

# SCHWARZBUCH

Ich brauch' kein Dhamma, ich bin doch Buddhist!

Von Bernd Golz

für die BGM

2023

Titel: SCHWARZBUCH  
Ich brauch' kein Dhamma, ich bin doch Buddhist!

Autor: Bernd Golz

**NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG**

Kontakt/Bestellungen: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)  
Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V. © 2023  
Alle Rechte vorbehalten

## **Gruselett**

Der Flügelflagel gaustert  
durchs Wiruwaruwolz,  
die rote Finger plaustert  
und grausig gutzt der Golz.

(Christian Morgenstern)

Abkürzungen:

AN – Anguttara Nikāya  
MN – Majjhima Nikāya  
SN – Samyutta Nikāya  
Ud – Udāna

## **Inhalt**

Vorwort	S. 3
Multiple Choice oder die Qual der Wahl	S. 4
Auf die Knie mit dir! – Verbeugen vs. Devotismus	S. 11
1,2,3 am Ziel vorbei – Atembetrachtung vs. Atemzählen	S. 15
„Ich weiß was!“ – Der Etikettenschwindel	S. 18
Wachheit oder Wachkoma?	S. 20
Gedanken → Denken → Reflektieren → Kontemplieren	S. 23
So weit die Füße tragen – Gehmeditation	S. 25
Blinde Kuh	S. 27
Reden ist Silber – Schweigen ist Gold?	S. 30
„Ich hab' doch keine Zeit!“	S. 33
Dhamma-Dana-Projekt der BGM	S. 35

## Vorwort

Ein Zenmeister sagte einmal, sein Leben sei eine einzige Aneinanderreihung von Fehlern. Alle Menschen machen Fehler: Dumme Menschen wiederholen ihre Fehler; kluge Menschen versuchen aus ihren Fehlern zu lernen. Ganz Dumme wiederholen sogar die Fehler von anderen Menschen; ganz Kluge lernen aus den Fehlern von anderen.

Zu beurteilen, wie klug ich nun bin, das überlasse ich denen, die das zu beurteilen vermögen. Von Ihnen, liebe Leser, gehe ich einfach einmal davon aus, dass Sie nicht zu den Dümmden gehören, sondern vielleicht sogar aus den Fehlern anderer Menschen lernen wollen.

Dieses Heft gibt Ihnen die Gelegenheit dazu, denn auch in meinem Leben bildeten die Fehler eine fröhliche Polonaise, leider sogar dort wo ich hoffte, diesem Lindwurm der Unvernunft ein Ende bereiten zu können: in meiner Dhamma-Praxis.

Ich möchte Ihnen ein paar meiner Sackgassen und Irrwege vorstellen und sollten Sie eine Ähnlichkeit zu Ihrem Vorgehen erkennen, dann heißt dies noch lange nicht, dass Sie auf dem Holzweg sind. Aber vielleicht helfen Ihnen meine Begründungen, Ihr eigenes Vorgehen kritisch zu hinterfragen. Wenn Sie meinen Betrachtungen zustimmen, dann können Sie sich ja den Weg bis zum Ende einer Sackgasse sparen und frühzeitig eine andere Route wählen, denn das Kostbarste das Sie besitzen, ist Ihre Lebenszeit. Warum dieses wertvolle Gut darauf verschwenden, die alten Fehler anderer zu kopieren, wenn doch die Möglichkeit besteht, so viele neue eigene Fehler zu machen?

Das war jetzt augenzwinkernd gemeint, wenn auch nicht ganz unernst, denn ganz ohne kleinere und größere Umwege erreichen nur die wenigsten das Ziel, aber dies liegt in der Natur der Sache, denn neben Gier und Hass ist halt auch die Verblendung eine der Ursachen von *Dukkha*. Kein Grund deswegen zu verzweifeln.

Ich möchte nicht nur ein paar unsinnige Vorgehensweisen als solche entlarven, sondern bei dieser Gelegenheit auch auf die vielleicht klügeren Varianten aufmerksam machen. Mögen die nachfolgende Seiten Ihnen helfen, etwaige Zweifel zu beseitigen. Aber vielleicht freut es Sie ja einfach nur zu sehen, dass Sie nicht alleine im samsarischen Irrgarten unterwegs sind.

Grausig gutzend: Bernd Golz (Santi Loka 2023)

## Multiple Choice oder die Qual der Wahl

Eine alte Scharfrichter-Weisheit besagt: „Viele Köpfe verderben das Beil!“ Dies mag zwar makaber klingen, aber unsere geistige Trennschärfe leidet tatsächlich an den viel zu vielen „Experten“-Köpfen und deren z.T. absonderlichen Absonderungen.

Bevor es also überhaupt möglich ist, sich für eine Vorgehensweise in der Praxis zu entscheiden, muss zunächst geklärt werden, was denn mit "Praxis" überhaupt gemeint ist. Für mich hieß das, die Frage zu klären: "Was will ich denn eigentlich?"

Solange ich noch von einer diffusen Unzufriedenheit angetrieben war, suchte ich mein Heil, genau wie viele andere Menschen auch, bei Wein, Weib und Gesang<sup>1</sup> oder in Spiel, Spaß und Spannung. Mit zunehmendem Alter und Lebenserfahrung entpuppte sich dieses Überraschungsei immer häufiger als ein faules, mit z.T. durchaus bösen Überraschungen.

Irgendwann dämmerte es mir, dass es eher unwahrscheinlich ist, das gesuchte dauerhafte Glück, welches ja innerlich erlebt wird, im wechselhaften Außen zu finden. Eine Neuausrichtung des Lebens war gefragt. Aber wohin? Die Angebote dazu waren ja manigfaltig.

Da ich immer schon Freude am Denken hatte und bereits einiges an philosophischen Schriften gelesen hatte, wußte ich auch, dass sich trotz des Namens, ein wahres Glück bei den sog. Freunden der Wahrheit (Philos: der Feund; Sophia: die Wahrheit) nicht finden läßt, denn erstens gibt es zu viele, sehr unterschiedliche Philosophien und zweitens läßt sich Glück durch ein rein intellektuelles Vorgehen nicht verwirklichen, denn dazu dominiert unser Körper zu sehr unser Erleben.

Überhaupt schien mir die Suche nach *dem* Glück immer fragwürdiger, denn Glück ist ein geistiges Konstrukt, welches die Menschen entwickelt haben, um dem Rahmen ihres Wohlbefindens definieren und benennen zu können.

Wenn man diverse Umfragen zum Thema Glück liest, kann man feststellen, dass Glück meist mit einer Liste von Faktoren definiert wird, die oft sehr gleich lauten: Gesundheit, Frieden, Freiheit, Wohlstand,

---

<sup>1</sup> Ersetzen Sie dieses Triptychon bitte entsprechend Ihren Neigungen.

Freunde, Familie, eine sinnvolle Aufgabe, Anerkennung, etc..

Nun gab und gibt es nicht selten Fälle, bei denen Menschen erleben, dass sie trotz der Erfüllung o.g. Faktoren keineswegs glücklich sind. Ganz im Gegenteil: Es gibt genug Beispiele von höchst beliebten und in vielerlei Hinsicht sehr erfolgreichen Menschen die an Depressionen leiden, bis hin zum Suizid!

Daran kann man sehr deutlich erkennen, dass Glück und Glücklich-Sein zwei paar Stiefel sind. Viele Menschen halten Vergnügen bereits für Glück. Glück ist jedoch ein ideelles Konzept, dass je nach Person, Zeitalter und Kultur unterschiedlich definiert wird. Glücklich-Sein hingegen ist ein emotionaler Zustand, der durch alle Zeiten, von allen Menschen gleich erfahren wird, nämlich als eine temporäre Hormonausschüttung, die immer dann stattfindet, wenn die äußeren Umstände gerade keine Störfaktoren aufweisen und wir dem Irrglauben erliegen „es“ mal wieder geschafft zu haben. Aber „es“ entpuppt sich schon sehr schnell als überaus kurzlebig, denn wir suchen immer Halt im Haltlosen, Sicherheit im Unsicheren und Beständigkeit in dem, was nun einmal nicht beständig ist und auch nicht beständig sein kann.

Die verschiedenen Glücksfaktoren liegen stets außerhalb der Reichweite unserer dauerhaften Kontrolle, weil wir weder das Verhalten aller Mitmenschen bestimmen können, noch die Folgen unseres gemeinsamen Agierens überschauen und global in unserem jeweiligen Sinne lenken können.

Das Glücklich-Sein ist engen biochemischen Grenzen unterworfen und kann bestenfalls(?) mit Psychopharmaka gepimpt werden, allerdings langfristig zu einem Preis, den wir wieder mit unserem vermeintlichen Glück bezahlen dürfen.

Gab es für dieses Problem überhaupt eine Lösung für mich oder sollte ich es hinnehmen, als etwas von Gott oder den Naturgesetzen Gegebenes?

Nun, es gab und gibt sehr wohl eine Lösung dafür und diese verbirgt sich hinter einem anderen Wort: Zufriedenheit. Der Kernbegriff dieses Wortes ist der Frieden, den wir ja gemeinhin als das Gegenstück zum Krieg betrachten. Wenn es mir nun gelingen würde, den Krieg gegen den gegenwärtigen Moment zu beenden, anstatt immer bis zum letzten Atemzug an den Endsieg des großen Glücks zu glauben, dann könnte ich etwas erleben, was seit Jahrtausenden von zahllosen Menschen in den verschiedenen Kulturen bestätigt wurde: umfassende, immerwährende

Zufriedenheit. Eine Zufriedenheit die vollkommen unabhängig ist von äußeren Umständen und von kurzlebigen Dopaminspülungen. Und diesen Frieden wollte ich haben!

Leichter gesagt als getan. Der Ausweg schien im religiösen oder spirituellen Bereich zu liegen, aber was ist der Unterschied? Mit Religion ist meist ein komplettes Angebot gemeint, das einen Glauben, nebst zugehöriger Riten und Rituale einschließt.

Nun bin ich in einer, entgegen offizieller Darstellung keineswegs säkulären, sondern durchaus religiösen Kultur aufgewachsen, nämlich der christlichen, welche diverse zu glaubende Prämissen aufweist und über tradierte, in die Kultur hinein verwobene Riten und Rituale verfügt. Mein kritischer Geist konnte allerdings nie sehr viel damit anfangen, denn zahlreiche Fragen blieben unbeantwortet und Widersprüche ungeklärt.

Nun traf ich bei meiner Suche auf den Buddhismus und bei diesem zunächst auf genau die gleichen Probleme: Zu viele Ungereimtheiten, zu viele Aussagen die nicht hinterfragt werden sollten und jede Menge religiöser Zirkus. Und vor allem, genau wie bei den Christen: einige sehr unterschiedliche Traditionen, die sich nicht unbedingt grün sind, aber alle eines gemein haben – sie haben Recht! Wäre da nicht die Sache mit der Spiritualität gewesen, hätte ich meine Suche schon bald erfolglos beenden müssen.

Spiritus – der Geist. Das psychisch-mentale Gefüge mittels Weingeist, also Spirituosen zu befrieden hatte ich ja bereits ausprobiert, allerdings ohne den gewünschten Effekt. Aber darum geht es ja bei Spiritualität nicht, sondern darum den endgültigen geistigen Frieden zu finden oder sogar darüber hinaus, den Geist völlig zu befreien.

Das mit dem Frieden klingt ja noch nachvollziehbar, aber wovon soll der Geist befreit werden? Was ist den eigentlich dieser Geist? Ein Teil von mir, nicht wahr? Oder bin ich ein Teil des Geistes? Also das Selbst als Unterfunktion von Geist? Oder sollte Geist viel mehr bedeuten, dass... – nein, eher doch ... oder ...? ... ?? ... ???

Hier tat sich plötzlich ein sehr weites Feld auf, das von verschiedenen Wegen durchzogen war, die alle möglichen Wegweiser aufwiesen: Christliche Mystik, Sufismus, Kabbala auf der westlichen Seite. Vedanta, Tantra, Zen, Vipassana und viele andere exotische Begriffe auf der

Ostseite. Welchen Weg wählen?

Ich erspare Ihnen all meine Irrungen und Wirrungen, die mich letztlich zu dem Dhamma führten, so wie es der Erhabene Buddha gelehrt hat und somit zu den Lehrreden des Palikanons, so wie sie uns durch die Theravada-Tradition überliefert sind.

Nun könnte jemand bereits hier einwenden, dass diese ja auch nur eine tradierte Form unter vielen ist und weshalb sollte nun gerade diese die wahre sein und die anderen falsch?

Einspruch stattgegeben. Allerdings machen wir dann ein großes Fass auf, wenn wir uns mit dem durchaus heiklen philosophischen (sic!) Thema der Wahrheitsdefinition befassen. Für mich war zunächst einmal entscheidend, dass es im Dhamma keinen Totalitätsanspruch gibt; es ist nirgends von einer „absoluten Wahrheit“ die Rede. Eine Wahrheit kann immer nur relativ sein, d.h. Wahrheit innerhalb eines Bezugssystems; eine Wahrheit ohne jeden Kontext verletzt jede Vernunft und eine Form der Spiritualität die keinen vernünftigen Zugang aufweist, sondern einen Glauben an etwas undefinierbares Absolutes als Prämisse verlangt, ist mir nicht zugänglich.

Das Dhamma, so wie es vom Buddha gelehrt wird, spricht zwar von „Edlen Wahrheiten“, aber niemals von einer „absoluten Wahrheit“ und bereits der Plural deutet bereits darauf hin, dass es sich wohl um unterschiedliche Wahrheiten handeln muss, was auch einem Absolutismus widerspricht. Alle Vier Edlen Wahrheiten haben einen klar definierten Bezugsrahmen, nämlich *Dukkha* und dessen Auflösung.

Somit war die grobe Richtung schon einmal klar: Es ging in Richtung Buddhismus. Nun stellte sich natürlich die Frage, welcher Tradition der Vorzug zu geben war. Diese Frage zu beantworten war unmöglich, da ich ja keine Ahnung hatte und so war ich gezwungen, durch „try and error“ meine Erfahrungen zu machen, sprich: o.g. Irrungen und Wirrungen. Aber eines schälte sich dann bald heraus: Eine vernünftige Praxis benötigt eine ebenso vernünftige theoretische Grundlage. Für den Buddhismus bedeutete das für mich, herauszufinden, worum es denn bei diesem *Dukkha* und seiner Auflösung tatsächlich geht, also weg von der Exegese und hin zu den Quelltexten. Welche Schriften sind die, denen man am ehesten vertrauen kann?

Nun gilt der Palikanon mit seinen fünf großen Sammlungen<sup>2</sup> in der

---

2 Diga-, Majjhima-, Samyutta-, Anguttara- und Khuddaka-Nikāya.

buddhistischen Geschichtsforschung als die älteste uns zur Verfügung stehende Überlieferung. Natürlich sind diese uns nun vorliegenden Schriften die übersetzte Übersetzung der überlieferten Überlieferung, nichtsdestotrotz kann man ihnen eine Essenz entnehmen, die ungeachtet sicher vorhandener Übertragungsfehler, Hinzufügungen oder Abwandlungen ganz klar hervortritt, wenn man sich intensiv mit ihnen auseinandersetzt. Intensiv heißt reflektiv und kontemplativ und nicht nur in intellektueller philosophischer oder sprachwissenschaftlicher Weise.

Selbstverständlich gilt es auch, oder gerade in der Theravada-Tradition, Spreu von Weizen trennen zu lernen. Im Tibetischen Buddhismus ist der Fremdeinfluß der Bon-Religion dominant, im chinesischen Chan die Nähe des Taoismus zu spüren und im japanischen Zen kommt häufig noch eine shintoistische Einfärbung dazu. Auch sind viele Lehrreden (Sutten) in diesen Mahajana-Linien Jahrhunderte jünger als die Lehrreden des Palikanons. Daher aber das Gesamtpaket der Theravada-Tradition völlig unkritisch heilig zu sprechen, wäre geradezu fahrlässig, denn nirgends ist im Sutta-Pitakka von einem Dreikorb die Rede, den der Buddha gelehrt haben soll.

Wir können aber zunächst die Sammlung der Lehrreden getrost als das Wort des Erhabenen akzeptieren (was ja nichts mit glauben zu tun hat).

Bereits beim Dhamma-Vinaya ist dies nicht mehr der Fall. Ein Mönch, der die gesamte Ordensdisziplin neu übersetzt hat (ein Schuber mit sechs, z.T. umfangreichen Büchern), wies darauf hin, dass der Anteil der organären Buddhareden darin nur den geringsten Anteil ausmacht, das Meiste seien spätere Hinzufügungen.

Der ganze Korb des Kommentarwerks (Abhidhamma) stammt nicht vom Buddha und wenn mir die Bemerkung gestattet ist, der Inhalt widerspricht gelegentlich sogar dem, was der Erhabene gelehrt hat. Es empfiehlt sich hier, ausschließlich den reinen Lehrreden den Vorzug zu geben. Mit über zehntausend davon, sollte eigentlich für jeden Typ etwas dabei sein.

Somit hatte ich mein geistiges Zuhause gefunden und ich bewohne es bis zum heutigen Tag. Das heißt nun für Sie, das alles was Sie auf den nachfolgenden Seiten lesen können, sich ausschließlich auf die Lehrreden des genannten Palikanon bezieht. Mein Spielbein befindet sich zwar immer noch ein wenig im Soto-Zen, mein Standbein ruht aber fest im

Theravada. Sollten Sie in einer anderen Tradition beheimatet sein, dann betrachten Sie bitte meine Einwürfe nicht als Kritik an Ihrem Weg, sondern versuchen Sie, für sich den Transfer zu Ihrer Vorgehensweise zu finden.

Ganz allgemein gilt aber wohl das, was der Buddha des öfteren betont hat, nämlich dass Extreme zu vermeiden sind.

Den Rahmen einer spirituellen Praxis zu weit zu fassen, führt meiner Erfahrung nach zu einem Mangel an Halt wenn es schwierig wird und bei einer Praxis, die das Ego in Frage stellt, wird es das früher oder später mit Sicherheit. Die vermeintliche Offenheit für alle Religionen oder Traditionen bietet dann höchstens bequeme Fluchtmöglichkeiten. Wie heißt es so treffend: „Wer nach allen Seiten offen ist, kann nicht ganz dicht sein.“

Den Rahmen aber zu eng zu fassen, ist ebenso wenig ratsam. Wer nicht von Anfang an gleich den perfekt passenden Weg für sich findet, beschneidet sich so um viele Möglichkeiten. Es dürfte einleuchten, dass z.B. die thailändische Waldtradition nicht die einzige ist, die den Weg in die Freiheit kennt. Und sicher würden Sie nicht nur auf der Mittleren Sammlung in der Übersetzung von K. E. Neumann Ihr theoretisches Fundament errichten wollen.

Wenn wir schon von einem Heilsweg sprechen, dann ist wohl der Vergleich mit Wanderschuhen gestattet, welche Sie ja auch weder zu groß, noch zu klein kaufen würden.

Wenn Sie bezüglich Ihrer endgültigen Ausrichtung noch unsicher sind, dann können Sie ja ein paar Kriterien verwenden, die mir hilfreich waren:

1.) Ist der angebotene Weg, die gelehrte Methode nur einem kleinen zahlenden Kreis zugänglich oder handelt es sich um Wege und Methoden, die für jeden kostenfrei<sup>3</sup> zugänglich sind? Besteht ein Interesse Ihnen Wissen und Fähigkeiten zu vermitteln und Sie so zur mündigen Eigenständigkeit zu erziehen oder sind Sie als stets wiederkehrender Gast erwünscht, der dazu beiträgt, das Spendenkörbchen zu füllen?

2.) Hat die Zugangstür auch innen einen Griff, d.h. können Sie kommen

---

<sup>3</sup> Beherbergungs- und Organisationsgebühren sind meist nicht zu vermeiden. Aber auch hier sollten sich die Kosten in einem vergleichbaren und vernünftigen Rahmen bewegen.

und gehen wie Sie es wollen oder werden Sie mehr und mehr vereinnahmt. Wie hoch ist der Gruppenzwang? Gibt es einen Personenkult um einen Lehrer, Guru, Roshi, etc.? Auf gut deutsch: Sehen Sie sektenähnliche Strukturen? Dann nix wie weg!

3.) Verstehen Sie die dargelegte Lehre wenigstens in ihrer Grundstruktur? Werden Ihre Fragen zunehmend beantwortet oder werden es immer mehr? Dominiert eher die Klarheit oder die Verwirrung? Sollte letzteres der Fall sein: Verstehen Sie eigentlich, was Sie da machen oder hoffen Sie mehr darauf, dass sich irgendwann ganz plötzlich der Himmel teilt und Ihnen die große Offenbarung zuteil wird? Das klingt dann mehr nach Lotterie als nach einer strukturierten Praxis. Aber wenn Sie Freude daran haben...

4.) Dient in Ihrer Praxis die äußere Form dazu, den Inhalt zu erschließen oder wird der Inhalt zugunsten von Riten und Ritualen vernachlässigt. Dies können Sie leicht dadurch überprüfen, indem Sie diese formellen Anteile einfach einmal weglassen. Wie fühlt sich das für Sie an und wie reagieren Ihre Mitstreiter?

Es gilt die Devise: „Form follows function.“ Eine spirituelle Praxis ist kein buntes, aber ausgeblasenes Osterei, welches nicht angetastet werden darf. Sie gleicht eher einem hart gekochten Ei, d.h. man steckt so lange Energie hinein, bis der Inhalt sich verfestigt. Dann ist die äußere Schale nicht mehr wichtig (... sie darf aber trotzdem bemalt werden).

5.) Ganz wichtige Frage: „Macht Ihnen Ihre Praxis eigentlich Freude oder ist sie eher eine zusätzliche Belastung, ein notwendiges Übel das halt absolviert werden muss?“

Sie sollten sich körperlich und geistig wohl bei Ihrer Praxis fühlen, allerdings ohne sich zu verhätscheln. Sie sollten jedoch auch erleben, dass diese Praxis eine Weg ist, der zurückgelegt werden muß, allerdings ohne sich zu schinden. Wieder einmal die goldene Mitte.

## **Auf die Knie mit dir!** Devotismus vs. Verbeugen

Etwas das mich gleich zu Beginn meiner spirituellen Laufbahn hochgradig befremdet hat, war das Bodenturnen vor Figuren oder Bildern.

Auch wenn sich nirgends in den Lehrreden der geringste Hinweis darauf findet, dass eine Verehrung von mehr oder minder kitschigen Ikonen zur Befreiung führt, so kann ich durchaus bestätigen, dass die Übung des Verbeugens an sich ein probates Hilfsmittel sein *kann*, den Geist auf die eigentliche Praxis einzustimmen. Allerdings nur, wenn diese Übung zunächst auf ihre Bedeutung hinterfragt wird und sie entsprechend erschlossen wird.

Ich erzähle Ihnen nun meine Erfahrungen mit der religiösen Gymnastik. Zunächst war da diese Befremdung: Menschen die z.T. keinen Hehl daraus machten, dass sie sich wegen sinnentleerer Rituale von der Kirche abgewandt hatten, praktizierten mit unglaublicher Begeisterung Rituale, deren tiefere Bedeutung sie auch nicht wirklich erklären konnten. Das grau gewordene Christenjäckchen wurde einfach gegen die bunte Buddhistenweste getauscht – und ich sollte da mitmachen? Nee, nee meine Lieben, nicht mit mir! Also ließ ich es bleiben.

Und? Nichts. Es interessierte niemanden. Es kam niemand, der mich beiseite nahm und fragte, was denn mein Problem wäre. Ich wurde nicht ausgegrenzt oder diskriminiert. Es war wie früher in der Kirche: Die Menschen machten Dinge, weil man die Dinge halt so macht und wenn ich nicht mitmachen wollte, dann war das meine Sache.

Wieso nervte mich dann dieser Brimbori so sehr? Offensichtlich lag das Problem nicht bei den Ritualen, sondern bei meiner Einstellung dazu. Hmm. Was tun? Vielleicht doch einmal mitmachen und sehen, was das mit mir macht? Nein, auf keinen Fall! So was mach' ich nicht! Alberner Devotismus!! Und überhaupt!!!

*Kannst* du dich eventuell gar nicht verbeugen? So ein Quatsch! Na dann mach doch mal... – öha! Ich konnte es tatsächlich nicht. Faszinierend. Nicht, dass mir die körperlichen Voraussetzungen gefehlt hätten; es war kein Wirbelsäulenproblem, sondern eine mentale Halsstarrigkeit. Nun wurde es interessant, denn jetzt war ich da, wo die Praxis ja hinführen soll: zum Selbst und seinen Strukturen. Mein sturköpfiges Ego war nicht bereit sich zu beugen oder irgendwie unterzuordnen. Dies widersprach voll und ganz meinem Freiheitsdrang. Nur, wie groß ist eine Freiheit, welche einem

untersagt etwas zu tun? Offenbar hatte die Übung des Verbeugens doch mehr Wert als zunächst gedacht. Aber wie konnte ich sie mir erschließen? Meine übliche Vorgehensweise, mich mit bloßer Willensstärke, also mit Gewalt dazu zu zwingen, hätte nur mein stures Ego gestärkt: „Siehste?! Kann ich doch!“ Ich musste anders vorgehen.

Wie wäre es stattdessen mit Vernunft? Also stellte ich mir die Frage, ob ich tatsächlich das Höchste in meinem Leben war oder ob es da nicht doch jemanden oder etwas gab, das größer war als ich. Spontan fielen mir mehrere Dinge ein, z.B. die Naturgesetze, der Tod, alle Menschen die mir Gutes getan hatten, Eltern, Freunde, ... die Liste wurde immer länger. Ob es mir möglich sein konnte, meine Dankbarkeit, meinen Respekt und meine Freude mittels einer Verbeugung nonverbal auszudrücken? Und siehe, es funktionierte und es fühlte sich nicht einmal schlecht oder komisch an.

Sich zu verbeugen heißt, das anzuerkennen, dem man untergeordnet ist. Sich zu verbeugen heißt, diejenigen zu respektieren, die sich diesen Respekt verdient haben. Sich zu verbeugen heißt, dankbar zu sein für unendlich viele wertvolle Begebenheiten, die einem zuteil wurden.

Anerkennung, Respekt und Dankbarkeit lassen sich auch verbal äußern, aber oft treffen Worte nicht das, was man im Innersten fühlt und jede Sprache hat andere Worte. Eine Verbeugung hingegen ist eindeutig und universal. Versuchen Sie doch einmal zusammen mit anderen Menschen gleichzeitig Ihre Ehrerbietung für eine gemeinsame Sache sprachlich zu äußern. Das gibt dann eher eine Wirtshausstimmung als eine Respektsbezeugung. Aber sogar hunderte von verschiedenen Menschen können sich gleichzeitig verbeugen, ohne sich gegenseitig zu irritieren.

Nun musste ich nur noch den Transfer meiner Achtungsobjekte zu den drei Verbeugungen vor Buddha, Dhamma und Sangha vollbringen. Dies war dann nicht mehr so schwierig:

Wer nicht zu den ganz wenigen Ausnahmeerscheinungen gehört, die völlig aus sich heraus zu Wissen, Verständnis und Erkenntnis kommen, der benötigt einen anderen Menschen, der diese vermittelt. Wenn es sich nun gar um eine so umfassende Weisheit handelt, wie diejenige die der Buddha erkennen durfte, dann ist es klar, dass ohne einen Entdecker und Lehrer eine solche Weisheit uns nicht zugänglich sein könnte. Gleichzeitig wird durch eine solche Person aber auch ganz klar vermittelt, dass eine solche Entwicklungsstufe menschenmöglich ist. Die Hochachtung vor dem

Buddha ist gleichzeitig auch eine Anerkennung der eigenen Möglichkeiten und somit ist die erste Verbeugung eben keinesfalls eine devotistische Unterwerfung, sondern vielmehr ein dankbarer Respekt vor dem Wesen, das uns auf unser Potential aufmerksam gemacht hat.

Die zweite Verbeugung gilt dem Dhamma, also jener Weisheit und Wahrheit, die es zu erschließen gilt. Ohne die Möglichkeit zur Befreiung hätte es auch keinen Buddha gegeben, der sie vermittelt hat. Diese Wahrheit existiert, ob nun ein Buddha erscheint oder nicht.<sup>4</sup> Zunächst aber brauchen wir jemanden, der diese Wahrheit erkennt und verwirklicht und auch in der Lage ist, sie zu vermitteln. Wir wenden uns zunächst zwar demjenigen zu, der etwas Wertvolles zu geben hat, dann aber müssen wir dieses Geschenk auch annehmen und für uns *verwerten*.

Wenn nun mit dem leiblichen Buddha auch der einzige Mensch gestorben wäre, der das Geschenk der vollkommenen Freiheit darbieten konnte, dann wäre auch die Lehre vor zweieinhalbtausend Jahren gestorben. Aber dadurch dass seither, in ungebrochener Folge die Wahrheit als eine solche realisiert wurde, sprich: von realen Menschen tatsächlich bis zum heutigen Tag lebendig gehalten wird, können wir uns heute noch dieses Geschenks erfreuen. Wie heißt es so treffend: „Tradition ist nicht die Aufbewahrung der Asche, sondern das Weiterreichen des Feuers.“ Die Überlieferung reinen Bücherwissens bringt kein Licht ins Dunkel. Zumindest ich brauche lebende Vorbilder die mehr zu bieten haben, als nur eine Verehrung längst verblichener Ideale. Somit gilt meine dritte Verbeugung immer der Sangha, also jenen Wesen die bis zum heutigen Tag die Wirksamkeit der Lehre lebendig bezeugen. Gleichzeitig widme ich diese Verbeugung aber stets auch all jenen, die gerne praktizieren möchten, dies aber aus den verschiedensten Gründen nicht können oder gar dürfen.

So hatte ich denn meinen Zugang zur Praxis des Verbeugens gefunden und musste sagen, dass ich sie durchaus als eine Bereicherung empfand. Ende gut, alles gut. Ja? Schön wär's gewesen, denn nicht nur Worte können leicht zu leeren Phrasen und starren Gewohnheiten verkommen, sondern leider auch Bewegungen. Schon nach gar nicht allzu langer Zeit musste ich ebenso verblüfft wie entsetzt feststellen, dass ich mich nicht mehr verbeugen konnte! Nur diesmal war nicht das Tun das Problem, sondern das Unterlassen. Das Verbeugen wurde zum Suchtmittel, ohne das ich

---

4 AN III,137

nicht mehr praktizieren konnte. Was für ein Irrsinn! Das was vorher dazu diente, mein verhärtetes Ego weicher und geschmeidiger zu machen, diente nun dazu meine Buddhisten-Persönlichkeit zu versteifen, denn ein guter Buddhist beugt sich nun bei jeder sich bietenden Gelegenheit dreimal artig nieder. Kaum hatte ich einen weiteren Level in meiner Praxis erreicht, kam prompt Māra mit einem Update daher und verwandelte meine neue Munition im Kampf gegen das Ego zu einem Rohrkrepiere.

Erneut war geschicktes Handeln gefragt. In diesem Fall lag die Lösung auf der Hand, denn bei einer Sucht gibt es nur ein probates Mittel: den Entzug. Ich musste mir das Verbeugen wieder abgewöhnen. Dies war schwerer als erwartet, denn durch die kindliche Prägung in der christliche Religion, konnte ich ganz wunderbar ein schlechtes Gewissen kultivieren, wie einstmals als meine Mutter mir erklärte, dass der liebe Gott im Himmel ganz traurig wird, wenn ich mein Nachtgebet nicht spreche. Ich fühlte mich tatsächlich schlecht, wenn ich auf die Verbeugungen verzichtete. Dies war ein ganz klares Anzeichen dafür, dass die Übung der Verbeugung längst von der Verblendung durchtränkt war und vom Ego zur Selbst-Bestätigung vereinnahmt wurde.

Erst als ich wieder „clean“ war, also den Entzug erfolgreich hinter mich gebracht hatte, konnte ich lernen, das Verbeugen unter Zuhilfenahme von viel *sati* wieder als eine Übungsform kontrolliert einzusetzen. Heute *kann* ich mich wieder verbeugen und setzte diese Praxis auch gezielt ein, d.h. ich verbeuge mich dann, wann ich es für notwendig halte und in der Form, die dann angemessen ist: vom stillen Innehalten, über ein leichtes Kopfnicken, bis hin zu den Niederwerfungen.

Es ist sehr leicht zu behaupten, nicht von Riten und Ritualen abhängig zu sein. Die Wahrheit darüber zeigt sich aber dann, wenn man versucht ohne jene Hilfsmittel auszukommen. Wenn alleine der Gedanke, sich mal für ein viertel Jahr nicht mehr zu verbeugen (oder zu chanten, oder Devotionalien vor einer Ikone zu drapieren, usw.), einem absurd vorkommt und man sofort zig Rechtfertigungen für sein Verhalten hat, dann wäre es durchaus angebracht, sich auf Entzug zu setzen. All diese Übungen können durchaus als Hilfsmittel dienen, also als Mittel zum Zweck. Wenn aber die Hilfsmittel das Geschehen dominieren, und das tun sie bei einer Sucht, dann wird letztlich der Zweck verfehlt und dies wäre im Falle des Dhamma nicht nur schade, sondern geradezu verhängnisvoll. Es ist erlaubt, den Einflüsterungen von Māra zu widersprechen.

## 1, 2, 3 – am Ziel vorbei. Atemzählen vs. Atembetrachtung

Eine der ersten Meditationsübungen die mir gezeigt wurde, war die „sogenannte“ Atembetrachtung. Sie wurde zwar so genannt, hatte und hat mit der Atembetrachtung aus den Lehrreden nichts gemein, denn ich wurde angehalten, mich auf die Nasenspitze zu konzentrieren und dort die Atemzüge zu zählen. Da ich zu der Zeit herzlich wenig Ahnung vom Dhamma hatte, tat ich also wie geheißen. Es soll Menschen geben, die diese Übung als beruhigend und entspannend erleben, ich gehörte nicht dazu. Es war für mich eine stupide Konzentrationsübung, die meinen Geist maßlos unterforderte und daher an langweiliger Öde kaum zu unterbieten war. Das einzige was sie so zu Tage förderte, war daher meine Sturheit: „Jetzt will ich aber mal sehen, ob ich das nicht kann!“

Mit sehr viel Willenseinsatz konnte ich mich zwar zu dieser Übung zwingen, der versprochene Frieden blieb aber aus, ganz im Gegenteil: mein Unmut nahm zu. Abgesehen davon erschloss sich mir der Sinn dieser Übung nicht und so begann ich das, was ich dann meistens tue: ich erlaubte mir, meinen Verstand zu benutzen, d.h. ich hinterfragte mein Vorgehen.

Seit wann atme ich eigentlich? Wohl seit meiner Geburt. Warum fange ich dann jetzt erst mit Zählen an? Warum sollte ich bis drei, fünf oder zehn zählen und dann wieder von vorn anfangen? Nur um vergleichen zu können, dass ich gestern drei mal zehn Atemzüge zählen konnte, bevor ich abgeschweift bin, und heute klappt nicht mal ein Durchlauf? Damit ich "messen" konnte, wie gut(?) ich meditiere? Welche Erkenntnis sollte ich daraus gewinnen – außer meiner Tagesform in einfaltsloser Konzentration?

Je mehr ich das Atemzählen in Frage stellte, desto deutlicher fiel mir auch auf, dass so ein Atemzug aus mindestens zwei Komponenten<sup>5</sup> besteht, nämlich der Einatmung und der Ausatmung.

Wenn die Einatmung stattfindet, ist keine Ausatmung vorhanden und umgekehrt. Ich konnte also niemals einen vollständigen Atemzug als Ganzes erleben. Was zählte ich also? Einatmung – Nullkommafünf – Ausatmung – Eins – Einatmung – Einskommafünf ... ?

Irgendwie entbehrte diese Übung jeglichen Sinn und ein Blick in die *Ānāpānasati Sutta* (MN 118) zeigte mir folgendes:

---

<sup>5</sup> Es sind mehr. Aber um diese kennenzulernen, müssen Sie auf das Zählen verzichten und lernen, sehr genau zu beobachten.

Wenn er lang einatmet, **versteht** er: ‚Ich atme lang ein‘; oder wenn er lang ausatmet, versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘ Wenn er kurz einatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz ein‘; oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘ [...]

Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Vergänglichkeit **betrachten**‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Lossagung betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Lossagung betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Aufhören betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Aufhören betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Loslassen betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Loslassen betrachten‘ – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Nachdem er das Überwinden von Habgier und Trauer mit Weisheit gesehen hat, sieht er mit Gleichmut genau zu. (MN 118)

Hier stand auch nicht "Wenn er lang einatmet, *nennt* er diese Einatmung lang." Es war nur das unmittelbar erkennende Verstehen gefragt, d.h. das klare Wissen um das, was gerade geschieht (*sati-sampajañña*). So wie ein Treibanker, der ein Segelboot bei schwerer See ausgerichtet hält, damit es nicht kentert, so begleitet die Atmung nur das Erkennen der Phänomene, damit man nicht in Gefahr läuft, sich in den Erlebnissen zu verlieren.

Von einem Fixieren der Nasenspitze, der Bauchdecke oder gar einem Zählen der Atemzüge war nirgends die Rede, was wohl auch der Grund sein mag, dass die 118. Lehrrede der Mittleren Sammlung *Ānāpānasati* heißt und nicht *Ānāpānasamādhi*!

Wer sich wirklich mit *Ānāpānasati*, also mit der Atembetrachtung befassen will, kommt auch nicht umhin, sich mit den Vier Grundlagen des Gewährseins (*satipatthāna*) auseinanderzusetzen. Dies setzt aber neben einem intensiven Studium der Lehrreden auch voraus, *sati* von *samādhi* unterscheiden zu lernen. Leider wird *sati* gerne mit Achtsamkeit übersetzt und dann als Konzentrationsübung verkauft. Letztlich fühlte ich mich dann auch so: verkauft.

Heute bezeichne ich dieses Atemzählen als wunderbaren Blödsinn

und zwar genau in dieser Reihenfolge: zunächst durchaus großartig, dann aber schon sehr bald blödsinnig.

Ich möchte diese freche Behauptung nicht unkommentiert stehen lassen, sondern Sie einladen, diese selbst auf jene Attribute hin zu untersuchen:

Als Mensch, der ja zur Gattung der lungenatmenden Säugetiere gehört, müssten Sie sich jetzt eigentlich irgendwie und irgendwo Ihrer Atmung gewahr sein können. (Falls nicht, sollten Sie einen Termin mit dem Bestatter Ihres Vertrauens vereinbaren.)

Wenn Sie zudem nicht die gleiche Grundschule wie Kaspar Hauser besucht haben, sollten Sie auch wenigstens bis drei zählen können.

Nun kombinieren Sie bitte diese beiden Fähigkeiten und zählen Sie drei Atemzüge. Wenn keiner davon entgleist ist, dann können Sie wohl bestätigen, dass diese Übung nahezu von jedem Menschen, überall, ohne technischen Aufwand oder große Ansprüche an die Umgebung sehr leicht durchzuführen ist. Ist das nun großartig? Und ob!

Wenn Sie nun die Technik des Atemzählens (egal ob bis drei oder zehn) ausschließlich dazu nutzen, um sich zu beruhigen oder zu entspannen, dann bleibt die Sache auch großartig. Wenn Sie aber allen Ernstes glauben, damit jemals auch nur die Andeutung einer tiefgehenden Einsicht zu erhalten, die gar dazu beiträgt *Dukkha* und dem samsarischen Kreislauf des Leidens ein Ende zu bereiten, dann sind Sie vorsichtig ausgedrückt etwas naiv.

Das Atemzählen hat durchaus seinen großartigen Anteil, nicht nur weil es so simpel ist, sondern weil hier die Grundlage für jede Meditation gelegt wird. Haben Sie sich jemals gefragt, was Sie beim Atemzählen eigentlich tun? Sie kombinieren einen rythmischen körperlichen Vorgang mit einer geistigen Aktivität – Körper und Geist, hier und jetzt: Dies ist das Fundament vieler Meditationen. Sie können nun einmal nicht die gestrigen Atemzüge zählen, oder die von übermorgen. Diese Übung zwingt Sie in den gegenwärtigen Augenblick, so wie er gerade ist und genau das ist die unabdingbare Voraussetzung für eine Dhammapraxis, die diesen Namen auch verdient. Das ist großartig, ohne wenn und aber!

Sollten sich Ihre geistigen Aktivitäten dabei aber darauf beschränken, algebräisches Kinderturnen zu veranstalten, verbauen Sie sich den Zugang zu jedweder Einsicht und dies wäre himmelschreiender Blödsinn.

Sollten Sie jedoch Zuflucht beim Buddha genommen haben, dann geben Sie doch auch seiner Lehre den Vorzug.

## "Ich weiß was!" – Der Etikettenschwindel

Wenn wir schon von wunderbarem Blödsinn reden: Durften Sie auch schon mal als Hilfskraft in Ihrem mentalen Supermarkt arbeiten? Ich rede vom Etikettieren der Gedanken.

Dies ist eine wunderbare Übung die gut dazu geeignet ist, Anfänger von ihren falschen Selbstbildern zu befreien:

Ein Herr, der sich durchaus für präsent hielt, war bass erstaunt als er erkennen durfte, dass seine Gedanken überall waren, nur nicht in der Gegenwart. Oder die ältere Dame, Typ "nettes Ömchen", die sich für einen liebenswürdigen Charakter hielt und dann entsetzt feststellen musste, dass sie fast ausschließlich abwertende Gedanken kultivierte!

Die eigenen Gedanken einmal hinsichtlich dessen zu untersuchen, *was* gedacht wird und dann *wie*, kann eine falsche Selbstansicht auflösen. Auch ich habe diese Übung durchaus als überraschend bis unangenehm empfunden, aber sie schuf die solide Ausgangsbasis für eine der Vorbereitungslehren, nämlich *sīla*, wo ja Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit nicht nur gegenüber unseren Mitmenschen eine wichtige Rolle spielt, denn wie sollte ich Einsicht in meine Persönlichkeitsstruktur erhalten, wenn meine Übung auf Selbsttäuschung basierte?

Aber auch hier verließ ich sehr schnell den Boden der Vernunft und landete beim Blödsinn. So wertvoll diese psychologische Selbsterkenntnis auch war: Als ich nicht damit aufhörte, geriet ich bald in eine alberne Doppelrollen-Klamotte, bei der ein Schlaumeier einem Dummkopf das Offensichtliche erklärte.

Wie konnte ich einen Gedanken über die Vergangenheit als Erinnerung bezeichnen, wenn ich nicht schon wußte, dass es sich um eine Erinnerung handelt? Wie konnte ich Ärger, Sorge, Trauer, etc. als solche benennen, sprich: etikettieren, wenn dieses Wissen nicht bereits vorhanden gewesen wäre? Dies galt für alle erlebten Phänomene, denn etwas bereits Erkanntes als solches zu bezeichnen, hieß, sich nicht von der verbal-logischen "Ich weiß was!"-Ebene ablösen zu können.

Ich kam mir vor wie ein Taucher, der versucht einen Schatz aus einem Wrack zu bergen, der aber, kaum dass er die Oberfläche verlassen hat, sofort wieder auftaucht, um stolz seine Beobachtung zu verkünden. Nur bis zum Schatz würde er so nie kommen. Wenn ich den Dingen

tatsächlich auf den Grund gehen wollte, müßte ich lernen, mich von der Oberfläche des diskursiven Denkens zu verabschieden.

Der erste Schritt dazu war ja bereits getan, denn die Einsicht in die Absurdität dieses Etikettierens ließ mich schnell davon Abstand nehmen. Wie ich nun aufhörte, mir mein vorhandenes Wissen selbst zu erzählen, konnte ich in zunehmenden Maße die Dinge unmittelbar betrachten. Das direkte, vom Erkenntnisdrang gelenkte Interesse ermöglichte zum ersten Mal eine Einsicht in die Struktur des Erlebens, da diese Betrachtung nicht ständig von intellektuellem Geschwafel unterbrochen wurde. Weil es nicht länger nötig war, irgend etwas auszuformulieren und somit seiner Lebendigkeit zu berauben, war das Beobachten des Prozesses der Gefühle, Wahrnehmungen und der damit verbundenen Gedanken nicht länger ein öder Museumsbesuch, bei dem tote Exponate mit Etiketten versehen sind. Die "*Ich benenne etwas*"-Dualität wurde aufgebrochen und die Dhamma-*praxis* begann, ihren Namen auch zu verdienen.

## Wachheit oder Wachkoma?

Viel grausamer als die Gedanken mit Schildchen zu versehen, ist aber der Versuch jegliche Gedanken völlig zu unterbinden.

Können Sie die Luft anhalten? Klar können Sie das. Ist ja auch 'ne feine Sache, wenn man z.B. ins Schwimmbecken hüpfert oder wenn einem beim Radeln ein übel qualmender Traktor entgegenkommt. Aber dann ist man schon froh, wieder weiteratmen zu können. Auf das Anhalten des Herzschlages wollen wir gerne verzichten und dass die Peristaltik ihren Job rund um die Uhr tut, finden wir auch nicht so übel.

Nur dass der Geist unter Zuhilfenahme des Gehirns Gedanken produziert – also das muss ja nun wirklich nicht sein, oder? Also Schluss damit! Ab auf's Kissen und sofort auf etwas konzentriert, was uns nicht im geringsten interessiert, und zwar so lange bis der letzte Gedanke im Keim erstickt ist. Und dann herrscht endlich Ruhe. Darauf sind wir doch aus, nicht wahr? Stimmt, es ist nicht wahr, zumindest nicht, wenn Sie an der Umsetzung der Lehre des Erhabenen interessiert sind.

Was habe ich alter Denker mich abgemüht, den Strom der Gedanken einzustellen, aber viel mehr als ein mickriger Staudamm kam nie zustande. Kaum wurde diese Zwangshandlung beendet, brach auch schon die Staumauer und alles plätscherte wieder dahin wie zuvor. Ich hatte es einfach nicht drauf; ich war ein Versager. Oder durfte ich mir diese Übung versagen? Wer konnte mir da helfen?

Zenmeister Kodo Sawaki (1880-1965) nannte solche Übungen „den Geist in die Ecke treiben“. Doch er stellte dann auch die Frage: „Aber was macht der Geist, wenn er wieder aus der Ecke herauskommt?“ Nun, er macht halt das, was er sonst auch immer tut, er produziert Gedanken. Schön und gut, aber Herr Sawaki war ja auch im Mahayana zu Hause. Was sagt denn ein Theravada-Mönch dazu? Ajahn Suvat Suvako meint:

*„Der natürliche Zustand des Geistes ist der zu denken, also über Objekte nachzudenken. Der Geist hat immer seine Objekte. Wenn wir also den Geist dazu bringen wollen nicht zu denken – nichts in sich zu haben – dann ist das sehr schwer. Es ist alles andere als einfach. Es ist so, als wollte man den Wind dazu bringen nicht zu wehen. Wenn er nicht weht, dann nennt man ihn nicht "Wind", dann nennt man ihn "Luft". Der Wind*

*muss hin und her wehen.*“<sup>6</sup>

Tja nun – was sollte ich da sagen? Die letzte Instanz in Sachen Dhamma ist und bleibt der Buddha, also sah ich nach, was die Lehrreden zum Thema „kultiviertes Wachkoma“ anzumerken haben. Allerhand:

Zum Beispiel gibt es da den 6. Punkt des Achtfachen Pfades, jenes Rechte Bemühen. Im Gegensatz zu dem, was mir in diversen Retreats gesagt wurde, geht es dabei nicht darum, sich geradezu stupide abzumühen, immer wieder zu einem belanglosen Meditationsobjekt zurückzukehren, bis dass die Hirnlähmung eintritt:

*„Und was, Freunde, ist Richtige Anstrengung (sammā vāyāma)?*

*Da erweckt ein Bhikkhu Eifer um das Nichtentstehen noch nicht entstandener übler, unheilsamer Geisteszustände, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Er erweckt Eifer um das Überwinden bereits entstandener übler, unheilsamer Geisteszustände, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Er erweckt Eifer um das Entstehen noch nicht entstandener heilsamer Geisteszustände, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Er erweckt Eifer um das Beibehalten, das Nicht-Verschwinden, die Stärkung, das Anwachsen, die Entfaltung und Vervollkommnung bereits entstandener heilsamer Geisteszustände, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Dies wird Richtige Anstrengung genannt.“ (MN 141)*

Also anstatt gedankenlos zu sein, lieber gedankenfrei sein, d.h. frei von üblen Gedanken, aber auch frei für heilsame Gedanken.

Menschen mit reduzierter geistiger Aktivität mögen dies mit Bedauern zur Kenntnis nehmen und eventuell völlig enttäuscht sein, wenn sie erfahren, dass auch die Sammlung, zumindest bis zur ersten Stufe der Meditation (Jhāna)<sup>7</sup> eine geistige Aktivität verlangt:

---

<sup>6</sup> Aus „Das kluge Herz“, erschienen bei [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

<sup>7</sup> Notabene: Alle weiteren Stufen der Versenkung sind zum vollständigen Erwachen nicht erforderlich, jedoch durchaus nützlich.

„Und was, Freunde, ist Richtige Konzentration (*samma-samādhī*)?

Da tritt ein *Bhikkhu* ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes (*vitakka* und *vicāra*) begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. (MN 141)

Diese *anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes* wird oft auch mit „Gedankenfassen und Nachdenken“ übersetzt.

Selbst der angehende Buddha hatte vor seinem Erwachen noch zahlreiche Gedanken:

2. „*Ihr Bhikkhus, vor meiner Erleuchtung, als ich noch lediglich ein unerleuchteter Bodhisatta war, kam mir in den Sinn: ‚Angenommen, ich teile meine Gedanken in zwei Klassen ein.‘ Auf die eine Seite brachte ich dann Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken des Übelwollens und Gedanken der Grausamkeit, und auf die andere Seite brachte ich Gedanken der Entsagung, Gedanken des Nicht-Übelwollens und Gedanken der Nicht-Grausamkeit.‘*“

[...]

9. „*Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke des Nicht-Übelwollens in mir. Ich verstand folgendermaßen: ‚Dieser Gedanke des Nicht-Übelwollens ist in mir entstanden. Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid, oder zum Leid anderer oder zum Leid beider; es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten, und führt zu Nibbàna hin. Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne, und sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang, sogar eine Nacht und einen Tag lang, sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre.‘* [...]

(MN 19)

Wovor fürchten sich also all diejenigen, die meinen alle Gedanken ausmerzen zu müssen? Für mich war es eine enorme Befreiung mit meinem Geist arbeiten zu dürfen, anstatt ständig gegen ihn.

## **Gedanken → Denken → Reflektieren → Kontemplieren**

Diese geistige Arbeit will allerdings gelernt sein, denn Gedanken werden allzu leicht bereits mit Denken verwechselt. Der Unterschied läßt sich vielleicht so beschreiben: Gedanken zu haben verhält sich zum Denken, wie Zutaten zu haben zum Kochen.

Gedanken treten einfach auf, ganz ohne unser Zutun. Sie entstehen, bedingt durch äußere Reize und innere Konditionen. Unablässig, Tag und Nacht blubbern größere und kleinere, deutliche und diffuse Gedankenbläschen durch unser Gewahrsein. Da sie fälschlicherweise als „eigene“, sprich: meine Gedanken angesehen werden, geschieht Identifikation. Identifikation schafft die Ich-Welt-Dualität: Ich und das was (zu) mir gehört; Ich und das was nicht (zu) mir gehört.

Alles was meine Persönlichkeit, mein Ego stützt und erfreut, wird begeistert verfolgt und somit z.B. auch eine Kette von Gedanken, was dann bereits als Denken angesehen wird. Dabei wäre es so leicht, diese Gedankenkette einmal in Frage zu stellen und somit den Prozess des Denkens in Gang zu setzen: Einen Gedanken dieser Kette in den Schraubstock des Gewahrseins einzuzwängen und mit geschickten Fragen so zu bearbeiten, bis alles Haltlose entfernt ist und nur noch der Kern, die Essenz des Gedankens übrig bleibt – sofern es diese dann auch gibt.

Einen Gedanken sauber ausformulieren, ihn dann Wort für Wort auf seine Bedeutung zu hinterfragen: „Was ist damit eigentlich gemeint?“

Den Wahrheitsgehalt in Frage stellen: „Stimmt das denn tatsächlich, nur weil mir dieser Gedanke erschienen ist?“ Hier ist Ehrlichkeit gefragt.

Den Nutzen des Gedankens überprüfen: „In wie fern hilft mir dieser oder ähnliche Gedanken, Frieden und Freiheit zu finden?“, „Wem nützt dieser Gedanke überhaupt?“

Wenn unnütze oder gar unheilsame Gedanken als solche erkannt werden, kann auch der „persönliche“ Bezug hinterfragt werden: „Wenn dieser Gedanke mir nicht hilft, warum habe ich ihn dann?“, „Wenn das alles tatsächlich *meine* Gedanken sind, warum habe ich dann unnütze, lästige oder gar unheilsame Gedanken?“

Ein solches kritisches Hinterfragen kann uns zeigen, daß Gedanken zwar erlebt, nicht aber nach belieben erzeugt werden können. Sehr wohl können wir aber, wie im 6. Punkt des Achtfachen Pfades empfohlen, daran arbeiten, unheilsamen Gedanken die Grundlagen zu entziehen und für heilsame Gedanken die erforderlichen Bedingungen zu schaffen.

Aber dass ein solches Nachdenken allein nicht zur Befreiung führt, kann man ebenfalls mehrfach in den Lehrreden nachlesen:

*... das Dhamma, das dieser Ehrwürdige lehrt, ist tiefgründig, schwer zu sehen und schwer zu verstehen, friedvoll und erhaben, durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen, subtil, von den Weisen selbst zu erfahren. (z.B. MN 26 und MN 95)*

Dass hier ein Reflektieren gefragt ist, welches deutlich mehr ist, als nur "darüber nachzudenken" zeigt auch sehr schön die AN V,73:

*„Ferner, o Mönch: da denkt und sinnt ein Mönch über die Lehre, so wie er sie gehört und gelernt hat, und er erwägt sie im Geiste; und mit dem Nachdenken über die Lehre verbringt er den ganzen Tag. Er meidet die Einsamkeit und widmet sich nicht der inneren Geistesruhe. Einen eifrigen Denker nennt man diesen Mönch, nicht aber einen Befolger der Lehre.“*

Gedanken zunächst überhaupt als bloße Gedanken erkennen. Dann durch geschicktes Hinterfragen der Gedanken mit dem Denken beginnen. Dieses Denken zu einem Selbst-Bezug führen und somit in die Reflektion übergehen. Zuletzt durch stilles Verweilen in der nicht-diskursiven Reflektion in die Kontemplation eingehen, in der dann durch unmittelbares Erleben Einsichten erfahren werden können.

Nur diese Einsichten können uns zu einer befreienden Ernüchterung gegenüber des unablässigen Stromes der Gedanken, Empfindungen und Emotionen bringen. Dort beginnt der Weg in die Freiheit.

## So weit die Füße tragen – Gehmeditation

Die Zugänge zum Weg in die Freiheit sind mannigfaltig. Neben dem scheinbaren Paradox, sitzend einen Weg zu beschreiten, gibt es tatsächlich auch die Möglichkeit, aufrecht und per pedes zu praktizieren.

Meine ersten Erfahrungen mit der sogenannten Gehmeditation machte ich natürlich auch in diversen Seminarhäusern. Es war zwar eine körperlich wohltuende Alternative zum langen und häufigen Sitzen, aber ansonsten wurde mir nur das gelehrt, was ich schon vom Sitzen her kannte: den Geist, wie im Kapitel „Wachheit oder Wachkoma“ bereits beschrieben, mittels Fokussierung auf ein Körperteil „in die Ecke zu treiben“ – nur dass hier immer von einem Körperteil zum anderen gewechselt wurde. „Linker Fuß: anheben, bewegen, aufsetzen, abrollen; rechter Fuß: anheben, bewegen, aufsetzen, abrollen; ...“

Dieses alternierende „Fußsohlen-Samadhi“ bringt durch den Schwammeeffekt schlichten Gemütern große Freude und Stille: Der Geist wird durch den Meditationsdruck so eingeengt, dass er wie ein Badeschwamm völlig in der Faust, die ihn zusammendrückt, verschwindet. Es wird nur noch das jeweilige Meditationsobjekt erlebt, hier: die Fußsohlen. Keine Vergangenheit, keine Zukunft, keine Familie, kein Beruf, keine Befürchtungen, keine Hoffnungen – nur noch das gegenwärtige Erleben des Kontaktes der Fußsohlen mit dem Boden. Wie schön, wie still, wie sorgenfrei so etwas doch ist!

Nun, zumindest solange, wie diese Art der Konzentration aufrecht zu erhalten ist. Sobald aber mit zunehmendem Alter, wegen körperlicher Beschwerden und sozialer Schwierigkeiten, derartige Übungen nicht mehr so gut funktionieren, wird oft die gesamte Lehre in die Tonne getreten: „Ach dieser Buddhismus taugt ja doch nichts.“

Buddhismus hat noch nie etwas getaugt, was wohl der Grund dafür war, dass der Erhabene nie einen solchen gelehrt hat. Ein Blick in die Lehrreden zeigte mir einen anderen Zugang zur „Gehmeditation“, nämlich wissensklares Verständnis anstatt einer stupiden Fokussierung:

### *Die vier Körperstellungen*

*„Wiederum, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu beim Gehen: ‚Ich gehe;‘ beim Stehen versteht er: ‚Ich stehe;‘ beim Sitzen versteht er: ‚Ich sitze;‘*

*beim Liegen versteht er: ‚Ich liege;‘ oder er versteht, in welcher Stellung sich sein Körper auch immer befindet. Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“*

### *Wissensklarheit*

*„Wiederum, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen. Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“ (MN 119)*

Hier geht es ganz offensichtlich nicht um sinnenleerte Konzentration, sondern um ein waches, verstehendes Erleben *aller* körperlichen Vorgänge, welche aber nicht mehr aus der gewöhnlichen Haushältersicht wahrgenommen werden, sondern dem Geist eine solide Ausgangsbasis für weitergehende Untersuchungen und somit Einsichten verschaffen.

Welche Einsichten sollte ich aber aus einer Fixierung des Geistes auf meine Fußsohlen gewinnen?

Die Anwendung des Körpergewahrseins wie in der MN 119 beschrieben, zeigten mir aber auch, dass eine Sammlung, die aus solch einer wissensklaren Betrachtung erwächst, nicht nur im Sitzen zu erlangen ist und dies hatte eine weitere Erkenntnis zur Folge...

## Blinde Kuh

Ein Blick in den Palikanon offenbart wieder einmal Wertvolles:

AN V,29 Vorteile des Auf- und Abwandeln (Caṅkama Sutta):

*Fünf Vorteile, ihr Mönche, gewährt das Auf- und Abwandeln. Welche fünf?*

- 1. Lange Wegstrecken hält man aus;*
- 2. Anstrengungen erträgt man;*
- 3. man bleibt gesund;*
- 4. was man ißt, trinkt, kaut und schmeckt, wird gründlich verdaut;*
- 5. **die beim Auf- und Abwandeln erzielte Sammlung des Geistes hält lange an.***

*Diese fünf Vorteile, ihr Mönche, gewährt das Auf- und Abwandeln.*

Sammlung kann also nicht nur im Sitzen erlangt werden, sondern auch im Stehen und Gehen. Diese Sammlung mag lange anhalten, aber ist sie auch qualitativ mit der im Sitzen erlangten Sammlung vergleichbar? Nun, ein weiterer Blick in die Lehrreden bestätigt überaus deutlich, dass in allen Körperstellungen alle vier Jhanas kultiviert werden können:

*“Bei welchem Dorfe oder welcher Stadt ich da verweile, in eben jenem Dorfe oder jener Stadt gehe ich des Morgens, nachdem ich mich angekleidet habe, mit Gewand und Almosenschale versehen, um Almosenspeise. Am Nachmittage, nach Rückkehr vom Almosengang, begeben mich in den Wald. Was sich dort gerade an Gräsern oder Laub vorfindet, das trage ich an einen Platz zusammen und setze mich nieder. Und mit untergeschlagenen Beinen, den Körper gerade aufgerichtet und die Achtsamkeit vor mir gegenwärtig haltend, gewinne ich, ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene, in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung und verweile in ihr. Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen gewinne ich den inneren Frieden, die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegen freie, in der Sammlung geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte zweite Vertiefung und verweile in ihr. Und nach Loslösung von der Verzückung weile ich gleichmütig, achtsam, klar bewußt, und ein Glücksgefühl empfinde ich in meinem*

*Inneren, von dem die Edlen künden: »Der Gleichmütige, Achtsame weil beglückt«; und so gewinne ich die dritte Vertiefung und verweile in ihr. Nach dem Schwinden von Wohlgefühl und Schmerz und dem schon früheren Aufhören von Frohsinn und Trübsinn gewinne ich die leidlos-freudlose, in der völligen Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit bestehende vierte Vertiefung und verweile in ihr.*

*Wandle ich nun, Brahmane in solcher Verfassung auf und ab, so gilt das zu dieser Zeit als mein himmlisches Wandeln. Stehe ich in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als meine himmlische Stellung. Sitze ich in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als mein himmlischer Sitz. Pflege ich in solcher Verfassung der Ruhe, so gilt das zu dieser Zeit als mein himmlisch-erhabenes, vornehmes Ruhelager. Das aber, Brahmane, ist jenes himmlisch-erhabene, vornehme Ruhelager, das ich jetzt ganz nach Wunsch erlange, ohne Mühe, ohne Schwierigkeit.»*

(AN III,64)

Wenn also volle Sammlung nicht nur im Sitzen erlangt werden kann, sondern in jeglicher Körperhaltung, dann stellten sich für mich ein paar Fragen, die ich jetzt an Sie weiterleite:

Benutzen Sie Lokalanästesie, z.B. Betäubungsspritzen für den Rücken oder Eisspray für die Knie? Nein?

Aber sicher verwenden Sie eine Nasenklammer während der Meditation, oder? Nicht?

Zumindest aber werden Sie Ohrenstöpsel oder sonstigen Gehörschutz benutzen, nicht wahr? Auch nicht?

Machen Sie beim Meditieren die Augen zu? Wenn ja, warum?

Bisher habe ich noch keine Lehrrede gefunden, die empfiehlt, mit geschlossenen Augen zu meditieren und es ist auch schwer vorstellbar, daß der Buddha „Blinde Kuh“ spielend in Kuhfladen getreten ist oder gar gegen Bäume gelaufen ist. Wer also der Lehre des Erhabenen folgen will, für den sollte dann auch das, was in den Lehrreden überliefert ist Priorität haben und nicht das, was sich in Seminarhäusern am Besten verkauft.

Schauen wir doch noch einmal in die Texte:

*»Ist man wohl imstande, o Herr, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch*

*Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden?» -*

*»Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden.«*

*»Wahrlich, so sage ich, o Freund: Nicht ist man imstande, durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen, noch Abscheiden. Doch nicht kann man, sage ich, o Freund, ohne der Welt Ende erreicht zu haben, dem Leiden ein Ende machen. Das aber verkünde ich, o Freund: in eben diesem klafterhohen, **mit Wahrnehmung und Denkfähigkeit versehenen Körper**, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.« (AN IV,45 / SN 2,26)*

Wenn also der Prozess der Welt-Entstehung zu einem Ende gebracht werden soll und somit auch die Ich/Welt-Illusion aufgelöst werden soll, warum sollte ich ausgereicht den Sinn, der wesentlich dazu beiträgt, diese Illusion zu erzeugen, ignorieren und ausblenden, anstatt ihn zu analysieren und in die Praxis mit einbeziehen?

*. . . Der Erhabene sprach zu Bāhiya: "So mußt du dich üben: Wenn etwas **gesehen** wird, soll es nur **Gesehenes** sein, wenn etwas gehört wird, soll es nur Gehörtes sein, wenn etwas gedacht wird, soll es nur Gedachtes sein, wenn etwas erkannt wird, soll es nur Erkanntes sein. So mußt du dich üben: Wenn das, was du siehst, nur Gesehenes ist; wenn das, was du hörst, nur Gehörtes ist; wenn das, was du denkst, nur Gedachtes ist; wenn das, was du erkennst, nur Erkanntes ist, dann bist du nicht beteiligt; wenn du nicht beteiligt bist, dann bist du weder in dieser Welt noch in jener Welt noch zwischen beiden. Dies ist das Ende des Leidens."*

(Udāna 1,10)

Wie sollte ich üben, Gesehenes nur als Gesehenes zu erleben, wenn ich Gesehenes gar nicht erst erleben durfte? Dito Gedachtes!

Nicht nur mit allen Sinnen genießen, wie es die Werbung empfiehlt, sondern mit allen Sinnen praktizieren, schließlich sind ja alle Sinne an der Entstehung von *Dukkha* beteiligt. Also: Augen auf!

## Reden ist Silber – Schweigen ist Gold?

Gegen Ende möchte ich noch eine andere Erfahrung mit Ihnen teilen, welche aber mehr den „Output“ denn den „Input“ betrifft.

Vielleicht waren Sie ja auch schon auf einem Retreat oder Meditationskurs, der im „Edlen Schweigen“ abgehalten wurde. Hier zwei Anekdoten von derartigen Kursen:

Zu Beginn wurde erklärt, dass Edles Schweigen einzuhalten sei, d.h. außer bei Fragen und Antworten während der Vorträge wird nicht miteinander gesprochen. Und so geschah es.

Frühstück. Es gab lange Tische, auf denen alle Utensilien aufgedeckt waren. Aber nicht immer war z.B. die Butter in Reichweite. Wo sonst ein Satz wie, „Kann mir jemand die Butter reichen?“ oder ein simples „Die Butter bitte“ genügt hätte, kam es durch den Schweigezwang zu einem augenbetäubenden Gefuchtel, welches den ganzen Tisch in Aufruhr brachte, bis die wilde Deuterei endlich ihren gewünschten Resultat erzielte.

Bei einem anderen Kurs konnte ich erneut diesen Pantomimewettstreit erleben: Anstatt einfach eine kurze Frage zu stellen, wurde ein grotesker Stummfilm inszeniert, der darin endete, dass eine verzweifelte Frau das Seminarhaus nach Schreibzeug absuchte, um dann mit einem Zettel wiederzukehren, auf dem stand: „Wo sind die trockenen Tücher?“

Wer zuerst spricht hat verloren! Hat dieses Verbal-Mikado noch irgend etwas mit Vernunft zu tun?

Wer die Zufluchtnahme zum Erhabenen, seiner Lehre und den Edlen Nachfolgern nicht nur auswendig runterleiert, sondern ernst nimmt, kann sich auch bezüglich des gemeinsamen Schweigens an den Empfehlungen des Buddha an seine Mönche orientieren:

[...]

*Nun fragte der Erhabene diese Mönche: „Ihr Mönche, auf welche Weise habt ihr harmonisch, freundlich, Streitlos und angenehm die Regenzeit verbracht und die Almosen erschöpften sich nicht?“*

*„Ehrwürdiger, in diesem Fall haben wir, viele befreundete und miteinander bekannte Mönche aus dem Land Kosala, in einer gewissen Wohnstätte die Regenzeit angetreten. Herr, da kam uns der Gedanke: ‘Wie,*

mit welchem Kniff könnten wir harmonisch, freundlich, Streitlos und angenehm die Regenzeit verbringen und ohne dass sich die Almosen erschöpfen?’ Herr; da kam uns der Gedanke: **‘Wenn wir uns nun gegenseitig nicht ansprechen, nicht miteinander schwatzen würden? Wer zuerst aus dem Dorf vom Almosengang zurückkommen sollte, der möge die Sitze vorbereiten, möge Wasser für die Füße, den Schemel für die Füße und Tücher zum Abtrocknen der Füße hinstellen. Er möge auch, nachdem er die Abfallschüssel ausspülte, sie wieder hinstellen und er möge Trink- und Waschwasser bereitstellen. Wer zuletzt aus dem Dorf vom Almosengang zurückkommen sollte, der möge essen wenn ein Almosenrest übrig ist, sofern er wünscht zu essen. Sollte er es nicht wünschen, möge er es da hinwerfen, wo nichts Grünes wächst oder es in Wasser schütten, in dem keine Lebewesen sind. Er möge die Sitze weg bringen, möge das Wasser für die Füße, die Schemel für die Füße und die Tücher zum Abtrocknen der Füße aufräumen. Er möge auch, nachdem er die Abfallschüssel ausspülte, sie wegstellen, er möge das Trink- und Waschwasser wegstellen und die Speisehalle ausfegen. Wer einen Trinkwasser-, Waschwasser- oder Spülwasserbehälter sehen sollte, der leer oder nicht vorhanden ist, der möge sich darum kümmern. Sollte es ihm eigenhändig nicht möglich sein, möge er, nachdem er einen zweiten mit einem Handzeichen ansprach, sich darum kümmern. **Deswegen soll man nicht das Schweigen brechen.** Auf diese Weise wollen wir harmonisch, freundlich, Streitlos und angenehm die Regenzeit verbringen und ohne dass sich die Almosen erschöpfen.’** Da nun, Herr, sprachen wir uns gegenseitig nicht an, sprachen nicht miteinander. Wer zuerst aus dem Dorf vom Almosengang zurückkam, der bereitete die Sitze vor, stellte das Wasser für die Füße, den Schemel für die Füße und die Tücher zum Abtrocknen der Füße bereit und nachdem er die Abfallschüssel ausspülte, stellte er sie wieder hin. [...] War es ihm eigenhändig nicht möglich, hat er, nachdem er einen zweiten mit einem Handzeichen ansprach, sich darum gekümmert. Deswegen brach man nicht das Schweigen. Auf diese Weise verbrachten wir, o Herr, die Regenzeit harmonisch, freundlich, Streitlos und angenehm. Auch die Almosen erschöpften sich nicht.“

Da sprach der Erhabene zu den Mönchen: „Ihr Mönche, unangenehm verbrachten sie sie, diese törichte Menschen, sie meinen aber ‘angenehm verbrachten wir sie.’ Ihr Mönche, wie das Vieh lebten diese törichte Menschen zusammen, meinen aber ‘angenehm verbrachten wir sie.’ Ihr

*Mönche, wie Schafe lebten diese törichten Menschen zusammen, meinen aber 'angenehm verbrachten wir sie.' Ihr Mönche, nachlässig lebten diese törichten Menschen zusammen, meinen aber 'angenehm verbrachten wir sie.' Ihr Mönche, wie können sich diese törichten Menschen bloß dazu entschließen zu schweigen, wozu sich die Andersgläubigen entschließen? Das ist nicht erfreulich für die, die [noch] nicht [an der Lehre] erfreut sind, noch vermehrt es die Zahl derer, die erfreut sind.“ Nachdem er heftig getadelt und eine Lehrrede gehalten hatte, sprach er zu den Mönchen: „Ihr Mönche, man soll nicht das Schweigegelübde, wozu sich die Andersgläubigen entschließen, auf sich nehmen. Wird sich dazu entschlossen, ist dieses schlechte Benehmen. [...]*

(Mahāvagga IV. Pavāraṇā-Abschnitt, I,120)

Klare Worte, die der Erhabene für diese Kommunikationsunterdrückung findet.

Sicherlich ist es manchmal sinnvoll, den verbalen Austausch auf das wertvolle Minimum zu reduzieren und den üblichen Klatsch und Tratsch beiseite zu lassen. Auch gibt es Zeiten, in denen man sich besser in stiller Abgeschlossenheit zurückzieht, um bestimmte Phänomene genauer unter die Lupe zu nehmen. Dann aber sollte man auch wieder den Kontakt zu Weggefährten suchen, um die gewonnen Einsichten auszutauschen, um so zu vermeiden, sich nur um sich selbst zu drehen oder gar voreilig zu meinen, man hätte bereits die völlige Loslösung von allem erlangt. Der Kontakt mit anderen Menschen kann sehr schön zeigen, wie weit die eigene Praxis gediehen ist. Oder um es mit den Worten eines Mönchs zu sagen: „Wenn du wissen willst, wie gut deine Praxis ist – besuche deine Familie.“

Der Buddha hat nicht zu Ānandha gesagt, dass Edle Freunde nicht nur der halbe, sondern der ganze Weg sind, damit wir mit ihnen zusammen verstummen. Wozu durch's halbe Land fahren, um Gleichgesinnte zu treffen, wenn wir uns dann nicht austauschen wollen. Stumm kann ich auch Zuhause sein.

Reden: So wenig wie möglich Überflüssiges und Unheilsames.

Reden: So viel wie nötig, vom Wertvollen und Guten.

Reden mag Silber sein; stupides Schweigen ist Schrott.

## Ich hab' doch keine Zeit!

Eine letzte Anmerkung für all diejenigen, die ja so gerne praktizieren würden, wenn sie denn nur die Zeit dafür fänden:

*Dukkha* existiert, d.h. der leidhafte samsarische Prozess läuft ununterbrochen. Wenn wir für einen Moment annehmen, dass wir ca. acht Stunden schlafen, dann stehen uns wiederum ca. sechzehn mehr oder minder wache Stunden zur Verfügung, die wir für die Befreiung aus dem unheilsamen Kreislauf des Werdens und Vergehens nutzen können – nicht könnten, denn das Leben fand und findet nie im Konjunktiv statt; es gibt immer nur das was getan oder eben unterlassen wird.

Wer die Vier Edlen Wahrheiten nur als Basiswissen für Anfänger betrachtet, ist wohl selbst noch zu diesen zu rechnen. Die Vier Edlen Wahrheiten sind die ganze Lehre und es sind daher Aufgaben und so werden sie auch vom Erhabenen klar dargestellt.

Die erste Aufgabe ist es somit *Dukkha* als das zu verstehen, was es tatsächlich ist, nämlich unser selbstbezogenes Erleben, das vom Aufwachen bis zum Einschlafen unser Dasein dominiert. Wer *Dukkha* immer noch bloß für "Leiden" hält, ist auf der Ebene der *loka-dhamma*, der weltlichen Phänomene steckengeblieben. Dort ist *Dukkha* mit Leiden im Gegensatz zu *sukkha* (Freude/Glück) korrekt übersetzt. Das *Dukkha* der Ersten Edlen Wahrheit und somit das, worum sich die ganze Lehre dreht, geht weit über temporäre Unpässlichkeiten hinaus<sup>8</sup>. Es ist ein existenzielles Problem, welchem nicht mit abendlicher Meditation oder den gelegentlichen Besuchen eines Retreats beizukommen ist.

Dhammapraxis ist eine tagesfüllende Lebensaufgabe, alles andere läuft bestenfalls unter der Bezeichnung Hobby.

Ein Übender begründete seine mangelnden Fortschritte damit, dass er so viel arbeiten müsse und somit kaum Zeit fände, um übers Dhamma *nachzudenken*. Hier liegt gleich doppeltes Unverständnis vor:

1. Warum der Buddha sechs von zehn eingehenden Betrachtungen (*anussati*) für Haushälter gelehrt hat, damit diese sie im Alltag praktizieren können, ist jenem Herrn schlichtweg nicht zu vermitteln:

---

<sup>8</sup> Siehe dazu: „Ach, das ist Dukkha?!“ erschienen bei [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

*Auch beim Gehen, Mahānāma, magst du diese Betrachtung [...] üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben. (AN XI,13)*

2. Wie oben bereits erwähnt, führt ein rein diskursives *Nachdenken* eben nicht zur Befreiung. Wenn überhaupt, ist eher ein reflektives *Mitdenken* gefragt. Dies ist aber zu jeder Zeit möglich, wenn auch in einer, der jeweiligen Situation angemessenen Schärfe und Tiefe.

Gegenüber einer ebenfalls sehr beschäftigten Dame, die überhaupt keine Zeit zum Meditieren fand, erklärte Luang Pū Dūn Atulo (1888-1983):

"Wenn du Zeit zum Atmen hast, hast du auch Zeit zum Meditieren."

Wenn mit dem Verlassen des Meditationskissens oder dem Ende eines Buches oder Vortrags auch immer gleich die sogenannte Dhammapraxis eingestellt wird, überraschen solche Probleme nicht.

Achten Sie doch einmal darauf, was Sie als Praxis bezeichnen und ob sich diese auf kleine Inseln im Ozean des alltäglichen Irrsinns begrenzt. Jeder Moment, den wir Māra opfern, wird auch von Māra belohnt! Der Buddha hat nicht ohne Grund von Dringlichkeit gesprochen.

Dies bedeutet aber keineswegs, dass sich keine Zeit für Heißgetränke nebst begleitendem Gebäck mehr fände! Praktizieren Sie ehrlich, aufrecht und mit *liebvoller* Entschlossenheit.

Dies waren nun einige Erfahrungen mit diversen verbreiteten Ansichten und Vorgehensweisen. Mögen Ihnen meine Einsichten von Nutzen sein.

\* \* \*

## **Dhamma-Dana Projekt der BGM**

[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.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.

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

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

### **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 Dana (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.

*„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen sowie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“ (Itiv 26)*

## **Bücherbestellungen**

[dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de](mailto:dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de)

## **Kontakt zur BGM**

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

[bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)  
[www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)

