänomene des Entstehens und Vergehens beschrieben wird. Es ist eine Stufe, in der ihr versucht, Ursache und Wirkung zu verstehen, so wie sie sich in der Gegenwart ereignen. Bezogen auf die Konzentrations-Praxis heißt das, sobald ihr den Geist dazu gebracht habt, sich niederzulassen, wollt ihr das Zusammenspiel zwischen Ursache und Wirkung im Prozess der Konzentration verstehen, damit ihr mehr praktisches Geschick bekommt und so den Geist dazu bringt, sich stabiler für längere Zeitspannen niederzulassen, in allen Arten von Situationen, mit und auch ohne Sitzpolster. Um das zu schaffen, müsst ihr lernen, wie die Dinge im Geist entstehen und vergehen, nicht nur durch bloße Beobachtung, sondern indem ihr tatsächlich in ihr Entstehen und Vergehen eingreift.

Ihr könnt dies in den Instruktionen des Buddha für den Umgang mit den Hemmnissen sehen. In der ersten Stufe ,sagt er, ist darauf zu achten, wie die Hemmnisse kommen und gehen. Manche Leute denken, das sei eine Übung in „wahllosem Gewährsein“, in der man nicht versucht, den Geist willentlich in irgend eine Richtung zu bringen, wo man einfach nur sitzt und wohl oder übel beobachtet, was da auftaucht. In der wirklichen Praxis ist der Geist dafür aber noch nicht bereit. Was ihr auf dieser Stufe benötigt, das ist ein fester Bezugspunkt, um die Ereignisse im Geist abzuwägen, gerade so, als würdet ihr versuchen, die Bewegung der Wolken durch den Himmel abzuschätzen: Ihr müsst dafür einen festen Punkt suchen, wie den Giebel eines Hauses oder einen Blitzableiter, den ihr dann fest anblickt, damit ihr ein Gespür dafür bekommt, in welcher Richtung und wie schnell sich die Wolken bewegen. Das gilt auch für das Kommen und Gehen von sinnlichem Verlangen, Böswilligkeit, etc. im Geist. Ihr müsst dazu einen festen Bezugspunkt, wie den Atem, für den Geist aufrecht erhalten, wenn ihr wirklich verspüren wollt wann es im Geist Hemmnisse gibt, die eurem Bezugspunkt in die Quere kommen, und wann nicht.

Angenommen, Zorn stört eure Konzentration. Statt euch aber in den Zorn verwickeln zu lassen, versucht nur gewahr zu sein, wann er da ist und wann nicht. Ihr betrachtet den Zorn als ein Ereignis an und für sich, wie er kommt, wie er geht. Aber ihr bleibt dort nicht stehen. Der nächste Schritt - da ihr noch daran arbeitet eure Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten - ist es, zu erkennen wie man den Zorn dazu bringen kann wegzugehen. Manchmal ist es schon genug, ihn einfach zu beobachten, um ihn zu veranlassen, wegzugehen; manchmal reicht das nicht und ihr müsst auf andere Weise mit ihm umgehen, zum Beispiel die Begründungen, die hinter dem Zorn stehen, erörtern oder euch an die Nachteile des Zorns erinnern. Indem ihr mit ihm umgeht, müsst ihr euch dabei die Hände schmutzig machen. Ihr müsst also versuchen herauszufinden, warum der Zorn auftaucht, warum er geht und wie ihr ihn loswerden könnt, weil ihr erkennt, dass es ein unheilvoller Zustand ist. Und das erfordert, dass ihr improvisiert. Experimentiert. Ihr müsst euer Ego und eure Ungeduld aus dem Wege räumen, damit ihr den Raum habt, um Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen und so Geschicklichkeit beim Umgang mit dem Zorn entwickeln zu können. Es geht nicht einfach darum, den Zorn zu hassen und zu versuchen, ihn wegzuschieben, oder den Zorn sogar zu lieben und ihn willkommen zu heißen. Diese Herangehensweisen mögen auf kurze Sicht Resultate erbringen, aber auf lange Sicht sind sie nicht besonders geschickt. Was hier gefragt ist, das ist die Fähigkeit zu erkennen, wie der Zorn zusammengesetzt ist und wie ihr ihn auseinander nehmen könnt.

Eine Technik, die Resultate erbringt, wenn Zorn gegenwärtig ist und ihr in einer Situation seid, in der ihr nicht unmittelbar auf die Leute reagieren müsst, besteht darin, euch einfach ganz freundlich selbst zu fragen, „Na gut, warum bist du so zornig?“ Hört zu was der Geist zu sagen hat. Dann geht der Sache nach: „Warum bist du denn *darüber* zornig?“ „Natürlich bin ich zornig. Schließlich ...“ „Warum aber *darüber* zornig?“ Wenn ihr so weitermacht, wird der Geist eine Dummheit zugeben, wie etwa die Annahme, dass die Leute eben nicht so oder so sein sollten, obwohl sie offenkundig so sind, oder dass die Leute euren Standards entsprechend handeln sollten, oder welche andere Annahme auch immer dem Geist so peinlich ist, dass er sie vor euch verbergen muss. Doch schließlich, wenn ihr weiterbohrt, wird er damit herausrücken. Auf diese Weise erlangt ihr eine Menge an Verständnis über den Zorn und ihr könnt wirklich seine Macht über euch schwächen.

Beim Umgang mit positiven Fähigkeiten - wie Achtsamkeit, Ruhe und Konzentration macht ihr von einem ähnlichen Prozess Gebrauch. Zuerst seid ihr gewahr, wann sie da sind und wann nicht. Dann erkennt ihr, dass es viel schöner ist wenn sie da sind als wenn sie nicht da sind. Also versucht ihr zu verstehen, *wie* sie kommen und *wie* sie gehen. Ihr tut das, indem ihr bewusst danach strebt, diesen Zustand der Achtsamkeit und Konzentration aufrecht

zu erhalten. Wenn ihr wirklich gut beobachtet – und darum geht es ja, beobachten – dann beginnt ihr zu sehen, dass es geschickte Wege gibt, den Zustand zu bewahren ohne dabei durch Erfolg oder Misserfolg gleich aus der Ruhe zu geraten und ohne dass das Verlangen nach einem beruhigten Zustand des Geistes diesem in die Quere kommt wenn er sich gerade niederlassen will. Ihr möchtet ja Erfolg haben, aber ihr braucht dazu eine ausgeglichene Haltung gegenüber Misserfolg und Erfolg, damit ihr von ihnen lernen könnt. Keiner führt darüber Buch oder erteilt Noten; ihr seid hier um zu verstehen, nur zu eurem eigenen Nutzen. Also ist dieser Prozess eure Grundlage der Achtsamkeit oder euer Bezugssystem zu entwickeln kein „bloßes Zusehen“. Es vielmehr ein Mitwirken beim Prozess des Entstehens und Vergehens - tatsächlich ein Spielen mit dem Prozess - damit ihr aus Erfahrung lernen könnt wie Ursache und Wirkung im Geist arbeiten.

Man kann das mit dem Wissen vergleichen, das Köche von Eiern haben. Ihr könnt gewisse Dinge über Eier beim bloßen Zuschauen lernen, aber ihr lernt dabei nicht sehr viel. Um über Eier Bescheid zu wissen, müsst ihr sie in die Pfanne tun und versuchen, etwas daraus zu machen. Indem ihr das tut, beginnt ihr, die Veränderungen bei den Eiern zu verstehen, in welcher Weise sie auf Hitze reagieren, auf Öl, Butter oder sonst was. Und indem ihr so tatsächlich mit den Eiern arbeitet und versucht etwas daraus zu machen, gelangt ihr zu einem wirklichen Verständnis der Eier. Es ist ähnlich mit Ton: Ihr kennt Ton nicht wirklich, bis ihr ein Töpfer werdet und tatsächlich versucht, etwas aus dem Ton zu machen.

Und es ist das Gleiche beim Geist: Wenn ihr nicht tatsächlich versucht, etwas aus dem Geist zu machen, versucht einen mentalen Zustand in Gang zu setzen und zu erhalten, dann kennt ihr euren eigenen Geist nicht wirklich. Ihr kennt die Prozesse von Ursache und Wirkung innerhalb des Geistes nicht. Da muss es also ein Element tatsächlicher Beteiligung an diesem Prozess geben. Auf diese Weise könnt ihr ihn dann verstehen. Das alles läuft darauf hinaus, aufmerksam zu sein und dabei Geschick zu entwickeln. Die Essenz beim Entwickeln einer Geschicklichkeit besteht in drei Dingen: Eins, ihr seid euch einer gegebenen Situation bewusst. Zwei, ihr seid euch bewusst was ihr dazu tut. Drei, ihr betrachtet die Ergebnisse. Wenn der Buddha über Verursachung redet sagt er, dass jede Situation von zwei Richtungen her geformt wird: Ursachen die aus der Vergangenheit hereinkommen und Ursachen die ihr in der Gegenwart hinzufügt. Ihr müsst ein Gespür für beide haben. Wenn ihr dem gegenüber, was ihr in einer Situation hinzufügt, keine Sensitivität entwickelt, werdet ihr dabei niemals irgendeine Geschicklichkeit erwerben. Indem ihr dessen gewahr seid, was ihr tut, blickt ihr auch auf die Resultate. Ist etwas nicht richtig, geht ihr zurück und ändert das was ihr getan habt. Das tut ihr so lange, bis ihr die gewünschten Resultate habt. Bei diesem Prozess lernt ihr eine Menge über den Ton, die Eier oder was es auch ist, womit ihr versucht, geschickt umzugehen.

Das Gleiche gilt für den Geist. Natürlich könnt ihr etwas über den Geist lernen, indem ihr versucht, ihn in irgend eine Art von Zustand zu bringen, aber mit dem Ziel wirklich durchdringende Einsicht zu entwickeln, ist ein Zustand stabiler, ausgewogener, achtsamer Konzentration die beste Art von Soufflé, die ihr mit dem Geist backen könnt. Die Faktoren Freude, Wohlgefühl und Begeisterung, die sich erheben wenn der Geist wirklich zur Ruhe kommt, helfen euch dabei, mit niedrigem Schwerpunkt komfortabel im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Sobald sich der Geist in festem Ruhezustand befindet, habt ihr etwas, das ihr lange Zeit betrachten könnt, um so zu sehen, woraus er zusammengesetzt ist. In dem typischen unausgewogenen Zustand des Geistes erscheinen und verschwinden Dinge zu schnell, als dass ihr sie klar erkennen könntet. Wie der Buddha aber vermerkt, könnt ihr, wenn ihr in *jhana* wirkliches Geschick erlangt, ein bisschen zurücktreten und tatsächlich sehen, was euch da vorliegt. Ihr könnt sehen, sagen wir mal, wo es ein Element des Anhaftens gibt, ein Element von Stress oder sogar, wo noch Unbeständigkeit in eurem ausgewogenen Zustand ist. Hier beginnt ihr Einsicht zu erlangen, indem ihr die natürlichen Trennlinien seht zwischen den verschiedenen Faktoren des Geistes und speziell die Linie zwischen dem Gewahrsein und den Objekten des Gewahrseins.

Ein weiterer Vorteil dieses achtsamen, konzentrierten Zustandes ist, dass ihr euch in ihm immer mehr Zuhause fühlt. Ihr beginnt zu realisieren, dass Heiterkeit und Freude möglich sind, ohne dass sie notwendig von äußeren Dingen abhängen, wie etwa von Leuten, Beziehungen, der Zustimmung anderer oder sonst irgend etwas, das daher rührt, dass man ja ein Teil der Welt ist. Diese Erkenntnis hilft, euer Anhaften an äußerlichen Dingen auszuhebeln. Manche Leute befürchten, am Zustand der Ruhe Anhaftung zu entwickeln, tatsächlich ist es aber sehr wichtig, dass ihr daran haftet, damit ihr beginnt, zur Ruhe zu kommen und eure anderen Anhaftungen zu lösen. Erst wenn dieses Anhaften an der Ruhe das einzige ist, das übrig bleibt, beginnt ihr mit der Arbeit, auch sie aufzulösen.

Ein weiterer Grund, weshalb solide Konzentration für die Einsicht notwendig ist, besteht darin, dass, wenn Unterscheidungsfähigkeit im Geist entsteht, die grundlegende Lektion die sie erteilt euch lehrt, dass ihr dumm wart. Ihr habt an Dingen festgehalten, obwohl ihr es tief drinnen besser gewusst haben solltet. Nun, versucht das mal Leuten zu sagen, wenn sie hungrig und müde sind. Sie werden gleich entgegenen „Du bist auch dumm“, und das ist dann das Ende der Diskussion. Damit wird nichts erreicht. Wenn ihr aber mit jemandem spricht, der ein gutes Mahl hatte und sich ausgeruht fühlt, könnt ihr alle möglichen Themen anschneiden ohne einen Streit zu riskieren. Es ist das Gleiche mit dem Geist. Wenn er mit der Begeisterung und dem Wohlgefühl, die aus der Konzentration herrühren, gut abgefüllt ist, dann ist

er bereit zu lernen. Er kann eure Kritik akzeptieren ohne sich bedroht oder beleidigt zu fühlen.

So, das ist also die Rolle welche die Konzentrations-Praxis in dieser zweiten Stufe der Achtsamkeits-Praxis spielt: Sie gibt euch etwas zum Spielen, Geschicklichkeit ist zu entwickeln, damit ihr anfangen könnt, die Faktoren von Ursache und Wirkung innerhalb des Geistes zu verstehen. Ihr beginnt den Geist einfach als einen Strom von Ursachen zu sehen, wobei die Wirkungen auf euch zurückkommen. Eure Ideen sind Teil dieses Stroms von Ursachen und Wirkungen, eure Gefühle und euer Empfinden dafür, wer ihr seid. Diese Einsicht beginnt dann euer Anhaften an dem gesamten Prozess zu lösen.

Was schließlich geschieht ist, dass der Geist eine dritte Ebene der Achtsamkeits-Praxis erreicht, wo der Geist in einen Zustand vollkommenen Gleichgewichts gelangt, wo ihr diesen Zustand der Konzentration, diesen Zustand des Gleichgewichts bis zu einem Punkt entwickelt habt an dem ihr überhaupt nichts Weiteres hinzufügen müsst. In der Lehre über die Grundlagen der Achtsamkeit wird dies als „einfach nur gewahr sein“ beschrieben: Wenn ihr den Körper als euren Bezugsrahmen benützt, gewahr sein, dass „da ein Körper ist“, gerade genug für Wissen und Achtsamkeit ohne an irgend Etwas in der Welt zu haften. Andere Texte nennen dies den Zustand des „nicht Gestaltens“. Der Geist kommt an den Punkt, an dem ihr beginnt zu erkennen, dass alle kausalen Prozesse im Geist – einschließlich der Prozesse von Konzentration und Einsicht – wie Teerklumpen sind. Wenn ihr sie zu euch heranzieht, bleibt ihr daran hängen; wenn ihr sie wegstoßt, bleibt ihr hängen. Was werdet ihr also tun? Ihr müsst zu dem Punkt gelangen, an dem ihr wirklich nichts mehr zum gegenwärtigen Moment beibringt. Eure Teilnahme daran muss entwirrt werden. Das ist der Punkt, an dem sich die Dinge im Geist eröffnen.

Manche Leute wollen genau da einspringen und bei dieser Ebene beginnen, wo dem gegenwärtigen Moment nichts mehr hinzugefügt wird, aber so funktioniert das nicht. Ihr könnt kein Gespür für die feinen Dinge haben, die der Geist gewohnheitsmäßig der Gegenwart hinzufügt, bis ihr bewusst versucht habt, das zu ändern, was ihr hinzufügt. Indem ihr immer mehr Geschick entwickelt, bekommt ihr mehr Gespür für die feinen Dinge, von denen euch nicht bewusst war, dass ihr sie tut. Ihr erreicht einen Punkt der Ernüchterung, an dem ihr erkennt, dass die geschickteste Weise mit der Gegenwart umzugehen darin besteht, alle Ebenen von Teilhaberschaft aufzugeben, die auch nur das geringste Maß an Stress im Geist bewirken. Ihr beginnt, die Ebenen der Teilhaberschaft abzubauen, die ihr auf der zweiten Stufe der Praxis erlernt habt, bis zu dem Punkt, an dem die Dinge von selbst ins Gleichgewicht kommen, wo es Loslassen und Befreiung gibt.

Es ist also wichtig zu erkennen, dass es bei der Praxis der Achtsamkeit diese drei Stadien gibt und die Rolle zu verstehen, die überlegte Konzentrations-Praxis dabei spielt, indem sie euch durch die ersten Beiden bringt, sodass ihr bei dem Dritten ankommen könnt. Ohne die Rechte Konzentration zu erwerben, könnt ihr die Geschicklichkeit nicht entwickeln, die gebraucht wird um den Geist zu verstehen –im meditativen Prozess ist das Geschick achtsamer Konzentration zu meistern, damit sich wahre Einsicht erhebt. Gerade so, wie ihr eine Herde Vieh nicht wirklich versteht, bevor ihr sie erfolgreich zusammengetrieben habt, wobei ihr auf dem Weg dorthin aus all eurem Versagen lernt. Ihr könnt kein Gespür für all die Ursache- und Wirkungs- Strömungen bekommen, die durch den Geist laufen, bis ihr aus euren Fehlern und Erfolgen gelernt habt, sie dazu zu bringen, sich in einem Zustand konzentrierter Achtsamkeit und achtsamer Konzentration zu sammeln. Und nur, wenn ihr diese Strömungen wirklich verstanden und gemeistert habt – die Strömungen des Begehrens die Leid und Stress bewirken und die Strömungen der Achtsamkeit und Konzentration die den Pfad formen – könnt ihr sie gehen lassen und wahre Freiheit finden.

Ein Werkzeug von vielen

Der Platz von *vipassana* in der buddhistischen Praxis

Was genau ist denn *vipassana*?

Fast jedes Buch über früh-buddhistische Meditation wird euch sagen, dass der Buddha zwei Arten von Meditation lehrte: *Samatha* und *vipassana*. *Samatha*, was Beruhigung bedeutet, wird als Methode bezeichnet, starke Zustände mentaler Vertiefung zu pflegen, die *jhana* genannt werden. Von *vipassana* – wörtlich „klar sehen“, aber häufiger als Einsichts-Meditation übersetzt – wird gesagt, es sei eine Methode, bei der ein Minimum an Beruhigung genutzt wird, um momentane Achtsamkeit auf die Unbeständigkeit der Ereignisse zu fördern, die in der Gegenwart direkt erfahren werden. Diese Achtsamkeit bringt ein Gefühl, frei von Leidenschaft gegenüber allen Ereignissen, hervor und führt so den Geist zur Loslösung vom Leid. Diese beiden Methoden sind recht unterschiedlich, wird uns gesagt, und von den Beiden ist *vipassana* der unverwechselbar buddhistische Beitrag zum meditativen Wissen. Andere Praxis-Systeme, vor der Zeit des Buddha, lehrten ebenfalls *samatha*, der Buddha war jedoch der Erste der *vipassana* entdeckte und lehrte. Obwohl manche buddhistische Meditierende vielleicht *samatha* Meditation praktizieren ehe sie sich *vipassana* zuwenden, ist *samatha*-Praxis nicht wirklich notwendig beim Streben nach Erwachen. Als meditatives Werkzeug ist die *vipassana*-Methode ausreichend, um das Ziel zu erreichen. So sagt man uns.

Wenn ihr aber direkt die Pali-Reden ansieht – die frühesten existierenden Quellen unseres Wissens von den Lehren des Buddha – so werdet ihr feststellen, dass dort, obwohl das Wort *samatha* in der Bedeutung von Ruhe und *vipassana* mit der Bedeutung klar-sehen verwendet wird, ansonsten aber keine der überlieferten Weisheiten über diese Ausdrücke bestätigen. Das Wort *vipassana* wird selten benutzt, in scharfem Kontrast zur ständigen Verwendung des Wortes *jhana*. Wenn beschrieben wird, wie der Buddha seine Schüler anweist zur Meditation zu gehen, so wird er nie damit zitiert, dass er sagte „geht, übt *vipassana*“, sondern immer „geht, übt *jhana*“. Und das Wort wird nie mit irgendwelchen Achtsamkeits-Techniken in Verbindung gebracht. Bei den wenigen Anlässen, wo die Schriften *vipassana* erwähnen, bringen sie es fast immer mit *samatha* zusammen, aber nicht als zwei alternative Methoden, sondern als zwei Qualitäten des Geistes, die jemand „erlangen“ kann, oder mit denen er „ausgestattet“ ist und die zusammen

entwickelt werden sollten. In einem Gleichnis zum Beispiel (S 35, 204)¹ werden *samatha* und *vipassana* mit einem Paar schneller Boten verglichen, welche in die Zitadelle des Körpers über den Edlen Achtfachen Pfad eintreten und dem Bewusstsein, das als Kommandeur der Zitadelle agiert, ihren genauen Report von der Befreiung oder Nirvana präsentieren. Eine andere Passage (A X,71) empfiehlt, dass ein jeder, der den mentalen Befleckungen ein Ende zu machen wünscht, zusätzlich zur Perfektionierung der Prinzipien moralischen Verhaltens und zur Pflege der Abgeschiedenheit, sich ganz dem *samatha* widmen und über *vipassana* verfügen sollte. Diese letzte Feststellung ist an und für sich nicht bemerkenswert, aber dieselbe Rede gibt den gleichen Rat auch jedem, der die *jhana* meistern möchte: Sich dem *samatha* zu widmen und über *vipassana* zu verfügen.² Das lässt darauf

¹ "Gleichwie, Mönch, wenn da eine königliche Grenzfestung wäre, fest gebaut mit Wällen und Türmen, mit sechs Toren und einem weisen, klugen, verständigen Torhüter, der Fremde abweist und Bekannte einlässt. Da kämen von Osten zwei Eilboten und sprächen zu dem Torhüter: 'Wo, lieber Mann, ist der Herr dieser Grenzfestung?' Der Torhüter würde antworten: 'Er wohnt in der Mitte, wo die vier Wege sich treffen'. Nachdem nun die beiden Eilboten die wirklichkeitsgemäße Botschaft dem Herrn der Grenzfestung übergeben hätten, würden sie auf demselben Weg, auf dem sie gekommen, auch zurückgehen. Das gleiche würde mit Boten von Westen, von Norden, von Süden geschehen.

Ein Gleichnis habe ich, Mönch, gegeben, um den Sinn zu erläutern. Dies aber ist der Sinn: Die Grenzfestung – das ist eine Bezeichnung für diesen Körper aus den vier Hauptstoffen, von Vater und Mutter gezeugt, durch Reis und Grütze genährt der Unbeständigkeit, dem Untergang, der Aufreißung, Auflösung, Zerstörung verfallen.

Die sechs Tore – das ist eine Bezeichnung der sechs inneren Gebiete.

Der Torhüter – das ist eine Bezeichnung der Achtsamkeit.

Die beiden Eilboten – das ist eine Bezeichnung für Ruhe und Klarsicht.

Der Herr der Stadt – das ist eine Bezeichnung des Bewusstseins.

Die Mitte, wo sich die vier Wege treffen – das ist eine Bezeichnung der vier Hauptstoffe, der Art des Festen, des Flüssigen, des Feurigen, des Luftigen.

Die wirklichkeitsgemäße Botschaft – das ist eine Bezeichnung für das Nirvāna.

Derselbe Weg, auf dem sie gekommen sind – das ist eine Bezeichnung für den edlen achtfältigen Pfad, nämlich rechte Anschauung, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Wandel, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung."

² "Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch Lust und Unlust bemeistern, mögen Lust und Unlust mich nicht beherrschen, und möge ich die aufsteigende Lust und Unlust jedes Mal überwinden können!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch Furcht und Angst bemeistern, mögen Furcht und Angst mich nicht beherrschen, und möge ich die aufsteigende Furcht und Angst jedes Mal überwinden können!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch der vier Vertiefungen, der erhaben-geistigen, gegenwärtiges Glück bringenden, nach Wunsch, ohne Mühe und Schwierigkeit teilhaftig werden!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen

schließen, dass in den Augen derer, welche die Pali-Reden zusammenstellten, *samatha*, *jhana* und *vipassana* alle Teil eines einzigen Pfades waren. *Samatha* und *vipassana* wurden zusammen gebraucht um *jhana* zu meistern und wurden dann, auf *jhana* basierend, sogar noch weiter entwickelt, um das Ende mentaler Befleckung erstehen zu lassen und die Befreiung vom Leid zu erbringen. Diese Deutung wird auch durch andere Reden gestützt.

Da gibt es zum Beispiel eine Passage (A IV,170), die drei Wege beschreibt, wie *samatha* und *vipassana* zusammenarbeiten können, um zum Wissen vom Erwachen zu führen: Entweder geht *samatha* *vipassana* voraus, *vipassana* geht *samatha* voraus, oder, sie entwickeln sich im Tandem.³ Die Wortwahl ruft das Bild zweier Ochsen hervor, die einen Karren ziehen: Einer wird vor den anderen gestellt oder sie sind Seite an Seite eingespannt. Eine andere Passage (A IV, 94) besagt, wenn *samatha* dem *vipassana* vorangeht – oder *vipassana* dem *samatha* – dass dann jemandes Praxis in einem Zustand des Ungleichgewichtes ist und berichtigt werden muss. Ein Meditierender, der zwar ein gewisses Maß an *samatha* erreicht hat aber „kein *vipassana* für Vorgänge, die auf erhöhtem Unterscheidungsvermögen basieren (*adhipanna-dhamma-vipassana*)“, der sollte einen vertrauten Meditierenden befragen, der *vipassana* erlangt hat: „Wie sollten Gestaltungen (*sankhara*) betrachtet werden? Wie sollten sie untersucht werden? Wie sollten sie mit Einsicht gesehen werden?“ und dann ist gemäß den Instruktionen dieser Person *vipassana* zu entwickeln. Die Worte in diesen Fragen – „betrachten, untersuchen, sehen“ – zeigen, dass hinter dem Prozess der Entwicklung von *vipassana* mehr steckt als nur eine simple Achtsamkeits-Technik. Tatsächlich beinhalten diese Worte, wie wir unten noch sehen werden, stattdessen einen Prozess geschickter Fragestellung,

sein. Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch durch Versiegung der Triebe, die von Trieben freie Geisteserlösung und Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten selber erkennen, verwirklichen und mir zu eigen machen!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein."

³ "Da, ihr Brüder, entfaltet ein Mönch den Hellblick mit vorangehender Geistesruhe. Indem er aber den Hellblick mit vorangehender Geistesruhe entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad. Jenen Pfad hegt und pflegt er, wandelt ihn beharrlich. Indem er aber jenen Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die Neigungen ersterben.

Ferner noch, ihr Brüder: da entfaltet ein Mönch die Geistesruhe mit vorangehendem Hellblick. Indem er aber die Geistesruhe mit vorangehendem Hellblick entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad. Jenen Pfad hegt und pflegt er, wandelt ihn beharrlich. Indem er aber jenen Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die Neigungen ersterben.

Ferner noch, ihr Brüder: da entfaltet ein Mönch Geistesruhe und Hellblick zum Paare verbunden. Indem er aber die Paarverbindung von Geistesruhe und Hellblick entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad. Jenen Pfad hegt und pflegt er, wandelt ihn beharrlich. Indem er aber jenen Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die Neigungen ersterben."

der als „gründliches, weises Erwägen“ bezeichnet wird. Der gegenteilige Fall – ein Meditierender, mit erhöhtem Unterscheidungsvermögen, ist mit einem gewissen Maß an *vipassana* ausgestattet, aber ohne *samatha* – sollte jemanden befragen, der *samatha* erlangt hat: „Wie sollte der Geist beruhigt werden? Wie sollte er dazu gebracht werden sich niederzulassen? Wie sollte er geeint werden? Wie sollte er konzentriert werden?“ und dann sollte er den Instruktionen dieser Person folgen um so *samatha* zu entwickeln.⁴ Die hier gebrauchten Worte vermitteln den Eindruck, dass „*samatha*“ in diesem Kontext *jhana* bedeutet, denn sie entsprechen der Formel – „der Geist wird ruhig, lässt sich nieder, erlangt Einigung und Konzentration“ – welche die Pali-Reden wiederholt verwenden, um das Erlangen von *jhana* zu beschreiben. Dieser Eindruck wird noch verstärkt, wenn wir bemerken, dass in jedem Fall, in dem die Schriften ausdrücklich von den Ebenen der Konzentration sprechen, die benötigt werden, damit Einsicht befreiend wird, diese Ebenen die *jhana* sind.

Sobald der Meditierende mit beidem, *samatha* und *vipassana*, ausgestattet ist, sollte er (oder sie) sich bemühen, genau diese heilsamen Qualitäten auf einem höheren Niveau zu festigen, um die mentalen Gärungen zu beenden (*asava* - Sinnlichkeitstrieb, Daseinstrieb, Ansichtstrieb und Unwissenheitstrieb). Das entspricht dem Pfad von *samatha* und *vipassana*, die sich als Tandem entwickeln. Eine Passage in M 149 beschreibt, wie dies geschehen kann. Man weiß und sieht, so wie sie wirklich sind, die sechs Sinnesbereiche (die fünf Sinne plus Intellekt), ihre Objekte, das Bewusstsein in jedem Bereich, Kontakt in jedem Bereich und was immer da basierend auf diesem Kontakt als Lust, Schmerz, oder weder Lust noch Schmerz erfahren wird. Man hält dieses Gewahrsein in einer solchen Weise aufrecht, dass man von allen Dingen unberührt bleibt, ohne Anhaften, ohne Verwirrung, auf ihre Nachteile fokussiert, jegliches Begehren nach ihnen zurücklassend: Das würde als *vipassana* zählen. Zur gleichen Zeit – physische und geistige

⁴ "Wer, ihr Mönche, die innere Geistesruhe besitzt, nicht aber den hohen Wissenshellblick, der sollte einen aufsuchen, der den hohen Wissenshellblick besitzt, und zu ihm also sprechen: 'Wie, Bruder, hat man die Daseinsgebilde zu betrachten, wie hat man die Daseinsgebilde zu ergründen, wie hat man die Daseinsgebilde durch den Hellblick klar zu erfassen?' Und wie jener es gesehen und erkannt hat, so wird er es ihm erklären: 'So, o Bruder, hat man die Daseinsgebilde zu betrachten, so hat man die Daseinsgebilde zu ergründen, so hat man die Daseinsgebilde durch den Hellblick klar zu erfassen.' Dann wird er in der Folgezeit sowohl die innere Geistesruhe besitzen, als auch den hohen Wissenshellblick.

Wer aber den hohen Wissenshellblick besitzt, nicht aber die innere Geistesruhe, der sollte einen aufsuchen, der die innere Geistesruhe besitzt, und zu ihm also sprechen: 'Wie, Bruder, hat man wohl den Geist zur Ruhe zu bringen, wie hat man den Geist zu beschwichtigen, wie hat man den Geist zu einigen, wie hat man den Geist zu sammeln?' Und wie jener es gesehen und erkannt hat, so wird er es ihm erklären: 'So, Bruder, hat man den Geist zur Ruhe zu bringen, so hat man den Geist zu beschwichtigen, so hat man den Geist zu einigen, so hat man den Geist zu sammeln.' Dann wird er in der Folgezeit sowohl den hohen Wissenshellblick besitzen, als auch die innere Geistesruhe."

Störungen, Kummer und Qualen ablegen – so dass man in Körper und Geist Wohlbehagen erfährt: Das würde zu *samatha* zählen. Diese Praxis entwickelt nicht nur *samatha* und *vipassana* als Tandem sondern bringt auch noch die „37 Flügel“ zum Erwachen – das Erlangen von *jhana* einschliessend – bis zum Höhepunkt ihrer Entwicklung.⁵

⁵ "Ihr Bhikkhus, wenn man das Auge (etc.) der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, wenn man Formen (etc.) der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, wenn man Sehbewusstsein (etc.) der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, wenn man Sehkontakt (etc.) der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, wenn man das der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, was als angenehm oder schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm gefühlt wird und bedingt durch den Sehkontakt (etc.) entsteht, dann ist man nicht gierentbrannt nach dem Auge (etc.), nach Formen (etc.), nach Sehbewusstsein (etc.), nach Sehkontakt (etc.), nach dem, was als angenehm oder schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm gefühlt wird und bedingt durch den Sehkontakt (etc.) entsteht.

Wenn man nicht gierentbrannt verweilt, sondern ungefesselt, unbetört, die Gefahr betrachtend, dann gelangen die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, zu künftiger Verminderung; und das eigene Begehren - das erneutes Werden bringt, das von Ergötzen und Begierde begleitet ist, und das sich an diesem und jenem ergötzt - ist überwunden. Die körperlichen und geistigen Schwierigkeiten sind überwunden, die körperlichen und geistigen Qualen sind überwunden, das körperliche und geistige Fieber ist überwunden, und man erfährt körperliches und geistiges Glück.

Die Ansicht solch einer Person ist Richtige Ansicht. Ihre Absicht ist Richtige Absicht, ihre Anstrengung ist Richtige Anstrengung, ihre Achtsamkeit ist Richtige Achtsamkeit, ihre Konzentration ist Richtige Konzentration. Aber ihre körperliche Handlung, ihre sprachliche Handlung und ihre Lebensweise sind bereits früher gründlich geläutert worden. Somit kommt dieser Edle Achtfache Pfad durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit. Wenn sie diesen Edlen Achtfachen Pfad entfaltet, kommen auch die vier Grundlagen der Achtsamkeit durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die vier Richtigen Anstrengungen kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die vier Machtfahrten kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die fünf spirituellen Fähigkeiten kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die fünf Geisteskräfte kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die sieben Erleuchtungsglieder kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit. Diese beiden Dinge - Ruhe und Einsicht - treten in ihr gleichmäßig gepaart in Erscheinung. Sie durchschaut Dinge vollständig mit höherer Geisteskraft, die vollständig mit höherer Geisteskraft durchschaut werden sollten. Sie überwindet jene Dinge mit höherer Geisteskraft, die mit höherer Geisteskraft überwunden werden sollten. Sie entfaltet jene Dinge mit höherer Geisteskraft, die mit höherer Geisteskraft entfaltet werden sollten. Sie verwirklicht jene Dinge mit höherer Geisteskraft, die mit höherer Geisteskraft verwirklicht werden sollten."

"Und welche Dinge sollten vollständig mit höherer Geisteskraft durchschaut werden? Die Antwort darauf ist: die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, nämlich die Daseinsgruppe der Form, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe des Gefühls, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Gestaltungen, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe des Bewusstseins, an der angehaftet wird. Dies sind die Dinge, die vollständig mit höherer Geisteskraft durchschaut werden sollten."

"Und welche Dinge sollten mit höherer Geisteskraft überwunden werden? Unwissenheit und Begehren nach Werden. Dies sind die Dinge, die mit höherer Geisteskraft überwunden werden sollten."

"Und welche Dinge sollten mit höherer Geisteskraft entfaltet werden? Ruhe und Einsicht. Dies sind die Dinge, die mit höherer Geisteskraft entfaltet werden sollten."

"Und welche Dinge sollten mit höherer Geisteskraft verwirklicht werden? Wahres Wissen und Befreiung. Dies sind die Dinge, die mit höherer Geisteskraft verwirklicht werden sollten."

Der rechte Pfad ist also einer, in dem *vipassana* und *samatha* ins Gleichgewicht gebracht werden, wobei eines das andere unterstützt und als seine Kontrolle agiert. *Vipassana* hilft dabei, dass die Beruhigung nicht stagniert und dumpf wird. *Samatha* hilft, die Manifestationen der Abneigung zu verhindern – wie Übelkeit, Schwindel, Desorientierung und sogar völlige Ohnmacht – die auftreten können, wenn der Geist gegen seinen Willen im gegenwärtigen Moment eingefangen ist.

Aus dieser Beschreibung wird offenbar, dass *samatha* und *vipassana* keine getrennten Übungswege sind sondern stattdessen komplementäre Wege des Bezugs zur Gegenwart: *Samatha* liefert ein Gefühl des Wohlbefindens in der Gegenwart; *vipassana* einen klarsichtigen Blick auf die Ereignisse, wie sie tatsächlich an und für sich geschehen. Es ist auch offenbar, warum diese zwei Qualitäten zusammenwirken müssen, um *jhana* zu meistern. Wie die Standard-Instruktionen über Atem-Meditation ja zeigen (M 118), schließt eine solche Meisterschaft drei Dinge ein: Den Geist erfreuen, konzentrieren und befreien. *Erfreuen* bedeutet, in der Gegenwart ein Gefühl der Erfrischung und Befriedigung zu finden. *Konzentrieren* bedeutet, den Geist auf sein Objekt fokussiert zu halten während *befreien* heißt, den Geist von den gröberen Faktoren frei zu machen, die eine niedrigere Stufe der Konzentration bewirken und so eine höhere Stufe zu erlangen.⁶ Die beiden ersten Aktivitäten sind Funktionen von *samatha* während die letzte eine Funktion von *vipassana* ist. Alle drei müssen zusammenwirken. Zum Beispiel, wenn es nur Konzentration und Erfreuen gibt, ohne Loslassen, wäre der Geist nicht fähig seine Konzentration überhaupt zu verfeinern. Die Faktoren, welche aufgegeben werden müssen, um den Geist von Stufe x zu Stufe y zu erheben, gehören zu der Reihe von Faktoren, die den Geist überhaupt erst nach x gebracht haben (A IX, 34).⁷ Ohne die Fähigkeit, geistiges Geschehen

⁶ "Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: 'Ich werde einatmen und dabei den Geist erleben', wenn er sich so übt: 'Ich werde ausatmen und dabei den Geist erleben', wenn er sich so übt: 'Ich werde einatmen und dabei den Geist erfreuen', wenn er sich so übt: 'Ich werde ausatmen und dabei den Geist erfreuen', wenn er sich so übt: 'Ich werde einatmen und dabei den Geist konzentrieren', wenn er sich so übt: 'Ich werde ausatmen und dabei den Geist konzentrieren', wenn er sich so übt: 'Ich werde einatmen und dabei den Geist befreien', wenn er sich so übt: 'Ich werde ausatmen und dabei den Geist befreien' - bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Ich sage nicht, dass die Entfaltung der Achtsamkeit auf den Atem in einem stattfindet, der vergesslich ist, der nicht völlig wissensklar ist. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat."

⁷ "Da aber, Bruder, gewinnt der Mönch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die erste Vertiefung. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Sinnlichkeit verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm das als Gebrechen. Gleichwie nämlich, Bruder, einen Glücklichen ein Unglück oder gar ein

in der Gegenwart klar zu sehen, gäbe es keinen Weg, um den Geist mit Geschick von genau den richtigen Faktoren zu befreien, die ihn an einer niedrigeren Stufe der Konzentration festhalten und als Störfaktoren für eine höhere Stufe wirken. Wenn andererseits diese Faktoren lediglich losgelassen werden, ohne die rechte Wertschätzung für die verbleibende Stille und ihre Beständigkeit, dann würde der Geist völlig aus dem *jhana*-Zustand herausfallen. *Samatha* und *vipassana* müssen also zusammenarbeiten, um den Geist in meisterlicher Weise zur rechten Konzentration zu bringen.

Da erhebt sich die Frage: Wenn *vipassana* nur mit der Meisterung von *jhana* funktioniert und *jhana* gar nicht exklusiv buddhistisch ist, was ist dann buddhistisch an *vipassana*? Die Antwort ist, dass *vipassana* an sich gar nicht exklusiv buddhistisch ist. Entschieden buddhistisch ist aber (1) das Ausmaß in dem beide, *samatha* und *vipassana*, entwickelt werden; und (2) auf welche Weise sie entwickelt werden – d.h. die Befragungs-Sequenz, welche angewendet wird, um sie zu fördern; und (3) die Art und Weise, wie sie mit einem Arsenal meditativer Werkzeuge kombiniert werden, um den Geist zur totalen Befreiung zu bringen.

In M 73 rät der Buddha einem Mönch, der *jhana* gemeistert hat, *samatha* und *vipassana* noch weiter zu entwickeln, um so sechs Geschicklichkeiten des Wissens zu meistern, wovon die Wichtigste ist, dass man „durch das Beenden der mentalen Gärungen in der gärungsfreien Befreiung des Gewahrseins und der Unterscheidung verbleibt, indem man sie direkt im Hier-und-Jetzt kennen gelernt und in sich selbst manifest gemacht hat.“⁸ Das ist

Gebrechen befällt, so befallen ihn jene mit Sinnlichkeit verbundenen Wahrnehmungen und Erwägungen. Das gilt ihm eben als ein Gebrechen. Was da aber, Bruder, Gebrechen ist, das ist Leiden, hat der Erhabene gesagt. In diesem Sinne eben, Bruder, hat man das Nibbāna als ein Glück anzusehen.

Da gewinnt ferner der Mönch, nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen, die zweite Vertiefung. Wenn den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

... Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Nichtsheitsgebietes das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit dem Nichtsheitsgebiete verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen. Gleichwie nämlich, Bruder, einen Glücklichen ein Unglück oder gar ein Gebrechen befällt, genau so befallen ihn jene mit dem Nichtsheitsgebiete verbundenen Wahrnehmungen und Erwägungen. Das gilt ihm eben als ein Gebrechen. Was da aber, Bruder, Gebrechen ist, das ist Leiden, hat der Erhabene gesagt. In diesem Sinne eben, Bruder, hat man das Nibbāna als ein Glück anzusehen."

⁸ "Ehrwürdiger Herr, ich habe erlangt, was auch immer durch das Wissen eines Schülers in höherer Schulung, durch das wahre Wissen eines Schülers in höherer Schulung, erreicht werden kann. Der Erhabene möge mich darüber hinaus das Dhamma lehren."

"In diesem Fall, Vaccha, entwickle zwei Dinge weiter: Ruhe und Einsicht. Wenn diese zwei Dinge weiterentwickelt werden, werden sie zur Durchdringung vieler Elemente führen.

In dem Ausmaß, in dem du wünschst: 'Möge ich die verschiedenen Arten übernatürlicher Kräfte

eine Beschreibung des buddhistischen Ziels. Einige Kommentatoren haben versichert, dass diese Befreiung gänzlich eine Funktion von *vipassana* sei, aber es gibt Darlegungen die Anderes aussagen.

Beachtet, dass die Befreiung eine Zweifache ist: Befreiung des Gewährseins und Befreiung des Unterscheidens. Befreiung des Gewährseins erfolgt, wenn ein Meditierender gegenüber Leidenschaft völlig leidenschaftslos wird: Das ist die höchste Funktion von *samatha*. Befreiung der Unterscheidung erfolgt, wenn es Leidenschaftslosigkeit gegenüber dem Unwissen gibt: Das ist die höchste Funktion von *vipassana* (A II, 32). So sind also beide, *samatha* und *vipassana*, an der zweifachen Natur dieser Befreiung beteiligt.⁹

Die *Sabbasava Sutta* (M 2) besagt, dass jemandes Befreiung nur dann „gärungsfrei“ sein kann, wenn er nach „gründlichem, weisen Erwägen“ (*yoniso manasikara*) weiß und sieht. Wie die Rede zeigt, bedeutet weises Erwägen, die rechten Fragen bezüglich der Phänomene zu stellen und sie

beherrschen ... in dem Ausmaß wirst du die Fähigkeit erlangen, jeglichen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine passende Grundlage dafür gibt.

In dem Ausmaß, in dem du wünschst: 'Möge ich mit dem Element des Himmlischen Ohrs, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, beide Arten von Klängen hören, die himmlischen und die menschlichen, die fernen ebenso wie die nahen' – in dem Ausmaß wirst du die Fähigkeit erlangen, jeglichen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine passende Grundlage dafür gibt.

In dem Ausmaß, in dem du wünschst: 'Möge ich das Herz anderer Wesen, anderer Personen verstehen, nachdem ich sie mit meinem eigenen Herzen umfasst habe. ... in dem Ausmaß wirst du die Fähigkeit erlangen, jeglichen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine passende Grundlage dafür gibt.

In dem Ausmaß, in dem du wünschst: 'Möge ich mich an meine vielfältigen früheren Leben erinnern, ... in dem Ausmaß wirst du die Fähigkeit erlangen, jeglichen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine passende Grundlage dafür gibt.

In dem Ausmaß, in dem du wünschst: 'Möge ich mit dem Himmlischen Auge, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, die Wesen sterben und wiedererscheinen sehen, ... in dem Ausmaß wirst du die Fähigkeit erlangen, jeglichen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine passende Grundlage dafür gibt.

In dem Ausmaß, in dem du wünschst: 'Möge ich durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft, hier und jetzt in die Herzensbefreiung (Gewährseinsbefreiung), die Befreiung durch Weisheit (Unterscheidungsbefreiung), die mit der Vernichtung der Triebe triebfrei ist, eintreten und darin verweilen' - in dem Ausmaß wirst du die Fähigkeit erlangen, jeglichen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine passende Grundlage dafür gibt."

⁹ "Wird, ihr Mönche, die Geistesruhe geübt, welchen Vorteil gewinnt man da?

Der Geist entfaltet sich. Ist aber der Geist entfaltet, welchen Vorteil gewinnt man da?

Was da an Gier besteht, das schwindet.

Wird aber, ihr Mönche, der Hellblick geübt, welchen Vorteil gewinnt man da?

Die Weisheit entfaltet sich. Ist aber die Weisheit entfaltet, welchen Vorteil gewinnt man da?

Was da an Verblendung besteht, das schwindet.

Nicht wird der von Gier betübte Geist befreit, noch kommt die von Verblendung getübte Weisheit zur Entfaltung. So entsteht denn durch Loslösung von der Gier die Gemüts-erlösung, durch Loslösung von der Verblendung die Weisheits-erlösung."

nicht in Bezug auf Sich-selbst/Andere oder Sein/Nichtsein zu betrachten, sondern hinsichtlich der Vier Edlen Wahrheiten. Mit anderen Worten, statt zu fragen „Existiere ich? Existiere ich nicht? Was bin ich?“ fragt man bezüglich einer Erfahrung „Ist dies Stress? Der Ursprung von Stress? Das Ende von Stress? Der Pfad der zum Ende von Stress führt?“, weil jede dieser Kategorien eine Aufgabe mit sich bringt. Die Antwort auf diese Fragen bestimmt den Kurs des Handelns: Stress sollte verstanden werden, seine Ursache abgestellt, sein Ende verwirklicht und der Pfad zu seinem Ende entwickelt werden.¹⁰

Samatha und *vipassana* gehören zur Kategorie des Pfades und sollten also entwickelt werden. Um sie zu entwickeln muss man bei der Aufgabe, den Stress zu verstehen - der ja aus den fünf Aggregaten des Anhaftens zusammengesetzt ist: Haften an körperlicher Form, Gefühl, Wahrnehmung, mentalem Gestalten und Bewusstsein - weises Erwägen anwenden. Diese Aggregate weise zu erwägen bedeutet, sie hinsichtlich ihrer Nachteile zu betrachten, als „unbeständig, Mühsal, Krankheit, Krebs, Stachel, Schmerz, Leiden, fremd, Auflösung, als Leere, als Nicht-Selbst“ (S 22, 122).¹¹ Eine Reihe von Fragen, kennzeichnend für den Buddha, hilft bei der Annäherung: „Ist dieses Zusammengesetzte beständig oder unbeständig? „Und ist irgendetwas Unbeständiges angenehm oder voll Mühsal?“ „Und ist es angebracht, irgendetwas, das unbeständig ist, voll Mühsal und dem Wandel unterworfen als: Das ist mein. Das ist mein Selbst. Das bin ich?“ zu betrachten (S 22, 59). Diese Fragen sind in jedem Fall der fünf Aggregate anzuwenden, seien sie nun „vergangen, künftige oder gegenwärtig; innerlich oder äußerlich; unverhohlen oder subtil; gewöhnlich oder erhaben, nah oder fern.“¹² Mit anderen Worten, der Meditierende stellt diese Fragen bei allen Erfahrungen im Kosmos des Bereichs der sechs Sinne.

¹⁰ „Ihr Bhikkhus, ich sage, das Ende der Einflüsse gibt es für einen, der versteht und erkennt, nicht für einen, der nicht versteht und erkennt. Was aber versteht und erkennt er? Weises Betrachten und unweises Betrachten. Wenn jemand unweise betrachtet, entstehen Einflüsse, die noch nicht entstanden sind, und Einflüsse, die bereits entstanden sind, nehmen zu. Wenn jemand weise betrachtet, entstehen Einflüsse nicht, die noch nicht entstanden sind, und Einflüsse, die bereits entstanden sind, werden überwunden.“

¹¹ "Ein tugendhafter Mönch, Bruder Kotthita, hat die fünf Gruppen des Anhangens gründlich zu betrachten, und zwar als vergänglich, als leidvoll, als Krankheit und Geschwür, als Stachel, als Übel, als Bedrückung, als etwas Fremdes, Hinfälliges, Leeres, Ichloses."

¹² "Was meint ihr, Mönche, ist die Körperlichkeit unvergänglich oder vergänglich?"

"Vergänglich, Herr."

"Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?"

"Leidig, Herr."

"Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, kann man dies mit Recht so ansehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?'"

"Gewiss nicht, Herr."

Diese Sequenz von Fragen ist Teil einer Strategie, die zu einer Ebene des Wissens führt, von der es heißt „die Dinge kennen und sehen wie sie tatsächlich sind (*Yatha-bhuta-nana-dassana*)“, dort werden die Dinge also in Bezug auf eine fünffache Perspektive verstanden: Ihrem Entstehen, ihrem Vergehen, ihren Nachteilen, ihren Verlockungen und dem Entkommen von ihnen, wobei das Entkommen hier in der Leidenschaftslosigkeit liegt.

Einige Kommentatoren meinten nun, dass in der Praxis diese fünffache Perspektive ganz einfach erlangt werden kann, indem man sich auf das Entstehen und Vergehen dieser Aggregate im gegenwärtigen Moment fokussiert; wenn man über einen ausreichend unnachgiebigen Fokus verfügt, wird das natürlich zu einer Kenntnis der Nachteile, der Verlockungen und dem Entkommen von ihnen führen, ausreichend für völlige Befreiung. Die Texte unterstützen diese Auslegung jedoch nicht und wie es scheint bestätigt das auch die praktische Erfahrung. M 101 weist ja darauf hin, dass einzelne Meditierende entdecken werden, dass sie in manchen Fällen Leidenschaftslosigkeit für einen bestimmten Fall von Stress entwickeln können, einfach nur indem sie ihn mit Gleichmut beobachten; in anderen Fällen wird es aber notwendig sein, eine bewusste Anstrengung zu machen um die Leidenschaftslosigkeit zu entwickeln, die ein Entkommen erbringen wird.¹³ Die Rede bleibt dabei vage, vielleicht mit Absicht, welche

"Sind Gefühl - Wahrnehmung - Gestaltungen - Bewusstsein unvergänglich oder vergänglich?"

"Vergänglich, Herr."

"Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?"

"Leidig, Herr."

"Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, kann man dies mit Recht so ansehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?'"

"Gewiss nicht, Herr."

"Daher, Mönche: was es irgend an Körperlichkeit gibt - an Gefühl - an Wahrnehmung - an Gestaltungen - an Bewusstsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - von jeder Körperlichkeit - jedem Gefühl - jeder Wahrnehmung - allen Gestaltungen - jedem Bewusstsein gilt: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!' So hat man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu betrachten."

¹³ "Und auf welche Weise ist Streben fruchtbringend, ihr Bhikkhus, auf welche Weise ist Bemühen fruchtbringend? Ihr Bhikkhus, da wird ein Bhikkhu nicht vom Schmerz überwältigt und überwältigt sich nicht selbst mit Schmerz; und er gibt das Angenehme, das sich in Einklang mit dem Dhamma befindet, nicht auf, und doch wird er von diesem Angenehmen nicht betört. Er weiß: 'Wenn ich mich entschlossen anstrenge, wird diese spezielle Quelle des Leidens in mir aufgrund jenes entschlossenen Bemühens versiegen; und wenn ich mit Gleichmut zusehe, wird diese spezielle Quelle des Leidens in mir versiegen, während ich Gleichmut entfalte.' Er strengt sich entschlossen in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens an, die in ihm aufgrund jenes entschlossenen Bemühens versiegt; und er entfaltet Gleichmut in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens, die in ihm versiegt, während er Gleichmut entfaltet. Wenn er sich entschlossen anstrengt, versiegt in ihm diese oder jene Quelle des Leidens aufgrund jenes entschlossenen Bemühens; somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft. Wenn er mit Gleichmut zusieht, versiegt

Herangehensweise hier funktionieren wird. Das ist etwas, das jeder oder jede Meditierende in der Praxis für sich selbst herausfinden muss.

Die *Sabbasava Sutta* verbreitet sich über diesen Punkt, indem sie sieben Herangehensweisen auflistet, die bei der Entwicklung von Leidenschaftslosigkeit einzuschlagen sind. *Vipassana* als Qualität des Geistes hat zu allen sieben Bezug, aber am unmittelbarsten zur „Sichtweise“, d.h. die Ereignisse hinsichtlich der Vier Edlen Wahrheiten und den ihnen angemessenen Pflichten zu betrachten. Die verbleibenden sechs Herangehensweisen decken die Art und Weise ab, wie diese Pflichten zu erfüllen sind: Den Geist davon abhalten sich auf Sinnesreize zu konzentrieren, die unheilsame Geisteszustände hervorrufen würden; über die angemessenen Gründe nachdenken für den Gebrauch der erforderlichen Dinge, wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medizin; schmerzhaft empfindungen ertragen; offenkundige Gefahren und unpassende Begleiter vermeiden; Gedanken sinnlichen Begehrens, Böswilligkeit, schädliches Denken und andere ungeschickte Zustände auslöschen und die sieben Faktoren des Erwachens entwickeln: Achtsamkeit, Analyse der Eigenschaften, Beharrlichkeit, Begeisterung, Ruhe, Konzentration und Gleichmut.

Jede dieser Herangehensweisen schließt aber noch weitere Unterarten des Herangehens ein. Unter „Auslöschen“ zum Beispiel kann man einen unheilsamen geistigen Zustand eliminieren, indem man ihn durch einen heilsamen ersetzt. Dabei richtet man den Fokus auf seine Nachteile, zieht die Aufmerksamkeit von ihm ab, lockert den Gedankenprozess auf, der ihn gebildet hat oder unterdrückt ihn mit der rohen Kraft des Willens (M 20).¹⁴

in ihm diese oder jene Quelle des Leidens während er Gleichmut entfaltet; somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft."

¹⁴ "Ihr Bhikkhus, wenn da ein Bhikkhu die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Zeichen richtet, und infolge jenes Zeichens entstehen in ihm üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind, dann sollte er die Aufmerksamkeit auf ein anderes Zeichen richten, das mit dem Heilsamen verbunden ist. ...

Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind, in ihm entstehen – während er die Aufmerksamkeit auf ein anderes Zeichen, das mit dem Heilsamen verbunden ist, richtet – dann sollte er die Gefahr in jenen Gedanken so untersuchen: 'Diese Gedanken sind unheilsam, sie sind tadelnswert, sie haben *dukkha* als Ergebnis.' ...

Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind, in ihm entstehen – während er die Gefahr in jenen Gedanken untersucht – dann sollte er versuchen, jene Gedanken zu vergessen, und sollte sie nicht beachten. ...

Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind, in ihm entstehen – während er versucht, jene Gedanken zu vergessen, und sie nicht beachtet – dann sollte er die Aufmerksamkeit auf die Stillung der Gestaltung jener Gedanken richten. ...

Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit

Viele ähnliche Beispiele können auch aus anderen Reden entnommen werden. Der Hauptpunkt dabei ist, dass die Wege des Geistes recht vielfältig und komplex sind. Verschiedenste Gärungsprozesse können in unterschiedlicher Verkleidung aufschäumen und auf unterschiedliches Herangehen ansprechen. Die Geschicklichkeit des Meditierenden besteht darin, eine Vielfalt an Herangehensweisen zu meistern und die Empfindsamkeit zu entwickeln, jeweils zu wissen, welches Herangehen in welcher Situation am besten funktionieren wird.

Auf einer grundlegenden Ebene benötigt man jedoch eine starke Motivation, um diese Geschicklichkeiten überhaupt erst zu meistern. Da weises Erwägen es erforderlich macht, das Denken in Gegensatzpaaren aufzugeben, die doch so grundlegend für die Denkmuster aller Menschen sind – „Sein/Nichtsein“ und „Ich/Nicht-Ich“ –, brauchen die Meditierenden starke Gründe um weises Erwägen zu vollziehen. Daher besteht die *Sabbasava Sutta* darauf, dass jeder, der weises Erwägen entwickelt, zuerst hohe Achtung für die Edlen (hier ist der Buddha und seine erwachten Schüler gemeint) aufbringen muss. Mit anderen Worten, er muss sehen, dass jene, die dem Pfad folgten, wahrlich vorbildlich sind. Man muss sich also gut in ihren Lehren und ihrer Disziplin auskennen. Laut M 117 beginnt „gut vertraut mit ihren Lehren sein“ damit, von ihren Lehren über *karma* und Wiedergeburt überzeugt zu sein, die den intellektuellen und emotionalen Kontext dafür ergeben, die Vier Edlen Wahrheiten als die grundlegenden Kategorien der Erfahrung anzunehmen. In der Disziplin der Edlen gut versiert zu sein, würde einschließen, zusätzlich zur Einhaltung der Gebote einiges Geschick bei den sieben Herangehensweisen zum Löschen der Triebe zu besitzen, die oben erwähnt wurden.

Ohne diese Art von Hintergrund könnten Meditierende falsche Einstellungen und Fragen zur Praxis der Beobachtung des Entstehens und Vergehens im gegenwärtigen Moment mitbringen. Zum Beispiel könnten sie nach einem „wahren Selbst“ suchen und damit enden sich – bewusst oder unbewusst – mit dem weiten, offenen Gefühl des Gewährseins zu identifizieren, das allen Wandel umschließt, von dem alles zu kommen scheint und zu dem alles zurückzukehren scheint. Oder sie könnten sich nach einem Gefühl der Verbundenheit mit dem riesigen Wechselspiel im Universum sehnen, überzeugt, dass – da alle Dinge sich wandeln – jegliches Verlangen nach Unwandelbarkeit neurotisch und lebensverneinend ist. Für Leute mit einer solchen Einstellung wird die einfache Erfahrung des Entstehens und Vergehens der Dinge in der Gegenwart nicht zum fünffachen Wissen von den

Verblendung verbunden sind, in ihm entstehen – während er die Aufmerksamkeit auf die Stille der Gestaltung jener Gedanken richtet – dann sollte er mit zusammengebissenen Zähnen und an den Gaumen gepresster Zunge den Geist mit dem Herzen niederwerfen, ihn zu Boden zwingen und überwältigen.“

Dingen und wie sie sind, führen. Sie werden der Erkenntnis widerstreben, dass die Vorstellungen, an denen sie festhalten, lediglich ein Gärungsprozess der Ansichten sind oder dass die Erfahrung der Ruhe, welche diese Ideen zu bestätigen scheinen, ebenfalls nur ein Gärungsprozess in der Form eines Daseins-Zustandes ist. Als Folge werden sie nicht willens sein, die Vier Edlen Wahrheiten auf diese Ideen und Erfahrungen anzuwenden. Nur eine Person, die willens ist diese Gärungen als solche anzusehen und von der Notwendigkeit, sie zu transzendieren überzeugt ist, wird in der Lage sein, die Prinzipien weisen Erwägens auf sie anzuwenden und an ihnen vorbeizukommen.

Um nun die Frage zu beantworten mit der wir begannen: *Vipassana* ist keine Meditations-Technik. Es ist eine Qualität des Geistes – die Fähigkeit Ereignisse im gegenwärtigen Moment klar zu sehen. Obwohl Achtsamkeit bei der Förderung von *vipassana* recht hilfreich ist, ist sie doch nicht genug um *vipassana* bis zum Punkt der totalen Befreiung zu entwickeln. Andere Techniken und Herangehensweisen werden ebenfalls benötigt. Insbesondere ist es notwendig, *vipassana* mit *samatha* zusammen zu fügen – die Fähigkeit den Geist komfortabel in der Gegenwart niederzulassen – um so das Herbeiführen starker Zustände der Versenkung, oder *jhana*, zu meistern. Basierend auf dieser Meisterschaft werden dann *samatha* und *vipassana* bei einem Programm geschickter Fragen, weises Erwägen genannt, angewandt, das auf alle Erfahrungen gerichtet wird. Und das die Ereignisse nicht in Bezug auf Ich/Nicht-Ich oder Sein/Nicht-Sein untersucht sondern in Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten. Der Meditierende befolgt dieses Programm, bis es zu einem fünffachen Verständnis aller Ereignisse führt: Hinsichtlich ihres Entstehens, ihres Vergehens, ihrer Nachteile, ihrer Lockungen und wie diesen zu entkommen ist. Nur dann kann der Geist in den Geschmack der Befreiung gelangen.

Dieses Programm zur Entwicklung von *vipassana* und *samatha* benötigt wiederum die Unterstützung durch viele andere Haltungen, mentale Qualitäten und Techniken der Praxis. Deshalb lehrte es der Buddha als Teil eines noch größeren Programms, einschließlich des Respekts für die Edlen, einschließlich der Meisterschaft in allen sieben Herangehensweisen beim Ablegen der mentalen Gärung und in allen acht Faktoren des Edlen Pfades. Eine vereinfachende Herangehensweise an die Praxis kann auch nur reduzierte Ergebnisse erbringen, denn Meditation ist eine Kunst wie die Holzbearbeitung, welche die meisterliche Handhabung vieler Werkzeuge, je nach den unterschiedlichen Erfordernissen, verlangt. Uns bei der Meditation nur auf eine Art des Herangehens zu begrenzen, wäre so, als würden wir versuchen, ein Haus zu bauen, wenn unsere Beweggründe noch ungewiss sind und unsere Werkzeugkiste nichts als Hämmer enthielte.

Leerheit

Leerheit ist ein Wahrnehmensmodus, eine Art, das Erleben zu betrachten. Sie fügt den Rohdaten der physischen und geistigen Ereignisse nichts hinzu und nimmt von ihnen nichts weg. Man betrachtet die Ereignisse im Geist und in den Sinnen ohne Begleitvorstellungen, ob etwas dahinter liegen möge.

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

Nehmen wir beispielsweise an, bei der Meditation taucht ein Zorngefühl gegen die Mutter auf. Die Sofortreaktion des Geistes ist, den Zorn als "meinen" Zorn zu identifizieren, oder zu sagen: "Ich bin zornig." Daraufhin arbeitet er das Gefühlte weiter aus, indem er es entweder in die Geschichte der Mutterbeziehung mit einflicht oder in die allgemeinen Ansichten darüber, wann und wo Zorn seiner Mutter gegenüber gerechtfertigt werden kann. Das ganze Problem dabei aus der Sicht des Buddha ist, dass diese Geschichten und Ansichten eine Menge Leiden nach sich ziehen. Je mehr man sich in sie verstrickt, umso mehr wird man von der Erkenntnis der eigentlichen Leidensursache abgelenkt: das sind die Etiketten "Ich" und "mein", die den ganzen Vorgang in Bewegung setzen. Im Ergebnis findet man keine Möglichkeit, diese Ursache aufzudecken und das Leiden zu beenden.

Wenn man dagegen den Leerheits-Modus einnehmen kann und auf den Zorn hin nicht agiert oder reagiert, sondern ihn einfach als Abfolge von Ereignissen an und für sich betrachtet, dann kann man erkennen, dass der Zorn leer ist von irgend etwas, womit es sich zu identifizieren oder das es zu haben lohnt. Je beständiger man den Leere-Modus meistert und aufrechterhalten kann, desto mehr erkennt man, dass dies nicht nur für so grobe Gefühlsregungen wie Zorn gilt, sondern auch für jedes noch so zarte Ereignis im Reich des Erlebens. In diesem Sinn sind alle Dinge leer. Wenn man das erkennt, wird einem klar, dass Etiketten wie "Ich" und "mein" unangebracht und überflüssig sind, und dass sie nichts als Wehe und Leiden hervorrufen. Man kann sie fallen lassen. Lässt man sie vollkommen fallen, dann entdeckt man eine Erlebensweise, die noch tiefer liegt, eine vollkommen freie Weise.

Den Wahrnehmensmodus Leerheit zu meistern erfordert Übung in fester Tugend, Sammlung und Klarblick. Ohne diese Übung neigt der Geist dazu, in dem Modus zu verbleiben, der ständig Geschichten und Ansichten über die Welt erzeugt. Und von diesem Modus aus betrachtet, hören sich Aussagen über Leerheit einfach nur wie eine weitere Geschichte oder Weltansicht mit anderen Grundregeln an. Was die Mutterbeziehung betrifft, scheint sie zu sagen, dass die Mutter, dass man selbst in Wirklichkeit nicht existiert. Bezüglich unserer Ansichten über die Welt scheint sie zu sagen, dass entweder die Welt in Wirklichkeit nicht existiert, oder aber, dass die Leere der große, undifferenzierte Seinsgrund ist, dem wir alle entspringen und zu dem wir eines Tages zurückkehren werden.

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

Nun, Geschichten und Weltansichten erfüllen auch einen Zweck. Der Buddha verwendete sie bei der Unterrichtung von Leuten, aber er benutzte nie das Wort *Leerheit*, wenn er in diesen Modi sprach. Er erzählte die Lebensgeschichten von Leuten, um zu zeigen, wie das Leiden aus den untauglichen Erwartungen hinter ihren Handlungen entsteht, und wie sich Freiheit vom Leiden ergeben kann, wenn man einen besseren Blick erwirbt. Und er beschrieb die Grundprinzipien hinter dem Kreislauf der Wiedergeburt, um zu zeigen, wie Handlungen aus schlechten Absichten in diesem Kreislauf zu Schmerzen führen, gute zu Freuden führen, während wirklich taugliche Handlungen einen aus dem Kreislauf ganz herausführen können. In allen diesen Fällen waren seine Belehrungen darauf gerichtet, die Leute dazu zu bringen, sich auf die Qualität der Wahrnehmungen und Absichten in ihrem Geist im Jetzt zu konzentrieren, anders gesagt, sie in den Leerheits-Modus zu bringen. Wenn man diesen erst erreicht hat, kann man die Aussagen über die Leerheit für ihren eigentlichen Zweck einsetzen: alles Hängen an Ansichten, Geschichten und Annahmen aufzugeben, so dass der Geist leer von Begierde, Widerwillen und Täuschung bleibt, und damit auch leer von

Wehe und Leiden. Und das ist, genau betrachtet, die Leerheit, auf die es wirklich ankommt.

'Kein Selbst' oder 'Nicht-Selbst'?

Einer der ersten Stolpersteine, auf den Leute aus dem Westen bei ihrer ersten Begegnung mit dem Buddhismus häufig stoßen, ist die *anatta*-Lehre, oft als Aussage formuliert, es gäbe kein Ich oder Selbst. Zwei Gründe machen diese Lehre zum Stolperstein. Erstens passt die Vorstellung, es gäbe kein Selbst, nicht gut zu anderen buddhistischen Lehren, wie die über *karma* und Wiedergeburt: Wenn es kein Selbst gibt, was erfährt dann das aus unseren Taten herrührende *karma* und was wird dann überhaupt wiedergeboren? Zweitens passt sie auch nicht gut zu unserem jüdisch-christlichen kulturellen Hintergrund, welcher die Existenz einer ewigen Seele bzw. eines Selbst als Grundannahme beinhaltet: Wenn es kein Selbst gibt, was ist dann der Sinn des spirituellen Lebens? Viele Bücher versuchen, diese Fragen zu beantworten, aber wenn man sich den Pali-Kanon anschaut, die älteste überkommene Aufzeichnung der Lehren Buddhas, so findet man sie darin überhaupt nicht angesprochen. Tatsächlich gibt es eine Stelle, wo der Buddha rundheraus gefragt wurde, ob es ein Selbst gäbe oder nicht, und er weigerte sich, darauf zu antworten. Als er später gefragt wurde, warum, erklärte er, dass sowohl die Meinung zu vertreten, es gäbe ein Selbst, als auch, es gäbe kein Selbst, bedeuten würde, in extreme Formen falscher Ansicht zu verfallen, welche den buddhistischen Übungsweg unmöglich machen würde. Folglich sollte die Frage beiseite gelassen werden. Um zu verstehen, was sein Schweigen über die Frage nach der Bedeutung von *anatta* aussagt, müssen wir zunächst betrachten, was er darüber lehrte, wie Fragen gestellt und beantwortet werden sollen, und wie man seine Antworten zu interpretieren habe.

Der Buddha teilte alle Fragen in vier Klassen ein: solche, auf die eine kategorische (klare Ja/Nein-) Antwort richtig ist; solche, auf die eine analytische Antwort richtig ist, bei der man die zur Frage gehörenden Begriffe genau definieren und eingrenzen muss; solche, auf die eine Gegenfrage richtig ist, so dass der Fragesteller wieder am Zuge ist; und solche, bei denen es richtig ist, sie beiseite zu lassen. Die letztgenannte Art von Fragen sind solche, die nicht zum Ende von Wehe und Leid führen. Die erste Aufgabe eines Lehrers, dem eine Frage gestellt wird, ist es, herauszufinden, welcher Klasse sie angehört, und dann in der angemessenen Weise darauf zu antworten. Zum Beispiel beantwortet man eine Frage, die beiseite gelassen werden sollte, nicht mit Ja oder Nein. Wenn man nun selbst der Fragesteller ist und eine Antwort erhält, so soll man daraufhin bestimmen, inwieweit die Antwort zu interpretieren ist. Der Buddha sagte, es gäbe zwei Arten von Leuten, die seine Aussagen falsch darstellten: solche, die Folgerungen aus

Aussagen zögen, aus denen man keine Schlüsse ziehen sollte, und solche die keine Schlüsse aus solchen zögen, bei denen man es sollte.

Das sind die grundlegenden Regeln für die Interpretation der Lehren Buddhas, aber wenn wir uns ansehen, wie die meisten Autoren die *anatta*-Lehre behandeln, dann stellen wir fest, dass sie diese Grundregeln ignorieren. Einige Autoren versuchen, die Interpretation, es gäbe kein Selbst, so zu ergänzen, dass sie behaupten, der Buddha hätte die Existenz eines ewigen Selbst oder eines isolierten Selbst geleugnet, aber das bedeutet ja, eine analytische Antwort auf eine Frage zu geben, von welcher der Buddha gezeigt hat, dass sie beiseite zu lassen ist. Andere versuchen, Schlüsse aus den wenigen Stellen in den Lehrreden zu ziehen, die darauf hindeuten scheinen, dass es kein Selbst gibt, aber man darf wohl annehmen, wenn man diese Aussagen so hinbiegt, dass sie eine Antwort auf eine Frage geben sollen, die beiseite zu lassen ist, dass dies heißt, Folgerungen dort zu ziehen, wo man dies nicht tun sollte.

Anstatt also "Nein" auf die Frage zu antworten, ob es ein Selbst gäbe oder nicht – alles verbindend oder isoliert, ewig oder nicht –, hat der Buddha gemeint, die Frage sei überhaupt unangebracht. Warum? Ganz gleich, wie man die Trennlinie zwischen dem "Selbst" und dem "Anderen" zieht, beinhaltet das Konzept eines Selbst ein Element von Selbstidentifikation und des daran Festhaltens, und damit wiederum von Wehe und Leiden. Das gilt gleichermaßen für ein alles verbindendes Selbst, das kein "Anderes" kennt, als auch für ein isoliertes Selbst. Wenn man sich mit der gesamten Natur identifiziert, schmerzt einen jeder gefällte Baum. Dies würde sogar für ein vollkommen "anderes" Universum gelten, in welchem das Gefühl der Selbstentfremdung und Sinnlosigkeit so geistig verkrüppelnd wirken würde, dass es das Streben nach Glückseligkeit für sich selbst oder für andere unmöglich machen würde. Deshalb riet der Buddha davon ab, sich mit Fragen wie "Bin ich denn?" oder "Bin ich etwa nicht?" abzugeben, denn wie immer man sie auch beantwortet, führen sie zu Wehe und Leid.

Um das Leiden zu vermeiden, das in Fragen von "Selbst" und "Anderem" steckt, hat er eine Alternative zur Unterscheidung des Erlebten angeboten: die vier Edlen Wahrheiten vom Leiden, seiner Ursache, seiner Aufhebung und von dem Weg zu seiner Aufhebung. Statt diese Wahrheiten als auf das Selbst oder Anderes bezogen anzusehen, so sagte er, soll man sie einfach so nehmen, wie sie an und für sich sind, wie sie unmittelbar erlebt werden, und dann die ihnen jeweils angemessene Aufgabe ausführen. Leiden soll verstanden, seine Ursache aufgegeben, seine Aufhebung verwirklicht und der Weg zu seiner Aufhebung entwickelt werden. Diese Aufgaben bilden den Kontext, in dem man die *anatta*-Lehre am besten versteht. Indem man den Weg der Tugend, der Sammlung und des Klarblicks bis zu einem Zustand ruhigen Wohlbefindens entwickelt und dann diese innere Ruhe nutzt, um das

Erlebte im Licht der vier Edlen Wahrheiten anzuschauen, dann erheben sich für den Geist nicht Fragen wie "Gibt es ein Selbst? Was ist mein Selbst?", sondern vielmehr "Ist das Festhalten an dieser bestimmten Erscheinung mit Leiden verbunden? Macht mich das wirklich aus, gehört es mir oder zu mir? Wenn es mit Leid behaftet ist, aber nicht wirklich mich selbst ausmacht oder zu mir gehört, warum dann daran festhalten?" Diese zuletzt genannten Fragen verdienen es, ohne Umschweife beantwortet zu werden, denn sie helfen, das Leiden zu verstehen und von dem Festhalten und Anklammern – der Rest dessen, was an Vorstellung der Selbstidentifikation noch da ist – Stück um Stück abzuspalten, bis am Ende alle Spuren von Selbstidentifikation verschwunden sind und nur eine schrankenlose Freiheit übrig bleibt.

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

Die Nicht-Selbst-Strategie

Bücher über den Buddhismus enthalten oft die Behauptung, der fundamentalste metaphysische Lehrsatz des Buddha sei, dass es keine Seele oder Selbst gäbe. Eine Durchsicht der im Pali-Kanon – der ältesten überlieferten Aufzeichnung der Lehren des Buddha – enthaltenen Lehrreden lässt jedoch eher vermuten, dass der Buddha die *anatta*- oder Nicht-Selbst-Doktrin nicht als metaphysische Behauptung gelehrt hat, sondern als Vorgehensstrategie, um die Erlösung vom Leiden zu erlangen: indem man das Konzept des Nicht-Selbst benutzt, um die Identifikation mit allen Erscheinungen zu überwinden, gelangt man jenseits der Einflussphäre von allem Wehe und Leiden. Zur Frage, was jenseits von Wehe und Leiden liege, stellt der Kanon fest, dass es wohl erfahrbar sei, jedoch außerhalb jeglicher Beschreibung liege, und dass deshalb Beschreibungen wie "Selbst" oder "Nicht-Selbst" nicht zutreffend seien.

Bei der Untermauerung dieser Lesart des Kanons dreht es sich um vier Punkte:

1. An der einen Textstelle, wo der Buddha rundheraus um eine Stellungnahme zu der ontologischen Frage gebeten wird, ob ein Selbst existiere oder nicht, verweigert er die Antwort.
2. Die Textstellen, an denen am entschiedensten festgestellt wird, dass es kein Selbst gäbe, sind so gefasst, dass sie die ganze beschreibbare Realität abdecken, nicht aber die ganze erlebbare Realität.
3. Ansichten, dass es kein Selbst gäbe, werden genauso wie Ansichten, dass es ein Selbst gäbe, als "Fessel der Ansichten" eingestuft, die jemand, der nach Erlösung vom Leiden sucht, tunlichst vermeiden sollte.
4. Wer das Ziel der Erlösung erreicht hat, betrachtet die Realität dermaßen, dass alle Ansichten – selbst so grundlegende Konzepte wie Selbst und Nicht-Selbst, wahr und falsch – im Geist keine Stütze mehr finden.

Es folgt eine Auswahl einschlägiger Textstellen aus dem Kanon. Sie werden mit dem Vorbehalt angeführt, dass letztendlich durch Zitieren des Kanon sich nichts unwiderlegbar beweisen lässt. Schriftforscher haben Argumente angeführt, die fast alles im Kanon in Zweifel ziehen, indem sie entweder neue Übersetzungen für entscheidende Begriffe anbringen oder indem sie die Authentizität von fast jeder darin enthaltenen Textstelle in Frage stellen – und deshalb besteht wohl der einzig wirklich schlüssige Beweis für eine bestimmte Interpretation darin, sie in die Praxis umzusetzen und daran zu messen, wie weit man damit bei der Befreiung des Geistes kommt.

* * *

1. Man vergleiche die beiden folgenden Gespräche:

Zur Seite sitzend, wandte sich nun der Pilger Vacchagotta also an den Erhabenen: "Wie ist es, Herr Gotama, gibt es ein Selbst?" Auf diese Worte schwieg der Erhabene.

"Wie ist es denn, Herr Gotama, gibt es kein Selbst?" Ein zweites Mal nun schwieg der Erhabene.

Da erhob sich der Pilger Vacchagotta und ging fort.

Nicht lange, nachdem der Pilger Vacchagotta fort gegangen war, wandte sich der Ehrwürdige Ananda also an den Erhabenen: "Warum, o Herr, hat der Erhabene die Frage des Pilgers Vacchagotta nicht beantwortet?"

"Hätte ich, Ananda, auf die Frage des Pilgers Vacchagotta, ob es ein Selbst gibt, geantwortet: 'Es gibt ein Selbst', so wäre ich den Asketen und Brahmanen gefolgt, die Ewigkeit behaupten. Hätte ich aber, Ananda, auf die Frage des Pilgers Vacchagotta, ob es kein Selbst gibt, geantwortet: 'Es gibt kein Selbst', dann wäre ich den Asketen und Brahmanen gefolgt, die Vernichtung behaupten.

"Hätte ich, Ananda, auf die Frage des Pilgers Vacchagotta, ob es ein Selbst gibt, geantwortet: 'Es gibt ein Selbst' würde das der Erkenntnis entsprechen: 'Alle Dinge sind ohne Ich'?"

"Gewiss nicht, o Herr".

"Hätte ich aber, Ananda, auf die Frage des Pilgers Vacchagotta, ob es kein Selbst gibt, geantwortet: 'Es gibt kein Selbst', so würde der verwirrte Vacchagotta noch mehr in Verwirrung geraten sein: 'Früher hatte ich ein Selbst, jetzt nicht mehr'."

S xlv.10

Mogharaja:

Wie soll betrachten man die Welt,
dass einen nicht erspät der Todesfürst?

Der Erwachte:

Stets achtsam tilgend jeden Glauben an ein Ich,
Betrachte, Mogharaja, diese Welt als leer!

Zum Todbesieger werde so!

Wer so die Welt betrachten kann,

Vom Todesfürsten wird er nicht erspät!

Sn v.16

Die erste Textstelle ist eine der umstrittensten im Kanon. Jene Leute, die der Meinung sind, dass der Buddha in der Frage, ob es ein Selbst gäbe oder nicht, eine eindeutige Stellung bezogen habe, müssen sein Schweigen wegerklären und tun das üblicherweise, indem sie seine Aussage gegenüber Ananda interpretieren. Wenn jemand von größerer spiritueller Reife als Vacchagotta die Frage gestellt hätte, so behaupten sie, dann hätte der Buddha seine wahre Position offen gelegt.

Diese Auslegung berücksichtigt allerdings nicht des Buddhas erste beiden Sätze an Ananda: ganz gleich, wer diese Frage stellt, zu sagen, es gäbe ein

Selbst oder es gäbe kein Selbst, hieße, eine der beiden philosophischen Positionen einzunehmen, die der Buddha während seiner ganzen Lehrtätigkeit stets vermieden hat. Was den dritten Satz betrifft, so war ihm der Widerspruch zu der Erkenntnis 'Alle Dinge sind ohne Ich' nicht darum wichtig, weil diese Aussage allein metaphysisch korrekt wäre, sondern weil ihm klar war, dass das Aufgehen dieser Erkenntnis zur Befreiung dienlich ist. (Wir werden uns weiter unten unter Punkt 2. noch näher mit dem Inhalt dieser Erkenntnis beschäftigen.)

Ein Vergleich mit der zweiten Textstelle stützt dieses Argument. Der hauptsächlichste Unterschied zwischen beiden Gesprächen liegt in der gestellten Frage: Im ersten Gespräch verlangt Vacchagotta vom Buddha, in der Frage, ob es ein Selbst gäbe oder nicht, eine Stellung zu beziehen, und der Buddha schweigt. Im zweiten fragt Mogharaja nach einer Möglichkeit der Weltsicht, mit der man den Tod überwinden könne, und der Buddha spricht und lehrt ihn, die Welt ohne Bezug auf das Konzept 'Selbst' zu sehen. Die Nicht-Selbst-Lehre scheint hier also weniger als Tatsachenbehauptung zu dienen denn als Wahrnehmungstechnik, um über den Tod hinaus zum Nibbana zu führen – eine Art, die Dinge ohne Identifikation mit einem Selbst wahrzunehmen, ohne das Gefühl des 'Ich bin', ohne dass ein Bezug auf 'Ich' oder 'mein' daran beteiligt wäre.

Demnach scheint es, als sollte man ehrlicherweise das erste Gespräch dem Wortlaut entsprechend auffassen und sagen, dass der Buddha in der Frage, ob es ein Selbst gäbe oder nicht, keine Stellung bezogen hat, egal ob er zu einer spirituell verwirrten Person wie Vacchagotta sprach oder zu einer fortgeschritteneren Person wie Ananda. Für ihn ist die Nicht-Selbst-Lehre einfach eine Technik oder Strategie zur Befreiung, keine metaphysische oder ontologische Stellungnahme.

* * *

2. Die folgenden beiden Textstellen werden, im Zusammenhang genommen, oft als die stärksten Beweise dafür angeführt, dass der Buddha die Existenz eines Selbst ganz entschieden bestritten habe. Man beachte allerdings, wie die Begriffe "Welt" und "Alles" definiert sind.

Ananda:

" 'Leer ist die Welt, leer ist die Welt', o Herr, sagt man. Inwiefern aber wird gesagt, die Welt sei leer?"

Der Buddha:

"Was da, Ananda, leer von Ich und zum Ich Gehörigen ist, zu dem, Ananda, wird gesagt: 'Leer ist die Welt'. Was aber ist leer von Ich oder zum Ich Gehörigen?"

Das Auge ist leer von Ich oder zum Ich Gehörigen. Formen... Sehbewußtsein... Sehberührung sind leer von Ich oder zum Ich Gehörigen.

Das Ohr...

Die Nase...

Die Zunge...

Der Körper...

Das Denken ist leer von Ich oder zum Ich Gehörigen. Die Gedanken...
Denkbewusstsein... Denkberührung sind leer von Ich oder zum Ich
Gehörigen.

Insofern, Ananda, wird gesagt: 'Leer ist die Welt'".

S xxxv.85

"Was ist also, ihr Mönche, Alles? Das Auge ist es und die Formen, das Ohr und die Töne, die Nase und die Düfte, die Zunge und die Säfte, der Körper und die Gegenstände, das Denken und die Gedanken: das heißt man, ihr Mönche, Alles. Wer, ihr Mönche etwa behaupten wollte: 'Ich werde solch ein *Alles* zurückweisen und ein *Alles* von anderer Art aufweisen' und er würde über den Gegenstand seiner Behauptung befragt werden, so könnte er keinen Bescheid geben, würde vielmehr in weiteren Widerstreit geraten. Und aus welchem Grunde? Weil so etwas, ihr Mönche, nicht zu finden ist".

S xxxv.23

Wenn also die sechs Sinne und ihre Objekte – manchmal auch die sechs Berührungsgebiete genannt – die Welt oder Alles darstellen, gibt es dann etwas darüber hinaus?

Maha-Kotthita:

»Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Berührungsgebiete noch irgend etwas übrig?«

Sariputta:

»Sprich nicht so, Bruder!«

Maha-Kotthita:

»Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Berührungsgebiete nichts mehr übrig?«

Sariputta:

»Sprich nicht so, Bruder!«

Maha-Kotthita:

»Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Berührungsgebiete etwas übrig und etwas nicht übrig?«

Sariputta:

»Sprich nicht so, Bruder!«

Maha-Kotthita:

»Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Berührungsgebiete weder etwas übrig noch nicht übrig?«

Sariputta:

»Sprich nicht so, Bruder!«

Maha-Kotthita:

»Auf die Fragen: 'Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Berührungsgebiete noch etwas übrig – bleibt nichts mehr übrig – bleibt etwas übrig und etwas nicht übrig – bleibt weder etwas

übrig noch nicht übrig?' – auf alle diese Fragen erwidert du: 'Sprich nicht so, Bruder!' Wie aber, o Bruder, soll man den Sinn dieser Worte verstehen?«

Sariputta:

»Zu sagen: 'Nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Berührungsgebiete bleibt noch etwas übrig – bleibt nichts mehr übrig – bleibt etwas übrig und etwas nicht übrig – bleibt weder etwas übrig noch nicht übrig' – all dies hieße das Nicht-Abgrenzbare durch Abgegrenztes erklären. Wie weit, Bruder, die sechs Berührungsgebiete reichen, so weit eben reicht die abgrenzbare Welt der Vielfalt; und wie weit die abgrenzbare Welt der Vielfalt reicht, so weit eben reichen die sechs Berührungsgebiete. Mit der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Berührungsgebiete, o Bruder, erlischt die Welt der Vielfalt, gelangt die Welt der Vielfalt zur Ruhe.«

A iv.174

Die Dimension des Nicht-Abgrenzbaren aber, obwohl nicht zu beschreiben, kann durch direktes Erleben verwirklicht werden.

„Darum, ihr Mönche, ist das jeweilige Gebiet zu verwirklichen: wo das Auge aufgelöst wird und die Formen-Wahrnehmung erlischt, dieses Gebiet ist zu verwirklichen. Wo das Ohr aufgelöst wird und die Hör-Wahrnehmung erlischt ... Wo die Nase aufgelöst wird und die Riech-Wahrnehmung erlischt ... Wo die Zunge aufgelöst wird und die Geschmacks-Wahrnehmung erlischt ... Wo der Körper aufgelöst wird und die Tast-Wahrnehmung erlischt ... Wo das Denken aufgelöst wird und die Denk-Wahrnehmung erlischt: dieses Gebiet ist zu verwirklichen.“

S xxxv.116

Obwohl die letzte Textstelle anzeigt, dass es ein Gebiet jenseits der sechs Sinnesgebiete gibt, das erfahrbar ist, sollte man es nicht als ein "höheres Selbst" ansehen. Dieser Punkt wird in der Großen Lehrrede von der Verursachung (DN 15) offenbar, in welcher der Buddha alle Theorien über das Selbst in vier Hauptklassen einteilt: solche, die das Selbst beschreiben als (a) formhaft (körperlich) und begrenzt; (b) formhaft und unbegrenzt; (c) formlos und begrenzt; und (d) formlos und unbegrenzt. Der Text gibt keine Beispiele zu den verschiedenen Kategorien, aber wir könnten das folgende zur Veranschaulichung anführen: (a) Theorien, welche die Existenz einer Seele abstreiten und das Selbst mit dem Körper gleichsetzen; (b) Theorien, welche das Selbst mit allem Seienden oder dem Universum gleichsetzen; (c) Theorien über voneinander getrennte, individuelle Seelen; (d) Theorien über eine unitäre Seele oder Einheit, die allen Dingen innewohnt. Im Folgenden verwirft er dann alle vier Kategorien.

Eine andere Textstelle, die oft als Beleg zitiert wird, dass der Buddha gelehrt habe, es gäbe kein Selbst, ist der folgende Vers aus dem Dhammapada, besonders die dritte Strophe, in welcher das Wort Dhamma sich sowohl auf verursachte als auch auf nicht verursachte Dinge bezieht. Man beachte aber,

was der Vers insgesamt aussagt: Diese Einsichten sind Teil des Weges, und nicht das Ziel am Ende des Weges.

"Kein Ding bleibt immer gleich",
wer's eingesehen hat,
Kehrt sich vom Leiden ab.
Dies ist der Reinheitspfad.

"Kein Ding befriedigt ganz",
wer's eingesehen hat,
Kehrt sich vom Leiden ab.
Dies ist der Reinheitspfad.

Und "kein Ding ist mein Ich",
wer's eingesehen hat,
Kehrt sich vom Leiden ab.
Dies ist der Reinheitspfad

Dhp 277-79

Wie wir in einer weiter unten angeführten Textstelle sehen werden, stellt der Buddha fest, dass der Meditierende die Erwachung erlangt, indem er die Grenzen aller verursachten Dinge sieht, erkennt, was darüber hinaus geht, und an keinem von beiden festhält. Im folgenden Vers bezeichnet der Buddha den Fragesteller das Ziel als ein Dhamma, während der Buddha es als das Entfernen oder Auflösen aller Dhammas beschreibt – und somit übersteigt es "alle Dhammas" und damit auch jede mögliche Aussage darüber. Sobald der Meditierende dies getan hat, können keine Bezeichnungen mehr – Sein, Nichtsein, Selbst, Nichtselbst – darauf Anwendung finden.

Upasiva:

Er, der zum Ende ging,
besteht er dann nicht mehr?
Ist er vielleicht für ewig dann genesen?
Das mögest, Weiser, du mir gut erklären,
Denn wahrhaft hast durchschaut du diese Lehre.

Der Buddha:

Kein Maß gibt es für ihn,
der hin zum Ende ging.
Nicht gibt's ein Wort, durch das man ihn erfasst.
Wenn alle Dinge völlig abgetan,
Sind abgetan auch aller Rede Pfade.

Sn v.6

* * *

3. Obwohl das Konzept "Nicht-Selbst" eine nützliche Handhabe ist, um sich aus den verwirrten Bindungen und Fesseln zu lösen, die zum Leiden führen,

stellt die Ansicht, es gäbe kein Selbst, einfach nur einen von vielen metaphysischen oder ontologischen Standpunkten dar, die einen an das Leiden binden.

„Da hat einer, ihr Mönche, nichts erfahren, ist ein gewöhnlicher Mensch, ... und erkennt nicht was der Achtsamkeit wert ist und erkennt nicht was der Achtsamkeit unwert ist.

Ohne Kenntnis der würdigen Dinge, ohne Kenntnis der unwürdigen Dinge achtet er auf das Unwürdige und nicht auf das Würdige. ... Und seicht erwägt er also: "Bin ich wohl in den vergangenen Zeiten gewesen? Oder bin ich nicht gewesen? Was bin ich wohl in den vergangenen Zeiten gewesen? Wie bin ich wohl in den vergangenen Zeiten gewesen? Was geworden bin ich dann was gewesen? Werd' ich wohl in den zukünftigen Zeiten sein? Oder werde ich nicht sein? Was werd' ich wohl in den zukünftigen Zeiten sein? Wie werd' ich wohl in den zukünftigen Zeiten sein? Was geworden werd' ich dann was sein?" Und auch die Gegenwart erfüllt ihn mit Zweifeln: "Bin ich denn? Oder bin ich nicht? Was bin ich? Und wie bin ich? Dieses Wesen da, woher ist das wohl gekommen: Und wohin wird es gehen?"

"Und bei solchen seichten Erwägungen kommt er zu dieser oder zu jener der sechs Ansichten:

Die Ansicht *'Ich habe eine Seele'* wird ihm zur festen Überzeugung,
oder die Ansicht *'Ich habe keine Seele'* wird ihm zur festen Überzeugung,
oder die Ansicht *'Beseelt ahn' ich Beseelung'* wird ihm zur festen Überzeugung,

oder die Ansicht *'Beseelt ahn' ich Entseelung'* wird ihm zur festen Überzeugung,

oder die Ansicht *'Entseelt ahn' ich Beseelung'* wird ihm zur festen Überzeugung,

oder aber er kommt zur folgenden Ansicht: *"Mein selbiges Selbst, sag' ich, findet sich wieder, wenn es da und dort den Lohn guter und böser Werke genießt, und dieses mein Selbst ist dauernd, beharrend, ewig, unwandelbar, wird sich ewiglich also gleich bleiben."*

Das nennt man ihr Mönche Gasse der Ansichten, Höhle der Ansichten, Schlucht der Ansichten, Dorn der Ansichten, Hag der Ansichten, Garn der Ansichten. Ins Garn der Ansichten geraten, ihr Mönche, wird der unerfahrene Erdensohn nicht frei vom Geborenwerden, Altern und Sterben, von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, er wird nicht frei, sag' ich, vom Leiden.

Doch der erfahrene heilige Jünger, ihr Mönche, ... erkennt was der Achtsamkeit wert ist und erkennt was der Achtsamkeit unwert ist. Bekannt mit den würdigen Dingen, bekannt mit den unwürdigen Dingen achtet er nicht des Unwürdigen sondern des Würdigen. ... *"Das ist das Leiden"* erwägt er gründlich. *"Das ist die Leidensentwicklung"* erwägt er gründlich. *"Das ist die Leidensauflösung"* erwägt er gründlich. *"Das ist der zur Leidensauflösung führende Pfad"* erwägt er gründlich. Und bei solcher gründlicher Erwägung

lösen sich ihm drei Umgarnungen auf: der Glaube an Persönlichkeit, Zweifelsucht, sich Klammern an Regeln und Riten.

M 2

* * *

4. Obwohl also jemand auf dem Weg sich der Rechten Ansicht bedienen muss, so übersteigt er alle Ansichten, sobald er das Ziel der Befreiung erreicht hat. Für den, der das Ziel erreicht hat, geht das Erleben ohne Überlagerung von 'Subjekt' oder 'Objekt' vor sich, ohne Interpretation des Erlebens oder der erlebten Dinge. Es gibt einfach das Erleben an und für sich.

„Was, ihr Mönche, in der Welt mit ihren guten und bösen Geistern, ihren Brahma-Göttern, den Scharen von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, erstrebt, im Geiste erwogen wird, das kenne ich. Was, ihr Mönche, in der Welt ... gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, erstrebt, im Geiste erwogen wird, das habe ich völlig erkannt. All das hat der Vollendete verstanden, doch der Vollendete steht dem nicht mehr nahe. ...

Sieht, ihr Mönche, der Vollendete etwas Sichtbares, so kommt ihn kein Wähnen an, weder mit Bezug auf das Gesehene, noch das Ungesehene, noch das Sichtbare, noch mit Bezug auf einen Seher.

Hört er etwas Hörbares ... Empfindet er etwas Empfindbares ... Erkennt er etwas Erkennbares, so kommt ihn kein Wähnen an, weder mit Bezug auf das Erkannte, noch das Unerkannte, noch das Erkennbare, noch mit Bezug auf einen Erkennenden.

So ist also der Vollendete bei den gesehenen, gehörten, empfundenen und erkennbaren Dingen der immer gleich Bleibende. Einen anderen derart immer gleich Bleibenden aber, der edler und erhabener wäre als dieser, den gibt es nicht: so sage ich.“

»Was auch gesehen, gehört wird und empfunden,
an welche Meinung auch die Welt sich hängt;
inmitten derer, die so selbstgewiss,
bewahrt der Heilige sein Ebenmaß.

Nicht kümmert er sich, was die Welt für Wahrheit oder Lüge hält.

Schon damals hab' den Stachel ich gesehen,
woran die Menschheit hängen bleibt.

Da sah ich's, dass sich's so verhält.

Doch für Vollendete gibt's keinen Meinungshang.«

A iv.24

Wahr oder falsch ist eine Ansicht nur dann, wenn ein Urteil gefällt wird, wie genau sie sich auf etwas anderes bezieht. Wenn man sie nur als eine Aussage, ein Ereignis an und für sich ansieht, dann sind wahr und falsch nicht mehr zutreffend. Für den Thatagata, der keine Konzepte wie Subjekt

oder Objekt mehr über das Erlebte stülpt und Gesehenes, Gehörtes, Gefühltes und Gedachtes nur an und für sich betrachtet, sind daher Ansichten weder wahr noch falsch, sondern einfach Erscheinungen, die erfahren werden. Ohne die Vorstellung eines Subjekts gibt es keine Basis für "Ich weiß das, ich sehe das"; ohne die Vorstellung von Objekten keine Basis für "Genau so sind die Dinge". Ansichten von wahr, falsch, Selbst, Nicht-Selbst usw. wird so völlig das Haltevermögen entzogen, und der Geist bleibt frei für sein So-Sein: unberührt, unbeeinflusst von irgendetwas.

'Gedankenfessel' nennen es die Kenner,
wenn man vom eigenen Standpunkt anderes gering schätzt.

Sn iv.5

Dass gleich er sei, besser oder unterlegen,
Wer also denkt, der streitet eben deshalb.
Wer unberührt von diesen drei Begriffen,
'Gleich' oder 'besser' gibt es nicht für ihn.

Wie sollt' solch wahrer Priester sagen:
"Dies ist Wahrheit"?
Warum auch sollt' er streiten:
"Falsch ist dieses"?
Für den es weder 'gleich' noch 'ungleich' gibt,
Warum sollt' er auf Streitgespräche eingehen?

Das Haus verlassend, ohne Heimstatt wandernd,
Vertrauten Umgang pflegt der Weise nicht im Dorfe.
Leer von Begierden, Künftiges nicht ersehnd,
Nicht mag er mit der Menge führen Streitgespräch.

Sn iv.9

"Bekannt nun aber Herr Gotama irgendeine Ansicht?"
"Eine Ansicht', Vaccha, die kommt dem Vollendeten nicht zu. Denn der Vollendete, Vaccha, hat es gesehn: 'So ist die Form, so entsteht sie, so löst sie sich auf; so ist das Gefühl, so entsteht es, so löst es sich auf; so ist die Wahrnehmung, ... so sind die Unterscheidungen, ... so ist das Bewusstsein, so entsteht es, so löst es sich auf.' Darum, sag' ich, ist der Vollendete durch aller Meinungen und aller Vermutungen, durch aller Ichheit und Eigenheit und Dünkelsucht Versiegung, Abweisung, Aufhebung, Ausrodung, Entäußerung ohne Hangen erlöst."

M 72

„Da erkennt denn, ihr Mönche, der Vollendete: 'Solche Ansichten, also genommen, also beharrlich erworben, lassen dahin gelangen, lassen eine solche Zukunft erwarten.' Das erkennt der Vollendete, und erkennt was darüber hinausreicht. Bei dieser Erkenntnis beharrt er aber nicht, und weil er

dabei nicht beharrt findet er Einkehr eben in sich; und weil er der Gefühle Aufgang und Untergang, Labsal und Elend und Überwindung wirklich verstanden hat, ist ohne Anhängen abgelöst, ihr Mönche, der Vollendete.“

D 1

Ob nun diese vier Argumente die Buddhalehre richtig wiedergeben mögen oder nicht, es ist wichtig, sich zunächst einmal sein Hauptziel bei der Verkündung der Nicht-Selbst-Lehre in Erinnerung zu rufen: dass diejenigen, die es ühend anwenden, sich von allem Wehe und Leiden befreien können.

"Kennt ihr wohl, Mönche, einen Glauben an ein Selbst, welchem anhängend dem Gläubigen nicht Wehe, Jammer, Leiden, Gram und Verzweiflung entstehen würden?"

"Gewiss nicht, o Herr!" ...

"Wohl, ihr Mönche: auch ich nicht ...

"Was meint ihr wohl, Mönche: Wenn ein Mann das, was an Gräsern und Reisig, Zweiglein und Blättern in diesem Siegerwalde daliegt, wegtrüge, oder verbrennte, oder sonst nach Belieben damit schaltete, würdet ihr da etwa denken: 'Uns trägt der Mann weg, oder verbrennt er, oder schaltet sonst nach Belieben'?"

"Gewiss nicht, o Herr!"

"Und warum nicht?"

"Nicht das ist ja, o Herr, unser Ich oder Eigen!"

"Ebenso nun auch, ihr Mönche, gebet auf, was euch nicht angehört. Das von euch Aufgegebene wird euch lange zum Wohle, zum Heile gereichen. Und was, ihr Mönche, gehört euch nicht an? Der Körper, ihr Mönche, gehört euch nicht an ... Das Gefühl, ihr Mönche, gehört euch nicht an ... Die Wahrnehmung, ihr Mönche, gehört euch nicht an ... Die Geistesformationen, ihr Mönche, gehören euch nicht an ... Das Bewusstsein, ihr Mönche, gehört euch nicht an: das gebet auf. Das von euch aufgegebene wird euch lange zum Wohle, zum Heile gereichen.

M 22

„Sariputta: Es mag sein, Brüder, dass da gelehrte Adelige, gelehrte Brahmanen, gelehrte Hausväter, gelehrte Asketen dem aus fremdem Land gekommenen Mönch eine Frage stellen. Denn gelehrte Leute, Brüder, pflegen in solcher Weise nachzuforschen: 'Was lehrt der Meister der Ehrwürdigen, was verkündet er?' So befragt, möget ihr, Brüder, also erklären: 'Die Überwindung der Willensgier, Brüder, verkündet unser Meister.'

... 'Welcher Willensgier Überwindung verkündet denn der Meister der Ehrwürdigen?'

... 'Die Überwindung der Willensgier nach Körperlichkeit – nach Gefühl – nach Wahrnehmung – nach Gestaltungen – nach Bewusstsein verkündet unser Meister.'

... 'Welches Übel sah denn der Meister der Ehrwürdigen dabei, dass er die Überwindung der Willensgier nach Körperlichkeit kündete, nach Gefühl, nach Wahrnehmung, nach Gestaltungen, nach Bewusstsein?'

... 'Wenn bei der Körperlichkeit – beim Gefühl – bei der Wahrnehmung – bei den Gestaltungen – beim Bewusstsein Gier nicht geschwunden ist, Wille, Zuneigung, Dursten, Fiebern und Begehren nicht geschwunden sind, dann entstehen durch Wandel und Veränderung der Körperlichkeit – des Gefühls – der Wahrnehmung – der Gestaltungen – des Bewusstseins Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. ...'

... 'Welchen Gewinn sah denn der Meister der Ehrwürdigen dabei, dass er die Überwindung der Willensgier nach Körperlichkeit, nach Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und nach Bewusstsein verkündete?'

... 'Wem bei der Körperlichkeit, beim Gefühl, bei der Wahrnehmung, den Gestaltungen und beim Bewusstsein Gier geschwunden ist, Wille, Zuneigung, Dursten, Fiebern und Begehren geschwunden sind, nicht entstehen dem durch Wandel und Veränderung der Körperlichkeit, des Gefühls, der Wahrnehmung, der Gestaltungen und des Bewusstseins Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. ...'“

S xxii.2

"Dies nur, o Anuradha, verkünde ich, früher wie heute: das Leiden und des Leidens Aufhebung."

S xxii.86

Die Nirvana-Vorstellung

Wir wissen alle, was geschieht, wenn ein Feuer ausgeht. Die Flammen ersterben und das Feuer ist für immer gegangen. Wenn wir also zum ersten Mal erfahren, dass die Bezeichnung des Ziels buddhistischer Praxis, Nirvana (*nibbana*), wörtlich das Auslöschen eines Feuers bedeutet, so kann man sich nur schwer ein tödlicheres Bild für ein spirituelles Ziel vorstellen: Völlige Vernichtung. Es zeigt sich jedoch, dass diese Auslegung des Begriffs ein Übersetzungsfehler ist, nicht so sehr des Wortes sondern des Bildes. Welche Bedeutung hatte ein erloschenes Feuer für die Inder zur Zeit des Buddha? Alles, bloß keine Vernichtung.

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

Wenn der Buddha jedoch seine eigenen Schüler unterrichtete, benützte er Nirvana mehr als ein Bild der Freiheit. Offenbar sahen alle Inder zu der Zeit brennendes Feuer als aufgeregt, abhängig und eingefangen an, an seinem Brennstoff haftend und gebunden solange es brannte. Um ein Feuer zu entzünden, musste man es „ergreifen“. Wenn ein Feuer von seinem Brennstoff abließ, war es „befreit“, erlöst von seiner Aufregung, Abhängigkeit und Gefangenschaft – kühl und grenzenlos. Daher wird in der Pali-Dichtung wiederholt das Bild erloschenen Feuers als Metapher für Freiheit benützt. Tatsächlich ist diese Metapher Teil eines Musters der Feuer-Vorstellungen, das auch noch zwei andere verwandte Begriffe einschließt. *Upadana*, oder Anhaften, bezieht sich ebenfalls auf die Nahrung, die ein Feuer aus seinem Brennstoff entnimmt. *Khandha* bedeutet nicht nur einen der fünf „Haufen“ (der Daseinsgruppen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Denkprozesse und Bewusstsein, die alle bedingten Erfahrungen bestimmen, sondern auch den Stamm eines Baumes. Gerade so, wie ein Feuer ausgeht, wenn es aufhört am Holz zu haften und seine Nahrung daraus zu entnehmen, so wird der Geist befreit, wenn er aufhört sich an *khandha* zu klammern.

Das Bild, das Nirvana zugrunde liegt, ist also eines der Freiheit. Die Pali-Kommentare unterstützen dies, indem sie das Wort Nirvana zu seinen

verbalen Wurzeln verfolgen, die „entfesseln“ bedeuten. Welche Art von Entfesselung? Die Texte beschreiben zwei Ebenen. Eine ist die Entfesselung in diesem Leben, symbolisiert durch ein Feuer, das ausgegangen ist, dessen Glut aber noch warm ist. Das steht für den erleuchteten Arahant dem Anblicke und Töne bewusst sind, der Lust und Leid empfindet aber von Leidenschaft, Aversion und Verblendung befreit ist. Die zweite Ebene der Entfesselung – durch ein Feuer symbolisiert, so völlig erloschen, dass seine einstige Glut schon kalt wurde – ist das, was der Arahant nach seinem Leben erfährt. Jeglicher Input von den Sinnen kühlt hinweg und er/sie ist völlig befreit, selbst von den allerfeinsten Belastungen und Begrenzungen des Daseins in Raum und Zeit.

Der Buddha beharrt darauf, dass diese Ebene nicht beschrieben werden kann, nicht mal mit Begriffen wie Existenz oder Nicht-Existenz, weil Worte nur begrenzte Dinge ausdrücken können. Alles was er wirklich darüber sagt, ist – neben Bildern und Metaphern – dass man den Vorgeschmack dieser Erfahrung schon in diesem Leben haben kann und dass es das höchste Glück ist, wahrhaftig wert, es kennen zu lernen.

Wenn ihr also das nächste Mal zuseht, wie ein Feuer ausgeht, so seht darin nicht einen Fall von Vernichtung, sondern eine Lektion darüber, wie Freiheit durch Loslassen gefunden werden kann.

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

www.buddhismus-muenchen.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten. Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Das Dhamma-Dana-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung „Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte“ (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

Alle Publikationen sind zu beziehen über: dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: www.dhammadana.de

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:

BGM, Postbank München, Kto: 296188807, BLZ 70010080

Für Auslandsüberweisungen:

IBAN: DE 33700100800296188807, SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dāna (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen.

Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.