

Yoniso manasikāra
Wie die Morgendämmerung...

Eine Zusammenstellung von Texten
zur weisen Aufmerksamkeit

Buddhistische Gesellschaft München

„Yoniso manasikāra – Wie die Morgendämmerung ...“
Texte zur weisen Aufmerksamkeit,
zusammengestellt und übersetzt von Erwin Polmann und
Viriya (Manfred Wiesberger)

NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

Druck: digital business and printing GmbH (Berlin)

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de

Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

© 2026

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Die Gegenwart entwirren - Die Rolle weiser Aufmerksamkeit von Bhikkhu Thanissaro.....	8
Yoniso von Bhikkhu Anālayo	19
Yonisomanasikāra als buddhistischer Weg zu sozialem Frieden von Ven. Acchariya	42
Periphere Wahrnehmung von Ajahn Nyanamoli Thero	70
Dhamma-Dana Projekt der BGM.....	79

Vorwort

„Mönche, die Morgendämmerung ist der Vorbote und Vorläufer des Sonnenaufgangs. Ebenso ist Vervollkommnung von *yoniso manasikāra* für einen Mönch der Vorbote und Vorläufer des edlen achtfachen Pfades. Von einem Mönch, der *yoniso manasikāra* vervollkommen hat, kann man erwarten, dass er den edlen achtfachen Pfad entwickelt und mehr.“ (S 45, 55)

Yoniso manasikāra ist ein Pali-Begriff mit enorm vielen Schattierungen, weshalb Übersetzer zu den unterschiedlichsten Wortschöpfungen griffen: man findet weise Aufmerksamkeit, ursachengerichtete Aufmerksamkeit, folgerichtige Aufmerksamkeit, rationale Aufmerksamkeit, durchdachte Aufmerksamkeit, angemessene Aufmerksamkeit, auf den Ursprung gerichtete Aufmerksamkeit, radikale Reflexion, methodische Betrachtung. Von Übersetzern ins Deutsche wird gerne Erwägen statt Aufmerksamkeit (attention) verwendet, also gründliches oder weises Erwägen. Bhikkhu Anālayo verdeutlicht in einem Satz, wie es zu dieser Vielfalt an Begriffen für *yoniso manasikāra* kommt: „*Yoniso manasikāra* ist eine fortschreitende Entwicklung, in der das anfängliche Nachdenken über gehörte Lehren zu einer stillen Aufmerksamkeit wird, die auf die wahre Natur der Wirklichkeit gerichtet ist.“

Die folgende Textsammlung verschiedener Autoren soll die unterschiedlichen Ebenen von *yoniso manasikāra* beleuchten und ihre Bedeutung herausstreichen. Das Buddhistische Wörterbuch bringt es auf den Punkt, wenn es *yoniso manasikāra* als die Grundlage bezeichnet, zur Gewinnung der sieben Erwachensglieder, zur Überwindung der fünf Hem-

mungen, zur Überwindung der üblen Triebe und zur Überwindung aller übrigen unheilsamen Zustände.

Allerdings findet sich dort unter dem Stichwort *yoniso manasikāra* auch ein schwerer Fehler: „'Das gründliche oder weise Erwägen', - scharfe oder gründliche Aufmerksamkeit - ist gleichbedeutend mit *samma-sati*, rechter Achtsamkeit.“ Deshalb würden wir gerne schon im Vorwort diese beiden Begriffe voneinander abgrenzen.

Sati ist die Fähigkeit, sich zu erinnern, im Gedächtnis zu behalten und die gegenwärtige geistige Präsenz aufrecht zu erhalten. *Sati* ist eine notwendige Grundlage für die Entwicklung von Weisheit, garantiert aber nicht automatisch das richtige Verständnis.

Yoniso manasikāra ist die aktive, methodische und analytische geistige Bearbeitung von Phänomenen, um ihre wahre Natur zu erkennen. Sie ist Verbindung zwischen *sati* und *pañña*, die Heilsames fördert und Unheilsames überwindet.

Die wahre Natur der Phänomene zeigt sich in ihrer Bedingtheit, Unzuverlässigkeit, Leidhaftigkeit und Nichtselbstheit.

Dementsprechend ist das Gegenteil von „weiser Aufmerksamkeit“, *ayoniso manasikāra* „unweise Aufmerksamkeit“, die auf einen falschen Weg führt und Unheilsames nährt und verstärkt.

Sie führt zur Verdrehung der Wahrnehmung, sodass das Vergängliche für beständig, das Unbefriedigende für befriedigend, das Nicht-Selbst für Selbst, und das Unschöne für schön gehalten wird.

Die weise Aufmerksamkeit prüft jede Erfahrung nach dem Schema der Vier edlen Wahrheiten, untersucht die Phänomene hinsichtlich der drei Daseinsmerkmale, durchdringt die Bedingte Zusammenentstehung, nährt die sieben Erwachungsglieder und wirkt durch tiefgründige Reflexion den

geistigen Neigungen und Befleckungen entgegen. Ihre breite Verteilung in den Lehrreden und ihre Verbindung zu fast allen zentralen Lehrpunkten unterstreichen ihre fundamentale Bedeutung für den buddhistischen Weg.

Die Gegenwart entwirren - Die Rolle weiser Aufmerksamkeit von Bhikkhu Thanissaro

Wären die Wege des Geistes einfach, wären auch seine Probleme einfach und leicht zu lösen. Der Buddha hätte, um zu zeigen, wie man seine Probleme beenden kann, seine Anweisungen einfach und kurz halten können – einen einzigen pauschalen Ansatz für alles, was in der Gegenwart geschieht, einen edlen, einteiligen Pfad: nur Achtsamkeit, nur Konzentration oder nur Nicht-Reaktivität. Oder er hätte sich vielleicht gar nicht die Mühe gemacht, viel zu lehren, da er wusste, dass die Menschen ihre Probleme leicht selbst lösen konnten. „Vertraut“, hätte er vielleicht gesagt, „eurer angeborenen Natur, eurem angeborenen Verständnis“ und es dabei belassen. Aber so funktioniert der Geist nicht, und so hat er auch nicht gelehrt.

Schon wenige Minuten der Beobachtung der Funktionsweise des Geistes zeigen, wie komplex und verworren sie ist. Und das bedeutet, dass auch seine Probleme komplex sind. Insbesondere das Problem des Leidens: Wie der Buddha feststellte, sind die Ursachen des Leidens verknüpft und verwickelt wie ein Vogelnest, wie der Faden in einem verhedderten Knäuel. Wie jeder weiß, der schon einmal ein komplexes Problem gelöst hat, liegt der Trick zur Lösung darin, wie man das Problem formuliert: Man muss das Problem identifizieren und die damit verbundenen Faktoren sortieren. Wenn man das Muster erkennt, kann man entscheiden, auf welche Faktoren man sich als entscheidend für die Lösung konzentrieren muss und welche man ignorieren sollte, um nicht abgelenkt zu werden und in Sackgassen zu geraten. Das Problem zu definieren, bedeutet auch, zu entscheiden, wie man jeden der entscheidenden Faktoren angeht, damit sie nicht das Problem

aufrechterhalten oder verschärfen, sondern zu seiner Lösung beitragen. Letztendlich geht es darum, bei einem Problem zu wissen, welche Fragen hilfreich sind und welche nicht.

Um die Analogie des Buddha fortzusetzen: Die Fähigkeit, komplexe Probleme zu lösen, ist wie das Wissen, wie man einen verwickelten Knoten entwirrt. Man braucht ein grundlegendes Verständnis davon, wie Verwicklungen funktionieren, damit man durch Erfahrung – Ausprobieren und Beobachten – lernen kann, welche Stränge in der Verwicklung in welche Richtung gezogen werden sollten und welche Stränge man in Ruhe lassen sollte.

Wenn Sie beispielsweise als Arzt in einer Notaufnahme mit einem Patienten konfrontiert sind, der über Brustschmerzen klagt, müssen Sie viele schnelle Entscheidungen treffen. Sie müssen entscheiden, welche Tests durchgeführt werden sollen, welche Fragen Sie dem Patienten stellen und auf welche körperlichen Symptome Sie achten müssen, bevor Sie die Schmerzen als Anzeichen für Verdauungsstörungen, einen beginnenden Herzinfarkt oder etwas ganz anderes diagnostizieren können. Sie müssen auch entscheiden, welche Fragen Sie nicht stellen, um nicht durch irrelevante Informationen abgelenkt zu werden. Wenn Sie sich auf die falschen Symptome konzentrieren, könnte der Patient sterben – oder eine unnötige Nacht auf der Intensivstation verbringen und einem Patienten mit einem echten Herzinfarkt ein Bett wegnehmen. Sobald Sie Ihre Diagnose gestellt haben, müssen Sie entscheiden, welche Behandlung Sie durchführen und wie Sie diese überwachen, um zu sehen, ob sie wirklich wirkt. Wenn Sie die Symptome falsch interpretieren, können Sie mehr Schaden als Nutzen anrichten. Wenn Sie sie richtig interpretieren, können Sie Leben retten.

Das gleiche Prinzip gilt für die Lösung des Problems des Leidens, weshalb der Buddha der Fähigkeit, das Thema Leiden

richtig zu interpretieren, höchste Bedeutung beimaß. Er nannte diese Fähigkeit *yoniso manasikāra* – weise Aufmerksamkeit – und lehrte, dass keine andere mentale Eigenschaft hilfreicher sei, um Leiden zu entwirren und Befreiung zu erlangen.

In seiner ausführlichsten Erklärung der weisen Aufmerksamkeit beginnt er mit Beispielen für unweise Aufmerksamkeit, die sich auf Fragen der Identität und Existenz konzentrieren: „Existiere ich?“, „Existiere ich nicht?“, „Was bin ich?“, „Habe ich in der Vergangenheit existiert?“, „Werde ich in der Zukunft existieren?“ Diese Fragen sind ungeeignet, weil sie zu „einem Dickicht von Ansichten“ führen, wie „Ich habe ein Selbst“ oder „Ich habe kein Selbst“, die alle zu Verstrickungen führen und keine zum Ende des Leidens.

Im Gegensatz dazu beschreibt der Buddha dann weise Aufmerksamkeit als die Fähigkeit zu erkennen: „Dies ist Leiden (das Pali-Wort *dukkha* umfasst hier auch Stress und Schmerz)“, „Dies ist der Ursprung des Leidens“, „Dies ist die Beendigung des Leidens“ und „Dies ist der Weg der Praxis, der zur Beendigung des Leidens führt“. Dies sind die vier Kategorien, die der Buddha in seiner ersten Lehrrede als die vier edlen Wahrheiten bezeichnet hat. Die Fähigkeit, das Thema Leiden anhand dieser Kategorien zu betrachten, ermöglicht es Ihnen letztendlich, das Problem des Leidens ein für alle Mal zu beenden. Deshalb sind sie geeignet.

Die offensichtlichste Schlussfolgerung, die sich aus dieser Art der Unterscheidung zwischen unweiser und weiser Aufmerksamkeit ziehen lässt, ist, dass unweise Aufmerksamkeit die Probleme des Geistes in abstrakten Kategorien formuliert, während weise Aufmerksamkeit sie in Begriffen formuliert, die in der unmittelbaren Erfahrung direkt als „Dies ... Dies ... Dies ... Dies“ bezeichnet werden können. Vorstellungen von Identität und Existenz sind grundlegend für abstraktes Den-

ken, und viele Philosophen haben behauptet, dass sie die Grundlage jeder spirituellen Suche bilden. Der Buddha stellte jedoch fest, dass der Gedanke „Ich bin der Denker“ die Wurzel aller Kategorien und Bezeichnungen der begrifflichen Ausbreitung ist. Es ist jene Art des Denkens, die sich gegen denjenigen, der sie benutzt, wenden und ihn verwirren kann. Solche Kategorien sind bekanntermaßen schwer zu fassen und lösen sich oft in willkürlicher Semantik auf. „Existiere ich?“ – Das hängt davon ab, was Sie unter „existieren“ verstehen. „Habe ich ein Selbst?“ – Das hängt davon ab, was Sie unter „Selbst“ verstehen. Ein Denken, das von solchen Definitionen geleitet wird, fällt oft den versteckten Motiven oder Absichten hinter den Definitionen zum Opfer, was bedeutet, dass es unzuverlässig ist.

Leiden ist jedoch etwas direkt Erkennbares: vor-verbal, privat, aber universell. Bei der Formulierung der Fragen des Geistes rund um das Leiden stützt der Buddha seine Lehren auf eine absolut vertrauenswürdige Absicht – den Wunsch, dass seine Zuhörer all ihrem Leiden ein Ende setzen – und konzentriert sich auf etwas, das nicht von Definitionen abhängt. Tatsächlich gibt er überhaupt keine formale Definition des Begriffs „Leiden“. Stattdessen veranschaulicht er es mit Beispielen – wie dem Leiden der Geburt, des Alterns, der Krankheit und des Todes – und weist dann auf das funktionale Element hin, das alle Formen des geistigen Leidens gemeinsam haben: das Festhalten an den fünf Aggregaten (*khandas*): Form, Empfindung, Wahrnehmung, geistige Gestaltung und Bewusstsein. Das Festhalten ist nicht dasselbe wie der Schmerz des Leidens, aber es ist der Aspekt des Leidens, auf den man sich am besten konzentrieren sollte, um das Leiden zu beenden.

Obwohl es eine Passage gibt, in der der Buddha das Festhalten als Begierde/Leidenschaft definiert, beschreibt er nie

genau, was Begierde/Leidenschaft ist. In dem wohl ältesten Teil des Kanons, dem *Atthaka Vagga*, beschreibt er das Thema des Festhaltens mit Wortspielen und Wortwitz. Mit diesem Stilmittel verhindert er systematische Versuche, feststehende Definitionen zu finden und die damit einhergehende konzeptuelle Ausbreitung.

Das bedeutet, wenn Sie Ihr Verständnis von Anhaftung, Begierde und Leid vertiefen möchten, dürfen Sie sich nicht an Worte oder Texte klammern. Sie müssen tiefer in Ihre gegenwärtige Erfahrung hineinblicken.

Der Buddha weist zwar wiederholt auf die direkte Erfahrung hin, er lehnt jedoch nicht alle Gedanken und Konzepte ab. Die Fähigkeit, die vier Kategorien weiser Aufmerksamkeit zu unterscheiden, erfordert Denken und Analyse – die Art von Denken, die vergangene Erkenntnisse und Missverständnisse hinterfragt und das gegenwärtige Geschehen in den Fokus nimmt; die Art von Analyse, die Zusammenhänge zwischen Handlungen und ihren Ergebnissen aufdecken und bewerten kann, ob sie hilfreich sind oder nicht. Es gibt zum Beispiel Wünsche, die als Ursache für Leiden fungieren, und andere Wünsche, die Teil des Weges sein können, der zu dessen Beendigung führt. Obwohl der Buddha einen allgemeinen Überblick gibt, um zu erklären, welche Art von Wunsch auf welche Weise wirkt, müssen Sie lernen, Ihre eigenen Wünsche sorgfältig und ehrlich zu beobachten, um zu erkennen, um welche Art von Wunsch es sich handelt.

Wenn Sie das gegenwärtige Geschehen im Rahmen dieser vier Kategorien analysieren, folgen Sie den Schritten des Buddhas auf seinem Weg zum Erwachen. Nachdem er sich auf das Festhalten als funktionalen Hebel des Leidens konzentriert hatte, suchte er nach den Bedingungen, die dessen Grundlage bildeten, und fand sie in drei Arten von Verlangen oder Durst: sinnliches Verlangen, Verlangen nach Seinszuständen und

Verlangen, Seinszustände zu zerstören. Dann identifizierte er die Beendigung des Leidens als völlige Leidenschaftslosigkeit gegenüber diesen Formen des Verlangens, als deren Beendigung und Befreiung davon. Und er identifizierte die geistigen Eigenschaften und Praktiken, die zu dieser Beendigung führen würden – rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung –, die alle in potenzieller Form im gegenwärtigen Moment zu finden sind.

Anstatt Ihnen also einfach den gegenwärtigen Moment als monolithisches Ganzes hinzustellen, lenkt der Buddha Ihre Aufmerksamkeit auf vier wichtige Dinge, die Sie dort finden könnten. Das liegt daran, dass es ein Muster für die Veränderungen gibt, die wir von Moment zu Moment erleben. Veränderungen sind niemals so zufällig oder radikal, dass das aus der Vergangenheit gewonnene Wissen in der Gegenwart nutzlos wäre. Konzepte erfüllen immer noch einen wichtigen Zweck, auch wenn ihnen vielleicht die Frische des unmittelbaren Hier und Jetzt fehlt. Wenn Sie Ihren Finger ins Feuer halten, verbrennt er sich zwangsläufig. Wenn Sie gegen den Wind spucken, kommt es zwangsläufig zu Ihnen zurück. Solche Lektionen sollte man sich gut merken. Auch wenn die Muster, die dem Leiden zugrunde liegen, vielleicht verworrener sind als die, die Feuer und Wind zugrunde liegen, sind es dennoch Muster. Man kann sie lernen und beherrschen, und die vier Kategorien der weisen Aufmerksamkeit sind entscheidend, um diese Muster zu verstehen und sie zum Ende des Leidens zu führen.

Praktisch gesehen lohnt es sich nur dann, zwischen den Kategorien zu unterscheiden, wenn man jede der verschiedenen Kategorien unterschiedlich behandeln muss. Eine Ärztin, die eine Theorie über sechzehn Arten von Kopfschmerzen aufstellt, nur um sie alle mit Aspirin zu behandeln, verschwendet

ihre Zeit. Aber jemand, der feststellt, dass verschiedene Arten von Kopfschmerzen auf verschiedene Arten von Medikamenten ansprechen, und einen genauen Test entwickelt, um zwischen den Kopfschmerzen zu unterscheiden, leistet einen echten Beitrag zur Medizinwissenschaft. Das gleiche Prinzip gilt für die Kategorien der weisen Aufmerksamkeit. Wie der Buddha in seiner ersten Lehrrede über sein Erwachen erklärte, erkannte er, nachdem er jede der vier Kategorien identifiziert hatte, dass jede auf unterschiedliche Weise behandelt werden musste. Das Leiden musste verstanden, seine Ursache aufgegeben, seine Beendigung verwirklicht und der Weg zu seiner Beendigung vollständig entwickelt werden.

Das bedeutet, dass Sie als Meditierender nicht alles im gegenwärtigen Moment auf die gleiche Weise behandeln können. Sie können nicht einfach nicht reagieren oder einfach alles akzeptieren, was kommt. Wenn Momente der Stille und Leichtigkeit im Geist auftauchen, können Sie diese nicht einfach nur zur Kenntnis nehmen und vorbeiziehen lassen. Sie sollten sie zu *jhana* entwickeln – die Freude des Ganzkörpergewahrseins und die Verzückung der rechten Sammlung, die das Herzstück des Pfades bilden. Wenn geistiges Leiden aufkommt, können Sie es nicht einfach loslassen. Sie sollten all Ihre Kraft der Sammlung und Unterscheidung darauf richten, das Festhalten zu verstehen, das ihm zugrunde liegt.

Der Buddha geht in seinen Lehrreden näher auf diesen Punkt ein, indem er zeigt, wie weise Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte der Gegenwart angewendet werden sollte. Auf die fünf Aggregate von Form, Gefühl usw. angewendet, bedeutet weise Aufmerksamkeit, sie so zu betrachten, dass ein Gefühl der Leidenschaftslosigkeit hervorgerufen wird, das dazu beiträgt, das Festhalten zu reduzieren. Auf die Wahrnehmung von Schönheit oder Irritation angewendet, bedeutet es, sie so zu betrachten, dass sie keine Hindernisse

für die rechte Sammlung hervorrufen wie sinnliches Verlangen oder Feindseligkeit. Auf Gefühle der Gelassenheit oder das Potenzial für Entzücken angewendet, bedeutet es, sie so zu betrachten, dass sie sich zu Faktoren für das Erwachen entwickeln können.

Selbst innerhalb einer bestimmten Kategorie gibt es keinen Ansatz, der in allen Fällen funktioniert. In einer seiner Lehrreden stellt der Buddha fest, dass einige unheilsame Geisteszustände einfach verschwinden, wenn man sie mit Gleichmut beobachtet, während andere eine aktive Anstrengung erfordern, um sie zu überwinden. In einer anderen Lehrrede erweitert er diese Beobachtung, indem er fünf Wege empfiehlt, mit ablenkenden Gedanken umzugehen: sie durch heilsamere Gedanken ersetzen, sich auf ihre Nachteile konzentrieren, sie bewusst ignorieren, die Spannung, die zu ihrer Aufrechterhaltung führt, lockern und sie - wenn das alles nichts geholfen hat - mit Anstrengung unterdrücken. In keiner der beiden Lehrreden gibt er jedoch feste Regeln dafür, welche Art von Gedanken auf welchen Ansatz reagieren. Man muss selbst herausfinden, indem man durch Ausprobieren sein Urteilsvermögen schärft, was in einer bestimmten Situation funktioniert und was nicht.

Das gleiche Prinzip gilt für heilsame Geisteszustände. In der abschließenden Zusammenfassung seiner Lehren, den Flügeln zum Erwachen, listet der Buddha sieben Wege auf, um den Weg zum Ende des Leidens zu begreifen – in Form von vier Grundlagen der Achtsamkeit, vier Fundamente des Erfolgs, vier rechte Bemühungen, fünf Heilskräfte, fünf Heilsfähigkeiten, sieben Faktoren, die das Erwachen fördern und dem edlen achtfachen Pfad. Und wieder liegt es an Ihnen, durch Ausprobieren zu lernen, welche Art des Weges zu einem bestimmten Zeitpunkt in Ihrer Praxis am Nützlichsten ist.

Das bedeutet, dass die Anwendung weiser Aufmerksamkeit auf heilsame und unheilsame Geisteszustände keine einmalige Angelegenheit ist. Die Aufgaben, die mit jeder der vier Kategorien weiser Aufmerksamkeit verbunden sind, müssen alle durch Ausprobieren getestet und als Fähigkeiten gemeistert werden. Um eine Analogie aus dem Kanon zu verwenden: Vollständiges Erwachen ist keine Frage davon, Pfeil und Bogen in die Hand zu nehmen und auf einen Zufallstreffer zu hoffen. Die Einsicht des Erwachens kommt, wie beim Bogenschießen, im Laufe des Übens an einem Strohmann, bis man in der Lage ist, „über große Entfernungen zu schießen, schnell hintereinander präzise Schüsse abzugeben und große Massen zu durchbohren“.

Wie der Buddha in seiner ersten Lehrrede feststellte, behauptete er nicht, erwacht zu sein, bevor er die Aufgaben aller vier Kategorien vollständig gemeistert hatte. Durch die vollständige Entwicklung der Faktoren des Pfades verstand er die fünf Anhaftungsaggregate so vollständig, dass er alle Leidenschaft und Begierde nach ihnen aufgab. Da erkannte er das Ende des Leidens in aller Tiefe. Damit hatten die Kategorien der weisen Aufmerksamkeit ihre Aufgabe bei der Lösung des Problems des Leidens erfüllt, aber auch dann hatten sie noch ihren Nutzen. Wie der ehrwürdige Sariputta feststellte, würde selbst ein vollständig erwachter Arahat sie weiterhin auf seine Erfahrungen anwenden, um dem Geist im Hier und Jetzt einen angenehmen Verweilort zu bieten.

In all diesen Fällen bedeutet weise Aufmerksamkeit, die Dinge im Hinblick auf ihre Funktion zu sehen – was sie bewirken können –, während der Akt der weisen Aufmerksamkeit selbst eine Art von Handeln ist, das vorgenommen wird, weil es dem Geist nützt. Und der Test für weise Aufmerksamkeit ist, dass sie tatsächlich dazu beiträgt, dem Leiden ein Ende zu setzen. Wenn wir dies mit Buddhas Beispielen für unweise

Aufmerksamkeit vergleichen, sehen wir, dass Aufmerksamkeit ungeeignet ist, wenn sie die Dinge im Hinblick auf Sein und Identität betrachtet, und geeignet, wenn sie die Dinge im Hinblick auf Handlungen und deren Ergebnisse betrachtet. Tatsächlich betrachtet weise Aufmerksamkeit das Sein selbst als eine Handlung, wobei jede Handlung des Seins oder der Annahme einer Identität anhand der Freude oder des Leidens bewertet wird, die sie hervorruft. Wenn wir uns selbst mit weiser Aufmerksamkeit betrachten, konzentrieren wir uns nicht darauf, was wir sind, sondern darauf, was wir tun – und insbesondere darauf, ob das, was wir tun, unheilsam ist und zu Leiden führt oder heilsam ist und zu dessen Beendigung führt.

Dieser Punkt ist wichtig, wenn wir über die beiden Kritikpunkte nachdenken, die häufig gegen die vier Kategorien der weisen Aufmerksamkeit vorgebracht werden. Der erste Kritikpunkt ist, dass sie nur einen begrenzten Blick auf die Fülle und Vielfalt des Lebens bieten und nicht die praktisch unendliche Anzahl geschickter Herangehensweisen an Erfahrungen umfassen. Bei der Formulierung einer Seinslehre könnte man argumentieren, dass je mehr Vielfalt sie enthalten kann, desto besser. Aber wenn Sie einen Arzt suchen, möchten Sie keinen, der darauf besteht, eine unendliche Vielfalt von Ansätzen für Ihre Krankheit zu erforschen. Sie möchten einen, der sich auf die Ansätze konzentriert, die am ehesten funktionieren. Das Gleiche gilt für weise Aufmerksamkeit. Die vier Kategorien mit den dazugehörigen Aufgaben sollen nicht die Realität erfassen, sondern Ihre Aufmerksamkeit auf die richtigen Faktoren lenken, um das grundlegendste Problem in der Erfahrung zu heilen. Der Buddha beschränkt seine Ausführungen auf diese vier Kategorien, weil er nicht möchte, dass Sie sich vom eigentlichen Problem ablenken lassen.

Die zweite Kritik lautet, dass die vier Kategorien dualistisch und somit einer nicht-dualistischen Weltanschauung unterlegen sind. Auch hier könnte man bei der Formulierung einer Seinslehre argumentieren, dass eine nicht-dualistische Theorie einer dualistischen überlegen wäre, da ein nicht-duales Seinskonzept umfassender ist als ein dualistisches und somit zu einer einheitlicheren Theorie führt. Aber weise Aufmerksamkeit ist keine Seinslehre. Sie ist ein Leitfaden dafür, was im gegenwärtigen Moment zu tun ist. Da der gegenwärtige Moment so verworren und komplex ist, sind die vielfältigen Kategorien, die weise Aufmerksamkeit bietet, eher eine Stärke als eine Schwäche. Anstatt Sie auf eine einzige Art und Weise zu beschränken, Ereignisse in der Gegenwart zu verstehen und anzugehen, bieten sie Ihnen ein differenzierteres Verständnis und eine Vielzahl von Optionen, um mit den Verwicklungen und der Komplexität des Leidens umzugehen.

Wenn Optionen zur Lösung eines Problems angeboten werden, ist grundsätzlich keine bestimmte Anzahl von Optionen anderen überlegen. Wichtig ist, dass die Optionen für das Problem ausreichend sind, aber nicht so zahlreich, dass sie die Lösung verschleiern und selbst zu einem Gewirr werden. Mit anderen Worten: Die Optionen sind nicht anhand abstrakter Prinzipien zu beurteilen, sondern danach, was sie Ihnen ermöglichen. Und obwohl der Buddha seinen Weg zum Ende des Leidens als die einzige Form des Handelns beschreibt, die letztendlich dem Handeln ein Ende setzt, sorgt weise Achtsamkeit dafür, dass das, was Sie im gegenwärtigen Moment tun, auf dem Weg bleibt, solange Sie noch etwas tun. Und sobald der Weg so weit entwickelt ist, dass er das Problem des Leidens entwirren kann, wird auch alles andere entwirrt.

Yoniso von Bhikkhu Anālayo

Yoniso manasikā steht für eine Form der „Aufmerksamkeit“, die „gründlich“ und „durchdringend“ und daher „weise“ ist. ... Der Begriff *yoniso* ist von dem Wort *yonī* abgeleitet, das „Schoß“, „Matrix“ oder „Ursprungsort“ bedeutet. Daher kann *yoniso* die Bedeutung vermitteln, etwas „gründlich“ oder „durchdringend“ zu tun, im Sinne von „zum Ursprung vordringen“. Dies kann anhand eines Gleichnisses verdeutlicht werden, das beschreibt, wie die Untersuchung eines Schaumballs auf die *yoniso*-Art zu der Erkenntnis führen kann, dass dieser Schaumball leer von jeglicher Substanz ist.¹ In diesem Gleichnis vermittelt *yoniso* die Vorstellung, die äußere Oberfläche eines Phänomens zu durchdringen, und die wahre Natur dessen, was unter der Oberfläche zu finden ist, zu erkennen.

Der Aspekt der Gründlichkeit, in dem Sinne, etwas intensiv zu tun, wird deutlich in der Beschreibung von jemandem, der von der Aussicht auf Krankheit oder Tod ergriffen ist und sich daraufhin „gründlich“ bemüht (*saṃviggo yoniso padahati*), um auf dem Pfad der Befreiung voranzukommen.² Ein weite-

¹ „Es ist, ihr Mönche, wie mit einer großen Schaummasse, die dieser Ganges mit sich führt. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, eben als hohl würde sie da erscheinen, eben als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Schaummasse ein Kern sein!“

(SN 22, 95)

² „Da, ihr Mönche, vernimmt ein guter, edler Mensch die Kunde: 'In solchem Dorfe oder solcher Stadt ist ein Mann oder eine Frau der Krankheit oder dem Tode anheimgefallen.' Das erschüttert ihn und ergreift ihn. Ergriffen aber, kämpft er weise. Und kämpfend

res Beispiel ist ein Vers, der verkündet, dass das Todlose von denen, die sich „gründlich“ anstrengen, noch heute erlangt werden kann.³ Ein Mönch, der sich auf diese Weise gründlich einsetzt, wird die Vernichtung von *dukkha* erreichen.⁴ Die Vorstellung der Gründlichkeit oder Sorgfalt, kommt auch in einem Vers mit *yoniso* zu tragen, in welchem das gründliche Zügeln des Geistes mit einem Zureiter (Mahout) verglichen wird, der einen Elefanten kontrolliert.⁵

Zuweilen wird *yoniso* auch im Sinn von „korrekt“ oder „angemessen“ verwendet. Diese Bedeutung finden wir in einer Begebenheit im Vinaya, in welcher ein König herausfindet, dass die Mönche angemessene Verwendung für die verschlis-

verwirklicht er in seinem Inneren die höchste Wahrheit und schaut sie, indem er sie weise durchdringt.“ (AN IV, 113)

³ „Erreicht ist das Todlose schon von Vielen,
und heute noch ist's zu erlangen:
von jenen, die sich gründlich anstrengen,
aber es ist unmöglich, wenn man es nicht versucht.“ (Thig 513)

⁴ „Für den übenden Mönch, der das Unerreichte, die unvergleichliche Sicherheit, zu erringen trachtet und der dafür eine innere Hilfe sucht, erblicke ich auch nicht eine Hilfe, die so vielseitig ist wie gründliche Aufmerksamkeit. Ein Mönch, der gründlich aufmerksam ist, überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame.

Aufmerken gründlich ist ein Ding
für einen Mönch, der ernst sich übt,
kein andres gibt's, das so viel hilft,
dem, der nach höchstem Ziele strebt:
der Mönch, der sich gar gründlich müht,
erreicht Versiegung allen Leids.“ (It 10)

⁵ „Früher wanderte mein Geist, wie er wünschte, wie er mochte, wie es ihm gefiel. Jetzt lenke ich ihn sorgfältig, wie ein Zureiter einen brünstigen Elefanten mit einem Haken lenkt.“ (Dhp 326)

senen Roben finden, indem sie diese als Matratzenabdeckung, Fußabstreifer, usw., verwenden und, wenn nur noch Fetzen übrig sind, diese mit Lehm vermischen und als Baumaterial hernehmen. Das überzeugt den König, dass die Mönche den gespendeten Robenstoff korrekt benutzen, *yoniso upanenti* (Vin II, 292). Diese Nuance des Angemessenseins mag auch in einer Stelle des Bhūmija Sutta mitschwingen, nach der es nicht nutzbringend ist, das heilige Leben auf unkorrekte Weise zu führen, *ayoniso brahmacariyaṃ caranti*.⁶

Abgesehen von Gründlichkeit und Angemessenheit vermittelt yoniso oft die Vorstellung, etwas auf weise Art zu tun.

⁶ „Wenn man Erwartungen hat und man führt das heilige Leben auf unweise Art (*ayoniso brahmacariyaṃ caranti*), so ist man nicht in der Lage, irgendeine Frucht hervorzubringen; wenn man keine Erwartungen hat und man führt das heilige Leben auf unweise Art, so ist man immer noch nicht in der Lage, irgendeine Frucht hervorzubringen; wenn man Erwartungen hat, als auch keine Erwartungen hat und man führt das heilige Leben auf unweise Art, so ist man immer noch nicht in der Lage, irgendeine Frucht hervorzubringen; wenn man weder Erwartungen hat noch keine Erwartungen hat und man führt das heilige Leben auf unweise Art, so ist man immer noch nicht in der Lage, irgendeine Frucht hervorzubringen. Wenn man sich jedoch ein Ziel setzt und man führt das heilige Leben auf weise Art (*yoniso brahmacariyaṃ caranti*), so ist man in der Lage, Frucht hervorzubringen; wenn man keine Erwartungen hat und man führt das heilige Leben auf weise Art, so ist man immer noch in der Lage, Frucht hervorzubringen; wenn man Erwartungen hat, als auch keine Erwartungen hat und man führt das heilige Leben auf weise Art, so ist man immer noch in der Lage, Frucht hervorzubringen; wenn man weder Erwartungen hat noch keine Erwartungen hat und man führt das heilige Leben auf weise Art, so ist man immer noch in der Lage, Frucht hervorzubringen.“

(M 126)

Diese Bedeutung des Begriffs wird besonders offensichtlich in einer Reihe von Gleichnissen, in denen der gegenteilige Begriff *ayoniso* verwendet wird, um etwas zu bezeichnen, das auf nicht-weise oder sogar törichte Art getan wird.

Eines dieser Gleichnisse handelt von einer Frau, die sich fragt, ob das Kind, das sie in sich trägt, weiblich oder männlich und damit Erbe des Familienvermögens ist. Um das herauszufinden, nimmt sie ein Messer und schneidet sich den Bauch auf. Als Folge davon stirbt sie zusammen mit dem Embryo. Wegen einer Erbschaft auf diese Art zu handeln, ist die nicht-weise Art von Toren (*yathā taṃ bālā ... ayoniso dāyajjaṃ gavesantī*). (D 23) Ein weiteres Gleichnis beschreibt den Versuch von Dorfbewohnern, den Klang einer Trompete herauszufinden, indem sie mit der Trompete sprechen, sie schütteln und schlagen. (D 23) Ein drittes Gleichnis handelt von dem Versuch, Feuer zu machen, indem man das Anzündholz immer weiter zerkleinert - ebenfalls eine recht törichte Art (*ayoniso*), um eine Flamme zu entfachen. (D 23) Diese drei Gleichnisse machen die Nuance „weise“ anhand ihres gegenteiligen Begriffs, *ayoniso*, deutlich.

„Weise“ als eine zentrale Bedeutung von *yoniso* kann man auch in den verschiedenen Anwendungen des Begriffs erkennen. So ist das Kennzeichen einer weisen Person (*paññitā*), dass sie Fragen auf eine Art stellt oder beantwortet, die *yoniso* ist. (A III, 3) Im Gegensatz dazu wird eine Person, die das nicht tut, als Tor bezeichnet. (D 4)

In einem anderen Zusammenhang bezieht sich „weise“ auf die Reflexion über die gehörten Lehren (*yoniso paccavekkhisam*)⁷ Die Lehren auf *yoniso*-Art zu untersuchen, führt zu

⁷ „Da vernahm ich das wohlgesproch'ne Wort (des Buddhas), die Kunde von der Lehre und dem Weg zum Ziel, und einsichtsvolles Erwägen stellte sich in mir ein.“ (Thag 347)

Reinheit und Weisheit (*yoniso vicine dhammaṃ, evaṃ tattha visujjhati*).⁸ Daher bezeichnet *yoniso* die Art der weisen geistigen Untersuchung, die zur Befreiung führt (*vicinantiyā yoniso*)⁹, oder *yoniso* steht für weises Erkennen mit Einsicht in die wahren Charakteristiken der Realität (*aniccaṃ dukkhanti vipassa yoniso, suññaṃ anattāti*)¹⁰

Zusammenfassend bedeutet *yoniso* in seiner frühkanonischen Verwendung, etwas gründlich, auf korrekte und auf weise Art, zu tun. Diese Nuancen können nicht sauber voneinander getrennt werden, und auch wenn gelegentlich eine davon mehr hervorsticht, so gibt es doch viele Beispiele, bei denen es schwierig wäre, sich für eine zu entscheiden. Die oben getroffene Auswahl soll nur die Breite dieser Nuancen darstellen, ohne den Eindruck zu vermitteln, dass jedem Vorkommen dieses Begriffs nur eine dieser Bedeutungen zuzuordnen wäre. Ein Beispiel für das Zusammenlaufen dieser drei Nuancen ist ein Vers, der beschreibt, wie ein Mönch Befrei-

⁸ „Rechtes Tun, Wissen und Wahrheit, sittliche Zucht und beste Lebensführung:

Dadurch werden die Menschen rein, nicht durch Abkunft oder Reichtum.

Darum soll ein kluger Mann, der sein eigenes Bestes im Auge hat,

Reiflich die wahre Lehre erwägen; auf diese Weise wird er rein.“ (SN 1,48)

⁹ „Und als ich ohne Lässigkeit
bis auf den Grund erforschte ihn,
so wie der Körper wirklich ist,
sah ich von innen und von außen.“ (Thig 85)

¹⁰ „In weiser Einsicht suche zu erkennen, dass, was vergänglich ist, nur Leiden bringt, leer (*suñña*) (vom Selbst) ist, nicht das Selbst (*anattā*)!“ (Thag 1117)

ung erlangte, nachdem er auf die *yoniso*-Weise praktiziert hatte (*yoniso paṭipajjitvā*).¹¹ Seine Praxis muss „gründlich“, „korrekt“ und sicherlich „weise“ gewesen sein.

Manasikāra

Wörtlich übersetzt bedeutet *manasi karoti*, etwas im Geist zu tun oder zu machen. Als eine Komponente von *nāma*¹² ist *manasikāra* ein ständig präsenter Aspekt des Geistes. Als solcher befindet sich *manasikārā* am Ursprung aller erlebten Phänomene, *manasikārāsambhavā sabbe dhamma*;¹³ sobald Aufmerksamkeit entsteht, entstehen auch die Phänomene, *manasikārasamudayā dhammānaṃ samudayo*.¹⁴

¹¹ „Dem Wegetüchtigen ich bin,
dem Buddha-Sonnen-Anverwandten,
vom Grunde her nun ganz gefolgt:
zog aus dem Sein das Herz heraus.“ (Thag 158)

¹² „Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Kontakt und Aufmerken - diese werden Name genannt.“ (MN 9)

¹³ „Im Willen, ihr Brüder, wurzeln alle Dinge;
durch Aufmerksamkeit (*manasikāra*) werden sie erzeugt;
durch den Sinnen-Eindruck bedingt entstehen sie;
das Gefühl hält sie zusammen;
die Sammlung ist ihr Führer;
durch die Achtsamkeit werden sie gemeistert;
die Weisheit ist ihr Höchstes;
die Befreiung ist ihr wahrer Zweck;
im Todlosen münden sie,
und sie enden im Nibbāna.“ (AN X, 58)

¹⁴ „Durch Entstehen von Aufmerksamkeit ist Entstehen der Geistesformationen.“ (SN 47, 42)

Angesichts dessen, dass *manasikārā* in allen Geisteszuständen präsent ist, stellt sich die entscheidende Frage: Auf welches Objekt und in welcher Weise wird diese Fähigkeit der Aufmerksamkeit gerichtet? Wenn *manasikārā* beispielsweise den Fokus auf physische Schönheit richtet, wird Lust in den Geist eindringen, *subhanimittassa manasikārā rāgo cittaṃ anuddhammessati*.¹⁵ Wenn sich *manasikārā* andererseits mit den schlechten Qualitäten einer anderen Person befasst, wird Ärger aufsteigen.¹⁶ Um die schlimmen Konsequenzen von falsch gerichteter *manasikārā* zu vermeiden, lehrte der Buddha seine Schüler, wie die Aufmerksamkeit auszurichten sei,

¹⁵ „Freund, wenn jemand ohne Makel nicht der Wirklichkeit entsprechend versteht: 'Ich habe keinen Makel in mir', dann ist zu erwarten, dass er sich dem Merkmal des Schönen zuwenden wird, dass dadurch Begierde seinen Geist infizieren wird, und dass er mit Begierde, Hass und Verblendung sterben wird, mit einem Makel, mit beflecktem Geist.“ (MN 5)

¹⁶ „Wenn, ihr Mönche, Groll gegen einen Menschen entsteht, so soll man ihm gegenüber

1. Güte entfalten,
2. Mitleid entfalten,
3. Gleichmut entfalten,
4. soll man ihm keine Beachtung und Aufmerksamkeit (*asati-amanasikāro*) schenken,
5. soll man sich bei jenem Menschen das Gesetz der Taten-Eignerschaft derart vergegenwärtigen: 'Eigner seiner Taten ist dieser Verehrte, Erbe der Taten, ist den Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, hat sie zur Zuflucht, und die guten und bösen Taten, die er tut, wird er zum Erbe haben.'

Auf diese Weise soll man den Groll gegen jenen Menschen überwinden.“ (AN V, 161)

*evaṃ manasikarotha, mā evaṃ manasākattha.*¹⁷ Dieses „wie“ Aufmerksamkeit auszurichten ist, sollte natürlich *yoniso*, also „weise“, „gründlich“ und „angemessen“ erfolgen.

Die Implikationen weiser Aufmerksamkeit

Yoniso manasikarā ist somit eine Form der „Aufmerksamkeit“, die gezielt auf eine „weise“ und zugleich „gründliche“ und „angemessene“ Art ausgerichtet ist. Eine zentrale Aufgabe weiser Aufmerksamkeit, entsprechend ihrem Wesen als einer Form der Aufmerksamkeit, die zum Ursprung der Dinge vordringt, ist die Erforschung der bedingten Natur von Phänomenen. Ein Beispiel hierfür findet sich in der Beschreibung des Prozesses der geistigen Entwicklung, der dem Erwachen des früheren Buddha Vipassī vorausging. Sein Verständnis des bedingten Entstehens erlangte er durch *yoniso manasikarā*.¹⁸ *Yoniso manasikarā* spielte dieselbe Rolle im Zusammenhang mit dem Erwachen anderer Buddhas, darunter Gotama Buddha, der ebenfalls mithilfe von *yoniso manasikarā* Einsicht in das bedingte Entstehen entwickelte.

In all diesen Fällen war *yoniso manasikarā* maßgeblich daran beteiligt, die Weisheit zu erwecken, die zur Erkenntnis

¹⁷ „Da leitet ein Mönch andere so an: ‚Denke so, nicht so. Richte den Geist auf dieses, nicht auf jenes.‘“ (DN 11)

¹⁸ „Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muss denn vorhanden sein, dass Alter und Tod entsteht; aus welchen Ursachen geht Alter und Tod hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zuteil: Wenn Geburt vorhanden ist, entsteht Alter und Tod; aus der Geburt als Ursache geht Alter und Tod hervor.“ (SN 12, 4 & DN 14)

führte. Da Buddhas von selbst erwachen, ohne dass ihnen der Weg zur Befreiung von anderen gelehrt wird, kann das Potenzial *yoniso manasikārā* bei der Vorbereitung des Bodens für das Entstehen befreiender Einsicht kaum überschätzt werden.

Eine weitere Lehrrede bestätigt, dass *yoniso manasikārā* eine zentrale Rolle im Zusammenhang mit Gotama Buddhas Erreichen der vollständigen Befreiung spielte. Laut dieser Lehrrede erfolgte sein Erwachen durch *yoniso manasikārā* und durch ein ebenso weises Streben, *yoniso manasikārā yoniso sammappadhānā anuttarā vimutti anuppattā*.¹⁹

Die praktischen Implikationen weiser Aufmerksamkeit im Hinblick auf *paṭiccasamuppāda* werden in mehreren Lehrreden dargelegt, die verdeutlichen, dass sich diese weise und durchdringende Aufmerksamkeit auf die spezifische Bedingtheit von Phänomenen konzentriert: „Wenn dies ist, geschieht jenes, mit dem Entstehen dieses entsteht jenes“ usw. (z. B. SN 12, 61).

Paṭiccasamuppāda ist jedoch gewiss nicht der einzige Gegenstand weiser Aufmerksamkeit, einer geistigen Qualität, die vielmehr für das gesamte Feld der Einsicht relevant ist. Insbesondere birgt *yoniso manasikārā* ein beträchtliches Potenzial, Begierde zu zerstören und damit zur Befreiung zu führen, wenn es auf die Vergänglichkeit der fünf Gruppen des An-

¹⁹ Der Erhabene sprach also: „Von mir ist, ihr Bhikkhus, durch reifliche Erwägung, durch reifliche ernste Anstrengung die unvergleichliche Erlösung erreicht, die unvergleichliche Erlösung verwirklicht worden. Auch ihr, ihr Bhikkhus, sollt durch reifliche Erwägung, durch reifliche ernste Anstrengung die unvergleichliche Erlösung erreichen, die unvergleichliche Erlösung verwirklichen.“

(SN 4, 4)

haftens angewandt wird.²⁰ Es versteht sich von selbst, dass ein ähnliches Ergebnis auch erreicht werden kann, wenn man mit *yoniso manasikarā* die Vergänglichkeit der Sinne oder ihrer Objekte untersucht.

Neben dem Bewusstsein der Vergänglichkeit umfasst das Spektrum von *yoniso manasikarā* auch die Aufmerksamkeit auf die fünf Gruppen des Anhaftens als etwas Unbefriedigendes, einer Krankheit, einem Geschwür, einem Pfeil, einem Elend, einer Plage, etwas Fremdem, Zerfallendem, Leerem und Nicht-Selbst. Diese Reihe von Qualifizierungen baut auf dem Fundament des Bewusstseins der Vergänglichkeit auf und führt dann zu den beiden anderen Merkmalen – Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst –, die aus verschiedenen, miteinander verbundenen Blickwinkeln, beschrieben werden. Die Umfassendheit der daraus resultierenden Einsichtsperspektive ist so groß, dass die so entwickelte weise Aufmerksamkeit von der Ebene eines Weltenmenschen bis hin zur vollkommenen Befreiung führen kann.

Auf diese Weise kultiviert, kann *yoniso manasikarā* zu einem mächtigen Werkzeug werden, um die Art und Weise zu entkonditionieren, wie die Wahrnehmung die Erfahrungswelt falsch interpretiert. Der Wirkmechanismus von Wahrnehmungsfehlinterpretationen durch unüberlegte Aufmerksam-

²⁰ „Mönche, gebraucht den Geist gründlich für Form. Seht wahrhaftig die Unbeständigkeit der Form. Wenn ein Mönch das tut, wird er von Form ernüchtert. Wenn Genießen endet, endet Gier. Wenn Gier endet, endet Genießen. Wenn Genießen und Gier enden, ist der Geist befreit und gilt als gut befreit. Gebraucht den Geist gründlich für Gefühl ... Gebraucht den Geist gründlich für Wahrnehmung ... Gebraucht den Geist gründlich für Willensbildungsprozesse ... Gebraucht den Geist gründlich für Bewusstsein. Seht wahrhaftig die Unbeständigkeit des Bewusstseins. Wenn ein Mönch das tut, wird er vom Bewusstsein ernüchtert.“ (SN 22, 52)

keit beruht auf dem Wesen der Wahrnehmung (*sañña*), deren Aufgabe darin besteht, Informationen, die über die Sinne aufgenommen werden, mit mentalen Bezeichnungen und Konzepten abzugleichen, was zu verschiedenen Assoziationen und Erinnerungen führt.

Diese Konzepte und Assoziationen sind nur allzu oft von Begierde, Abneigung und Verblendung geprägt und das Ergebnis gewohnheitsmäßiger Reaktionen unter dem Einfluss von Verunreinigungen. Solche Gewohnheiten haben sich in der Vergangenheit entwickelt und werden in der Gegenwart immer wieder verstärkt, wann immer solche Reaktionen erneut auftreten.

Aufgrund des Einflusses dieser gewohnheitsmäßigen Reaktionen und Assoziationen wird alles Erlebte zusammen mit den subjektiven Vorstellungen wahrgenommen, die der Geist auf die Sinnesdaten projiziert. Beides vermischt sich nahezu untrennbar, und der Wahrnehmende ist sich meist nicht bewusst, in welchem Maße seine Erfahrung von vorgefassten Meinungen beeinflusst ist und dadurch subjektive Vorurteile widerspiegelt und bestätigt.

Unkluge und vielleicht auch etwas oberflächliche Aufmerksamkeit hält diesen Zustand aufrecht, in dem die Verfälschung von Daten durch die Wahrnehmung unhinterfragt bleibt. Abhilfe schafft hier eine kluge und tiefgründige Form der Aufmerksamkeit, die über die oberflächliche Wahrnehmung hinausgeht, um ihr wahres Wesen zu erkennen, so enttäuschend dies auch sein mag. Kontinuierliches Training in *yoniṣo manasikarā* wird schließlich die Art und Weise verändern, wie die Wahrnehmung die Welt erfasst, wodurch das Bewusstsein für die wahren Eigenschaften der Realität allmählich ebenso tief in die Wahrnehmungsbewertung eindringt wie die früheren gewohnheitsmäßigen Reaktionen.

Angesichts dieses Potenzials überrascht es nicht, dass *yoniso manasikarā* eine zentrale Voraussetzung für das Entstehen der Erwachungsfaktoren ist, während ihr Gegenteil, *ayoniso manasikarā*, für das Entstehen der Hindernisse verantwortlich ist.²¹ Die Lehrreden drücken dies aus, indem sie *yoniso manasikarā* als die „Nahrung“ für die Erwachungsfaktoren bezeichnen.²² Das heißt, gründliche und weise Aufmerksamkeit „nährt“ buchstäblich das Entstehen und die Etablierung jener mentalen Zustände, die direkt für das Erwachen verantwortlich sind.

Insbesondere nährt *yoniso manasikarā*, das auf die Unterscheidung zwischen Heilsamem und Unheilsamem gerichtet ist, den Erwachungsfaktor der Phänomenerforschung, *dhammavicaya*; ist *yoniso manasikarā* auf Anstrengung und Bemühung gerichtet, dann nährt sie den Erwachungsfaktor der

²¹ „Mönche, wenn man den Geist oberflächlich gebraucht, entstehen sinnliches Begehren, böser Wille, Dumpfheit und Benommenheit, Rastlosigkeit und Reue sowie Zweifel, und wenn sie entstanden sind, wachsen sie und nehmen zu.“

„Mönche, wenn man den Geist gründlich gebraucht, entstehen die Faktoren des Erwachens Achtsamkeit, Erforschung der Gesetzmäßigkeiten, Energie, Ekstase, Stille, Versenkung und Gleichmut, und wenn sie entstanden sind, werden sie vollständig entwickelt.“
(SN 46, 35)

²² „Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Achtsamkeit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, Gedanken, die das Erwachungsglied Achtsamkeit fördern: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Achtsamkeit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.“ (Desgl. für die anderen Erwachungsglieder SN 46, 51)

Energie; *yoniso manasikarā* auf die Ruhe von Körper und Geist gerichtet, nährt den Erwachungsfaktor der Ruhe; und *yoniso manasikarā*, auf die Gelassenheit des Geistes gerichtet, nährt den Erwachungsfaktor der Konzentration. Im Falle der Erwachungsfaktoren Achtsamkeit, Freude und Gleichmut sollte *yoniso manasikarā* auf alles gerichtet sein, was im gegenwärtigen Moment eine Grundlage für diese Erwachungsfaktoren bilden kann.

Neben der engen Verbindung zur Entwicklung der Erwachungsfaktoren ist *yoniso manasikarā* auch relevant für die Prüfung, ob die Erwachungsfaktoren im eigenen Geist gut verankert sind,²³ oder sogar für die bemerkenswerte Fähigkeit, zu erkennen, ob der Geist eines anderen reif ist, eine der vier Stufen des Erwachens zu erreichen.²⁴

Das Bild der „Nahrung“ für bestimmte Eigenschaften oder Faktoren lässt sich auch auf die Hindernisse übertragen. Hier besteht die Aufgabe von *yoniso manasikarā* darin, die Hindernisse ihrer Nahrung zu berauben. Dies geschieht, indem man

²³ „Kann da wohl, Bruder Upavāno, ein Mönch mit gründlicher Aufmerksamkeit bei sich erkennen: 'Wohl begonnen sind bei mir die sieben Erwachungsglieder, zum Wohlverweilen hinführend'?

Er kann es erkennen, Bruder Sāriputto. Das Erwachungsglied Achtsamkeit bis Gleichmut beginnend, weiß er: 'Das Herz ist mir wohl abgelöst. Matte Müde ist bei mir ausgetilgt. Erregung und Unruhe sind bei mir wohl weggeführt. Gestählt ist meine Tatkraft. Aufmerksam auf den Sinn bedacht, gibt es bei mir keine Schlaffheit'“. (SN 46, 8)

²⁴ „Indem er den Geist gründlich auf eine andere Person richtet, weiß der Buddha: ‚Diese Person wird, wenn sie gemäß der Anleitung übt, mit dem Auflösen von drei Fesseln in den Strom eintreten, sie muss nicht mehr in der Unterwelt wiedergeboren werden und ist für das Erwachen bestimmt.‘ ...“ (DN 28)

yoniso manasikarā auf die Abwesenheit von Schönheit, auf liebende Güte, auf Anstrengung und Bemühung, auf geistigen Frieden und auf die Unterscheidung zwischen dem, was heilsam und was unheilsam ist, richtet, um die Hindernisse sinnlicher Begierde, Übelwollen, Trägheit und Lethargie, Unruhe und Sorge sowie Zweifel gleichsam zu „entnähren“.²⁵

Allgemeiner gesprochen umfasst die Aufgabe von *yoniso manasikarā* die Überwindung aller drei Wurzeln des Unheilsamen. Indem man sich weise und gründlich der Abwesenheit von Schönheit zuwendet, kann die Wurzel der Begierde, die den Geist verunreinigt, nicht länger im Geist entstehen. Weises Hinwenden zu liebender Güte führt zur Überwindung der Wurzel des Zorns; und allein durch die Entwicklung weiser Aufmerksamkeit wird auch die Verblendung überwunden.²⁶

²⁵ „Was aber ist, ihr Mönche, der Nahrungsentzug für das Erscheinen eines noch nicht erschienenen Wunscheswillens und für Entfaltung und Reifwerden eines erschienenen? Man kann sich, ihr Mönche, Unschönes vorstellen: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist jener Nahrungsentzug für Wunscheswillen. ...“ (SN 46, 51)

²⁶ „Was aber, Brüder, ist der Grund, was die Bedingung, dass die nicht aufgestiegene Gier nicht aufsteigt und die aufgestiegene Gier schwindet? Ein widerliches Objekt - wäre da zu erwidern. Denn wer über ein widerliches Objekt weise nachdenkt, bei dem kommt die nicht aufgestiegene Gier nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene Gier schwindet.

Was aber, Brüder, ist der Grund, was die Bedingung, dass der nicht aufgestiegene Hass nicht zum Aufsteigen kommt und der aufgestiegene Hass schwindet? Die Güte, die Befreiung des Herzens - wäre da zu erwidern. Denn wer über die Güte, die Befreiung des Herzens, weise nachdenkt, bei dem kommt der nicht aufgestiegene Hass nicht zum Aufsteigen und der aufgestiegene Hass schwindet.

Es ist bemerkenswert, dass gerade *yoniso manasikarā* der Hauptfaktor für die Vermeidung von Verblendung ist, was ihre Bedeutung, als „weise“ Form der Aufmerksamkeit, die zu Einsicht führt, weiter unterstreicht.

Ein praktisches Beispiel dafür, wie man mit unheilsamen Geisteshaltungen durch *yoniso manasikarā* umgehen sollte, findet sich in einer Lehrrede über einen Mönch, dessen Geist von Gedanken über Sinnlichkeit, Übelwollen und Schaden überwältigt war. Ein Deva, der den Zustand des Mönchs bemerkt hatte, ermahnte ihn.²⁷ Der Deva erklärte dem Mönch, sein Zustand sei auf *ayoniso manasikarā* zurückzuführen, und riet ihm, seine unheilsamen Denkweisen aufzugeben. Stattdessen solle er seine Gedanken weise lenken, *yoniso*. Dies konnte er tun, indem er sich an seinen Lehrer, die Lehre, die Gemeinschaft oder seine eigene Tugend erinnerte. Indem er seine Gedanken auf diese weise Art lenkte, wurde Freude in ihm wach und führte ihn auf den Weg zur Befreiung vom Leiden.

Was aber, Brüder, ist der Grund, was die Bedingung, dass die nicht aufgestiegene Verblendung nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Verblendung schwindet? Weises Nachdenken - wäre da zu erwidern. Denn wer weise nachdenkt, bei dem kommt die nicht aufgestiegene Verblendung nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene Verblendung schwindet.“ (AN III, 69)

²⁷ „Weil du nicht reiflich erwogen, bist du trunken von (üblen) Gedanken;
Gib auf das Nicht-reifliche und denke reiflich nach
Über den Meister, die Lehre und die Gemeinde,
nicht abweichend von sittlicher Zucht.
Dann wirst du zu Wonne gelangen, zu Glück und Freude ohne
allen Zweifel,
Und reich an Wonnen wirst du dem Leiden ein Ende machen.“
(SN 9, 11)

Der Rat des Deva weist auf das Potenzial der Praxis der Reflexion (*anussati*) hin. Diese Praxis bietet ein hilfreiches Werkzeug, um Inspiration und Freude zu erzeugen und so Situationen innerer Stagnation oder Momente der Überwältigung durch geistige Verunreinigungen zu überwinden.

Eine ganze Reihe praktischer Beispiele für *yoniso manasikarā* findet sich im Sabbāsava-Sutta (MN 2), das eine Reihe von Aktivitäten beschreibt, die zur Überwindung der Einflüsse führen. Laut der Einleitung dieser Lehrrede erfordert die Zerstörung der Einflüsse Erkenntnis und Einsicht, und diese Erkenntnis und Einsicht erfolgt durch *yoniso manasikarā*. Das heißt, *yoniso manasikarā* dient als Oberbegriff für alle im Sabbāsava-Sutta aufgeführten Methoden, eine Position, die ihre Relevanz im Hinblick auf die Aufgabe der Beseitigung der Einflüsse widerspiegelt.

Von den sieben Methoden zur Überwindung der im Sabbāsava-Sutta aufgeführten Einflüsse erfordert die erste die weise Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die vier edlen Wahrheiten, die zum Eintritt in den Strom führen. Diese *yoniso manasikarā* steht im Gegensatz zur unklugen Beschäftigung mit sinnlosen Fragen wie „Bin ich?“ usw.. Die anderen sechs Methoden beinhalten weises Nachdenken (*paṭisaṅkhā yoniso*), um: – Sinnesbeherrschung zu üben, – die eigenen Ressourcen richtig zu nutzen, – die Wechselfälle des Klimas usw. geduldig zu ertragen, – gefährliche Situationen zu vermeiden, – unheilsame Gedanken aus dem Geist zu verbannen, – die Faktoren des Erwachens zu entwickeln.

Die im Sabbāsava-Sutta zusammengetragenen Aktivitäten spiegeln die Bandbreite weiser Aufmerksamkeit wider, die sowohl den richtigen Gebrauch der Ressourcen als auch die Entwicklung der geistigen Qualitäten umfasst, die zum Erwachen führen. Ob man weise darüber nachdenkt, dass Essen nicht zum Vergnügen, sondern nur zur Erhaltung des Körpers ein-

genommen werden sollte, oder ob die Faktoren des Erwachens in einer Weise entwickelt werden, dass der Geist sich in Richtung Erlöschen und Loslassen neigt – alle diese Aktivitäten zielen darauf ab, dass der Geist zur Ruhe kommt und loslässt.

Die Darstellung im Sabbasāva-Sutta zeigt, dass *yoniso manasikarā* sowohl auf einer reflektierenden, konzeptuellen Ebene des Geistes als auch während tiefer Meditation stattfinden kann. Mehrere Lehrreden zeigen, wie eine reflektierendere Form der weisen Aufmerksamkeit als Übergang vom Hören der Lehren zur praktischen Anwendung dienen kann. *Yoniso manasikarā* ist jedoch auch Teil der Praxis selbst, da sie die weise Form der Aufmerksamkeit umfasst, die in tieferen Stadien der Einsichtskontemplation präsent ist.

Die Bedeutung weiser Aufmerksamkeit

Die Bedeutung weiser Aufmerksamkeit für den Fortschritt auf dem Weg zur Befreiung lässt sich daran erkennen, dass sie in verschiedenen Auflistungen der Faktoren genannt wird, die für den Stromeintritt erforderlich sind. Eine recht kurze Auflistung nennt zwei Hauptfaktoren für die Erweckung der rechten Ansicht: die Stimme eines anderen und *yoniso manasikarā* (MN 43 oder AN II, 127).

An anderer Stelle in den Lehrreden wird dasselbe Thema ausführlicher behandelt, indem vier Faktoren für den Stromeintritt aufgeführt werden. Diese umfassen (z. B. DN 33): – Umgang mit aufrechten Menschen (*sappurisa*), – Hören der wahren Lehren, – *yoniso manasikarā*, – die gemäß diesen Lehren durchgeführte Praxis.

Die Auflistung folgt klar einer zeitlichen Abfolge und beschreibt die wichtigsten Schritte, die schließlich zum Errei-

chen des Stromeintritts führen. Die offensichtlichste und grundlegendste Voraussetzung ist der Kontakt mit einem aufrechten/edlen Menschen, der die Art von richtigen Lehren vermittelt, die, wenn sie in die Praxis umgesetzt werden, zur Befreiung führen können. Eine weitere Grundvoraussetzung ist die Bereitschaft, solchen Lehren zuzuhören. Daher muss man den Lehren zuhören, ohne sich ablenken zu lassen, um in der Lage zu sein, bei einer solchen Gelegenheit ungeteilte *yoniso manasikarā* zu entwickeln.²⁸ Der letzte Schritt in dieser Reihe erfordert dann die Umsetzung der Lehren in die Praxis.

Weitere Details zu dieser Reihe von Schritten, die zum Stromeintritt führen, lassen sich aus einigen Abhandlungen entnehmen, die eine Entwicklung vom Zuhören der richtigen Lehren über die Etablierung von „Glaube“ oder „Vertrauen“, *saddhā*, hin zu weiser Aufmerksamkeit darstellen (z. B. AN X, 61). Der durch das Hören der richtigen Lehren gewonnene innere Glaube oder das Vertrauen dient als „Nahrung“ für *yoniso manasikarā*, da die so entwickelte Inspiration ganz buchstäblich die Entwicklung und Aufrechterhaltung weiser und gründlicher Aufmerksamkeit nährt. Um solche Inspiration zu erwecken, muss man drei widrige Zustände überwinden: Vergesslichkeit, Gedankenlosigkeit und Verwirrung.²⁹

²⁸ „Jemand, der fünf Eigenschaften besitzt, ist in der Lage, bei den tauglichen Eigenschaften den sicheren Pfad zu betreten, wenn er die wahre Lehre hört. Welche fünf? Er schätzt weder den Vortrag noch den Redner oder sich selbst gering, sein Geist ist beim Zuhören bei der Sache, ist geeint, und er gebraucht den Geist gründlich. Jemand, der diese fünf Eigenschaften besitzt, ist in der Lage, bei den tauglichen Eigenschaften den sicheren Pfad zu betreten, wenn er die wahre Lehre hört.“ (AN V, 151)

²⁹ „Ohne drei Dinge überwunden zu haben, ihr Mönche, ist man außerstande, unweises Nachdenken, Befolgen eines schlechten

Sobald dies erreicht ist, spielt *yoniso manasikarā* ihre entscheidende Rolle beim Übergang von der passiven Aufnahme der Lehren zu ihrer aktiven Umsetzung. Auf diese Weise kann *yoniso manasikarā* die Grundlage bilden, um Sinnlichkeit und andere unheilsame Eigenschaften zu überwinden, jede grobe Aktivität in Körper, Rede und Geist zu beruhigen und Einsicht in das zu entwickeln, was heilsam und was unheilsam ist.³⁰

Pfades und geistige Schaffheit zu überwinden. Welche drei? Unachtsamkeit, Unbesonnenheit und geistige Verworrenheit...”

(AN X, 76)

³⁰ „Wie gut doch die drei Gelegenheiten zum Erlangen von Glück vom Buddha verstanden wurden! Welche drei?

Zunächst ist da jemand in Sinnenfreuden und schlechte, untaugliche Eigenschaften verwickelt. Nach einiger Zeit hört er die Lehre der Edlen, gebraucht den Geist gründlich dafür (*yoniso manasi karoti*), wie sie auf ihn zutrifft, und übt im Einklang damit. Er hält sich von Sinnenfreuden und untauglichen Eigenschaften fern. Daraus entspringt Wohlgefühl und mehr als Wohlgefühl: Glück, wie das Wohlgefühl, das aus Freude entsteht. Das ist die erste günstige Gelegenheit, um Glück zu erlangen.

Dann ist da jemand, bei dem die groben körperlichen, sprachlichen und geistigen Vorgänge nicht abgeklungen sind. Nach einiger Zeit hört er die Lehre der Edlen, gebraucht den Geist gründlich dafür, wie sie auf ihn zutrifft, und übt im Einklang damit. Die groben körperlichen, sprachlichen und geistigen Vorgänge klingen ab. Daraus entspringt Wohlgefühl und mehr als Wohlgefühl: Glück, wie das Wohlgefühl, das aus Freude entsteht. Das ist die zweite günstige Gelegenheit, um Glück zu erlangen.

Dann ist da jemand, der nicht wahrhaftig versteht, was tauglich und was untauglich ist, was tadelnswert und was ohne Tadel ist, was gepflegt werden soll und was nicht, was gering und was hochstehend ist und was auf der dunklen und auf der hellen Seite ist. Nach einiger Zeit hört er die Lehre der Edlen, gebraucht den Geist gründlich dafür, wie sie auf ihn zutrifft, und übt im Einklang damit.

Die richtungsweisende Wirkung weiser Aufmerksamkeit ist vergleichbar mit der Morgendämmerung. So wie die Morgendämmerung den Sonnenaufgang ankündigt, so kündigt *yoniso manasikarā* den edlen achtfachen Pfad (SN 45, 55) und die sieben Faktoren des Erwachens an (SN 46, 12). Dieser Vergleich weist auf eine Ähnlichkeit der Funktion von weiser Aufmerksamkeit und rechter Ansicht hin. *Yoniso manasikarā* ist in dieser Hinsicht von so großer Bedeutung, dass einige Abhandlungen behaupten, keine andere geistige Eigenschaft sei hilfreicher für das Erwecken des edlen achtfachen Pfades (SN 45, 71) oder die Entwicklung der Erwachungsfaktoren (SN 46, 49).

Kurz gesagt: Alle heilsamen Eigenschaften wurzeln in weiser Aufmerksamkeit (SN 46, 31), die der entscheidende Faktor für heilsame Taten ist.³¹ *Yoniso manasikarā* ist somit der entscheidende Faktor, um heilsame Eigenschaften zu erwecken und unheilsame Eigenschaften zu überwinden (AN I, 66),

Er versteht wahrhaftig, was tauglich und was untauglich ist, was tadelnswert und was ohne Tadel ist, was gepflegt werden soll und was nicht, was gering und was hochstehend ist und was auf der dunklen und auf der hellen Seite ist. Wenn man das erkennt und sieht, gibt man Unwissenheit auf, und Wissen erscheint. Daraus entspringt Wohlgefühl, und mehr als Wohlgefühl: Glück, wie das Wohlgefühl, das aus Freude entsteht. Das ist die dritte günstige Gelegenheit, um Glück zu erlangen.

Das sind die drei günstigen Gelegenheiten, um Glück zu erlangen, die der Buddha verstanden hat.“ (DN 18)

³¹ „Bei gründlicher Aufmerksamkeit, ihr Mönche, erscheinen noch nicht erschienenen Sinnesbegehren, Hass, matte Müde, Erregung und Unruhe, Zweifel nicht, und die erschienenen verschwinden. Und die noch nicht erschienenen Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut erscheinen, und die schon erschienenen werden entfaltet und gelangen zur Fülle.“ (SN 46, 24)

wodurch großer Nutzen entsteht, und die Bewahrung der Lehren gesichert wird (AN I, 18). Darüber hinaus ist die Entwicklung weiser Aufmerksamkeit eine Quelle der Freude und des Glücks (DN 34).

Als Form der praktischen Übung ist *yoniso manasikarā* von ständiger Relevanz – von den ersten Schritten bis zur endgültigen Befreiung. Es ist eine fortschreitende Entwicklung, in der das anfängliche Nachdenken über gehörte Lehren zu einer stillen Aufmerksamkeit wird, die in tieferen Meditationsstadien auf die wahre Natur der Wirklichkeit gerichtet ist.

Als eine Form der Aufmerksamkeit, die während intensiver Einsichtspraxis auf die vergängliche, unbefriedigende und nicht-selbsthafte Natur der fünf Daseinsgruppen gerichtet ist, die durch Anhaften beeinflusst werden, ist *yoniso manasikarā* eine Form der Meditationspraxis, die sowohl von einem Weltmenschen als auch von einem Arahant praktiziert wird (SN 22, 122). Das heißt, unabhängig davon, welche Stufe der Befreiung jemand bereits erreicht hat, stellt die so entwickelte *yoniso manasikarā* den Weg zur nächsten höheren Stufe dar. Für vollständig Erwachte ist dieselbe Form der weisen Aufmerksamkeit weiterhin relevant, da sie ein angenehmes Verweilen im gegenwärtigen Moment ermöglicht und Achtsamkeit und klares Verständnis fördert. Die Bedeutung von *yoniso manasikarā* als eine Form der Aufmerksamkeit, die zu verschiedenen Stufen des Erwachens führt, spiegelt sich auch im Theragāthā wider, worin die Verse wiederholt das Erlangen der Befreiung mit dem Entstehen weiser Aufmerksamkeit auf das jeweilige Objekt in Verbindung bringen. In solchen Zusammenhängen besteht die Aufgabe weiser Aufmerksamkeit darin, die wahre Natur der Erfahrung zu enthüllen und dadurch völlige Ernüchterung hervorzurufen.

Beispiele hierfür sind die Verse von Nagasamala, der Befreiung erlangte, als er *yoniso manasikarā* auf den Anblick ei-

ner tanzenden Tänzerin richtete (Th 269); Sundarasamudda, der der Versuchung einer Kurtisane mit weiser Aufmerksamkeit begegnete (Th 464); Candana, der *yoniso manasikarā* aufrechterhielt, als er seiner ehemaligen Frau begegnete (Th 301); Rajadatta, der weise Aufmerksamkeit bewahrte, als er einen Leichnam betrachtete (Th 318); Bhagu, der nach dem Kampf gegen die Trägheit voller weiser Aufmerksamkeit war (Th 273); und Sappadasa, der durch *yoniso manasikarā* vom Selbstmord abgehalten wurde (Th 409).

In den meisten dieser Fälle scheint *yoniso manasikarā* insbesondere auf die Abwesenheit von Schönheit, *asubha*, gerichtet zu sein, wodurch nicht nur die Hemmung sinnlicher Begierde überwunden wird, sondern, wie diese Beispiele zeigen, sogar das Ziel der endgültigen Befreiung erreicht werden kann. Der Kampf mit der Sinnlichkeit ist jedoch eindeutig nicht der einzige Anlass, bei dem *yoniso manasikarā* ihr Potenzial für das Erwachen entfalten kann. Die obigen Beispiele zeigen, dass sie auch ihren Zweck erfüllen kann, wenn man sich mit Trägheit auseinandersetzen muss, oder unter dem Einfluss von Selbstmordgedanken steht.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass *yoniso manasikara* als eine „weise“ und zugleich „gründliche“ und „angemessene“ Art der Aufmerksamkeit im Kontext der frühen buddhistischen Geistesschulung ein bemerkenswert breites Spektrum aufweist, das von der Aufmerksamkeit auf die richtige Einstellung zu Nahrung und ähnlichen Notwendigkeiten über das konzentrierte Hören der mündlichen Unterweisung bis hin zu der durchdringenden Art der Aufmerksamkeit reicht, die den Durchbruch zum Erwachen ankündigt. Angesichts ihres breiten Anwendungsbereichs erweist sich *yoniso manasikarā* daher als einer der Schlüsselaspekte des frühen buddhistischen Weges zur Befreiung. Das heißt: Welches eine

Ding führt zum Rückschritt? *Ayoniso manasikarā*. Welches
eine Ding führt zu Erhabenheit? *Yoniso manasikarā*. (DN 34)

Yonisomanasikāra als buddhistischer Weg zu sozialem Frieden von Ven. Acchariya

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Author for correspondence email; ven.acchariya@gmail.com

Zusammenfassung

Das Thema dieser Studie ist das Konzept von *yonisomanasikāra* „Weise Aufmerksamkeit“ als buddhistischer Weg zu sozialem Frieden. Sie verfolgt drei Ziele:

1. Das Konzept von *yonisomanasikāra* in buddhistischen kanonischen Texten und anderen verwandten Zusammenhängen zu untersuchen,
2. Untersuchung der theravāda-buddhistischen Perspektive auf die Ursachen sozialer Konflikte und Wege zur Konfliktvermeidung und
3. Anwendung von *yonisomanasikāra* als buddhistischer Weg zu sozialem Frieden.

Die Forschungsmethodik umfasst Methoden und Theorien aus dem Bereich der Friedensforschung. Die Ergebnisse zeigen, dass *yonisomanasikāra* als Denken in kausalen Zusammenhängen beschrieben werden kann, wie z. B. den Folgen der eigenen Gedanken und Handlungen oder der Erforschung der bedingten Natur von Phänomenen, die zur Entwicklung von Einsicht oder Weisheit führen. *Yonisomanasikāra* ist maßgeblich daran beteiligt, die Weisheit dafür zu wecken, dass Gier (*lobha*) eine der Ursachen für soziale Konflikte ist. Nicht-Gier (*alobha*) ist der Weg, um diese Gier zu überwinden. Zorn (*dosa*) ist ebenfalls eine der Ursachen für soziale Konflikte. Freundlichkeit (*adosa*) ist der Weg, um diese Wut zu überwin-

den. Verblendung (*moha*) schließlich ist eine dritte Ursache für soziale Konflikte. Nicht-Verblendung (*amoha*) ist der Weg, um diese Verblendung zu überwinden.

Sozialer Frieden ist ein Weg, das soziale Leben fern von inneren Konflikten aufrechtzuerhalten. Er ist eines der Ziele der Sozialpolitik, die friedliche Lösungen für Streitigkeiten und Konflikte bietet, die aus Meinungsverschiedenheiten und sozialen Spannungen zwischen verschiedenen Bereichen der Gesellschaft entstehen können, sei es national oder international. Frieden ist ein Konzept der gesellschaftlichen Freundschaft und Harmonie ohne Feindseligkeit und Gewalt.

Einleitung

Angesichts der Kriege im Nahen Osten und in Afrika sowie der weltweiten terroristischen Aktivitäten gewinnt der Buddhismus heutzutage als Religion des Friedens und der Gewaltlosigkeit an Bedeutung. Diese Arbeit zielt darauf ab, Frieden zu verwirklichen, insbesondere durch Bezugnahme auf die Geschichte der Versöhnung der Verwandten Buddhas (*Ñāṭikalahavūpasamana Vatthu, Sukhavagga, Vers 197*), die sich im Dhammapada-Kommentar des Acariya Mahābuddhaghosa findet.³² Die Geschichte handelt von Buddhas Verwandten, die sich über die Nutzung des Wassers des Rohini-Flusses stritten. Kapilavatthu, die Stadt der Sakya, und Koliya, die Stadt der Koliya, lagen an den beiden Ufern des Rohini. Die Bauern beider Städte bestellten die Felder, die vom Rohini bewässert wurden.

³² Buddhaghosa, *The Dhammapada Commentary*, Eugene, Watson Burlingame (Kandy: Buddhist Khantipālo (ed.), Buddhist Publication Society, 1982, p. 354).

Eines Jahres regnete es nicht ausreichend, und da der Reis und andere Feldfrüchte zu verdorren begannen, wollten die Bauern beiderseits des Flusses das Wasser des Rohini auf ihre eigenen Felder umleiten. Die Bewohner von Koliya beklagten, dass der Fluss nicht genug Wasser für beide Seiten führe und dass es genügen würde, das Wasser noch ein einziges Mal auf ihre Felder umzuleiten, damit der Reis reifen könne. Die Bewohner von Kapilavatthu hingegen argumentierten, dass ihnen in diesem Fall die Wassernutzung verwehrt bliebe, ihre Ernte mit Sicherheit ausfallen würde und sie gezwungen wären, Reis von anderen zu kaufen. Sie erklärten, dazu seien sie nicht bereit. Da beide Seiten das Wasser nur für sich selbst wollten, herrschte aufgrund gegenseitiger Beschimpfungen und Anschuldigungen großer Groll zwischen ihnen. Der Streit drang bis zu den zuständigen Ministern vor, die ihn ihren jeweiligen Herrschern meldeten, und beide Seiten rüsteten zum Krieg. Der Buddha, der mit seinen übernatürlichen Kräften die Welt überblickte, sah seine Verwandten beiderseits des Flusses zum Kampf aufeinander zuziehen und beschloss, sie aufzuhalten. Er flog durch den Himmel zu ihnen und hielt genau über der Mitte des Flusses an. Als seine Verwandten sahen, wie er kraftvoll und doch friedlich über ihnen im Himmel saß, verbargen sie ihre Waffen und erwiesen dem Buddha ihre Ehrerbietung.

Dann sprach der Buddha zu ihnen: „Wegen etwas Wasser, das von geringem Wert ist, solltet ihr nicht euer Leben zerstören, das so wertvoll und unbezahlbar ist. Warum habt ihr diese törichte Tat begangen? Hätte ich euch heute nicht aufgehalten, wäre euer Blut jetzt wie ein Fluss geflossen. Ihr lebt in Hass auf eure Feinde, doch ich habe niemanden zu hassen; ihr seid von moralischen Verunreinigungen befallen, doch ich bin frei davon; ihr strebt nach sinnlichen Genüssen, doch ich strebe nicht danach.“ Dann sprach der Buddha in Versen:

„*Susukham vata jivāma
verinesu averino
verinesu manussesu
vihārāma averino.*“

„Wahrlich, wir leben in großer Freude,
und hassen niemanden unter denen, die hassen;
Unter Menschen, die hassen,
leben wir, ohne jemanden zu hassen.“³³

Am Ende der Rede erlangten viele die *Sotāpatti*-Frucht.

Die Definition von *Yonisomanasikāra*

Yonisomanasikāra steht für eine Form der weisen Aufmerksamkeit, die „gründlich“ und „durchdringend“ und daher auch „weise“ ist. Um die Bedeutung von *yonisomanasikāra* zu ergründen, werden in diesem Artikel zunächst die Begriffe *yoniso* und *manasikāra*, aus denen dieser Begriff besteht, einzeln untersucht. *Yoniso* bedeutet „bis zu seinem Ursprung oder Fundament“, das heißt gründlich, weise, richtig, umsichtig. [Antonym: *ayoniso* – ungeordnet, unsachgemäß.]³⁴ Der Begriff *yoniso* leitet sich von *yonī* ab, was so viel wie „Mutterleib“, „Matrix“ oder „Ursprungsort“ bedeutet. Somit kann *yoniso* die Bedeutung vermitteln, etwas „gründlich“ oder „durchdringend“ zu tun, im Sinne von „bis zu seinen Ursprün-

³³ Mya D. Tin, *The Dhammapada: Verses and Stories*, (Yangon: Burma Tipitaka Association, 1986), 492.

³⁴ Buddhadatta, *Maha Nāyaka Thera, The New Pāli Course*, (Sri Lanka: Buddhist Cultural Center, 1977), 231.

gen vorzudringen“.³⁵ *Manasikāra* bedeutet wörtlich übersetzt „etwas im Geiste tun“ oder „machen“. Als einer der Bestandteile von *nāma* ist *manasikāra* ein allgegenwärtiger Aspekt des Geistes.³⁶ Als solcher liegt es am Ursprung aller erfahrenen Phänomene, *Manasikārasambhavā sabbe dhammā*; sobald Aufmerksamkeit entsteht, entstehen Phänomene, *Manasikārasamudayā dhammānaṃ samudayo*. *Manasikāra* ist die erste „Konfrontation“ des Geistes mit einem Objekt und „richtet die zugehörigen mentalen Begleiterscheinungen auf das Objekt aus“.³⁷ Um die schwerwiegenden Folgen einer falsch ausgerichteten Aufmerksamkeit zu vermeiden, lehrte der Buddha seine Schüler, wie die Aufmerksamkeit gelenkt werden sollte, *Evameṃ manasikarotha, mā evameṃ manasākattha*. Dieses „Wie“ der Aufmerksamkeitslenkung sollte, wie man aus dem Tenor dieses Artikels vermuten kann, *yoniso* getan werden, das heißt: „weise“, „gründlich“ und „geeignet“. *Manasikāra* bedeutet geistiges Handeln³⁸, das heißt Aufmerksamkeit, Nachdenken, konzentriertes Denken.³⁹

³⁵ Davids T. W. Rhys and William Stade, *Pāli English Dictionary*, (London: Pāli Text Society, 1998), 521.

³⁶ Bhikkhu Bodhi, and Allan R. Bomhard, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammatthasangaha of Ācariya Anuruddha*, (Charleston: Charleston Buddhist Fellowship, 2007), 56.

³⁷ Tin M. Mon, *The Essence of Buddha Abhidhamma*, (Yangon: Mya Mon Yadanar Publication, 1995), 70.

³⁸ Bhikkhu Ñānamoli, *The Guide, (Netti-pakaranam)*, (London: Pāli Text Society, 17).

³⁹ Davids T. Rhys and William Stade, *Pāli-English Dictionary*, 521.

Das Konzept des Yonisomanasikāra

Das Konzept des *yonisomanasikāra* kann als Denken in Kausalzusammenhängen beschrieben werden, wie etwa die Folgen der eigenen Gedanken und Handlungen oder die Erforschung der bedingten Natur von Phänomenen, was zur Entwicklung von Einsicht oder Weisheit führt. Es hat seinen Ursprung in religiösen Vorstellungen und Praktiken. Sein ursprünglicher Zweck war es, den Menschen von voreingenommenem Denken, negativen Emotionen oder dem Festhalten an schlechten Erfahrungen abzuhalten und ihn stattdessen zu einem positiven Denken zu befähigen. Der Aṅguttara-Kommentar⁴⁰ erklärt *paratoghosa* im Kontext der Entwicklung der rechten Sichtweise als das „Hören des wahren Dharma“ (*saddham masavana*). Laut dem Majjhima-Kommentar⁴¹ ist das Hören auf die Stimme eines anderen das Vernehmen von förderlichem Dhamma (*sappāya dhammassavana*). Weiterhin wird erklärt, dass weise Aufmerksamkeit die Methode der Pacceka-Buddhas und der Samma Sambuddhas ist, da es für sie kein *paratoghosa* gibt, da dieses nur das Mittel der Zuhörer oder heiligen Jünger (*sāvaka*) ist.

Obwohl die letztendlichen Realitäten als konkrete Essenzen der Dinge existieren, sind sie so subtil und tiefgründig, dass ein ungeschulter Mensch sie nicht wahrnehmen kann. Ein solcher Mensch kann die letztendlichen Realitäten nicht erkennen, weil sein Geist durch Konzepte vernebelt ist, welche die Realität in konventionell definierte Erscheinungen for-

⁴⁰ Manotathapurani Buddhaghosa, *Vol. II*, (London: Pāli Text Society, 1967), 157.

⁴¹ Bhikkhu Bodhi, *The Discourse on the Root of Existence (Majjhima Commentary)*, Vol. II, (Kandy: Buddhist Buddhist Publication Society, 1980), 346.

men. Nur durch weise oder gründliche Aufmerksamkeit für die Dinge kann man über die Konzepte hinaussehen und die letztendlichen Realitäten als seinen eigenen Gegenstand des Wissens annehmen.

Paramattha wird daher als das beschrieben, was zur Sphäre des höchsten oder ultimativen Wissens gehört.⁴² *Yo-niso* bedeutet somit „zu seinem Ursprung oder Fundament hinab“, also zu den Wurzeln der Wirklichkeit vorzudringen. In der Praxis bedeutet dies, Vergängliches als vergänglich, Leiden als leidhaft, Wesenloses als Nicht-Ich und Unschönes als unschön zu erkennen, also die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. „Aufmerksamkeit“ (*manasikāra*) ist laut *Abhidhamma* die erste Stufe der Begegnung des Geistes mit einem Objekt.⁴³ Der Buddha sagt, es gibt vier Faktoren, die uns helfen können, den Edlen Achtfachen Pfad zu erreichen:

1. Gemeinschaft mit edlen Freunden (*kalyanamitta*),
2. das Hören des wahren Dhamma,
3. weise Aufmerksamkeit
4. und Praxis gemäß dem Dhamma.

Unter diesen vier Faktoren spielt die weise Aufmerksamkeit eine sehr wichtige Rolle. Sie hilft uns, die fünf Hemmnisse zu überwinden und die sieben das Erwachen fördernden Faktoren zu entwickeln. Durch sie erhebt man sich über das Niveau eines gewöhnlichen Menschen und erreicht das Niveau eines Edlen, eines Erwachten. Doch was genau versteht man unter

⁴² Bhikkhu Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha*, (Washington: Buddhist Publication Society, 1993), 26.

⁴³ Piya Tan, *Sutta Discovery*, (Singapore: The Minding Center, 2007), 170.

weiser Aufmerksamkeit? Sie wendet die Methode des bedingten Entstehens auf einzigartige Weise auf das Verständnis der menschlichen Existenz an.

Die theravāda-buddhistische Perspektive auf die Ursachen sozialer Konflikte

Der Buddha erschien in einer Zeit politischer, sozialer und spiritueller Unruhen im alten Indien. Die kanonischen Texte des Theravāda belegen die Häufigkeit von Kriegen zwischen Königen und republikanischen Staaten. Sie zeigen auch, dass der Buddha über soziale Konflikte nachdachte, die aus Kriminalität und Armut sowie aus endlosen Streitigkeiten und Konfrontationen zwischen den vielen konkurrierenden religiösen und philosophischen Schulen jener Zeit entstanden.⁴⁴

Die Antwort auf die Frage nach den Ursachen sozialer Konflikte fand sich vor über 2550 Jahren in den Lehren Buddhas. Er sagt, es besteht kein Zweifel daran, dass die Menschen aufgrund der Verunreinigungen (*kilesā*) *dukkha* (Schmerz, Leid, Konflikt) erfahren. Der Buddha besaß nicht nur die richtigen Strategien des Mitgefühls, sondern auch die richtigen Botschaften.

Aus buddhistischer Sicht entstehen soziale Konflikte durch folgende zehn Arten von Verunreinigungen: Gier oder Anhaftung (*lobha*), Hass (*dosa*), Verblendung (*moha*), Stolz oder Einbildung (*māna*), falsche Ansichten (*diṭṭhi*), skeptischer Zweifel oder Unentschlossenheit (*vicikicchā*), Trägheit (*thīna*), Rastlosigkeit (*uddhacca*), moralische Schamlosigkeit (*ahirika*)

⁴⁴ Mahinda Palihawadana, *Conflict and Violence in Modern Sri Lanka* Edited by Haninda, Deegalle, (London Oxford Center for Buddhist Studies, 1996), 67.

und moralische Furchtlosigkeit (*anottappa*).⁴⁵ Um Konflikte zu beenden, müssen die Menschen diese Verunreinigungen aus ihrem Geist verbannen.

Laut dem Buddha erscheinen sie im Geist und zerstören das Leben eines Menschen, so wie Bambus, Schilf und Bananenstauden durch ihre Früchte zerstört werden. Daher gelten gemäß buddhistischer Auffassung alle durch diese Verunreinigungen hervorgerufenen Versuchungen als Ursachen sozialer Konflikte. Darüber hinaus lässt sich sagen, dass Verblendung (*avijjā*) die Wurzel politischer Konflikte und Begierde (*taṇhā*) die Quelle sozialer Konflikte ist.

Es ist daher klar, dass der buddhistische Ansatz zu politischen Konflikten *ahimsā* (Gewaltlosigkeit) ist, die durch die Praxis des Dhamma des Buddhas erreicht werden kann. Diese Praxis ist die Grundvoraussetzung für die Beilegung sozialer Konflikte, wie es im Dhammapada heißt: „So wie eine schöne Blume ohne Duft dem Träger ihren Duft nicht spenden kann, so können auch die wohlverkündeten Worte des Buddhas demjenigen nicht nützen, der den Dhamma nicht praktiziert.“⁴⁶ Die *Sāmagāma Sutta*⁴⁷ berichtet, dass die folgenden vier Konfliktarten am besten durch ein formelles Verfahren (*adhikaraṇa*⁴⁸), Supervision, gelöst werden können:

⁴⁵ Mon, Tin Mehm, Dr., *The Essence of Buddha Abhidhamma*, 264.

⁴⁶ Mya D. Tin, *The Dhammapada: Verses and Stories*, 138-139.

⁴⁷ Bhikkhu Ñānamoli and Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha (Majjhima Nikāya)*, Vol. II, (Boston: Wisdom Publication 2005), 243.

⁴⁸ PED Adhikaraṇa, 1. attendance, supervision, management of affairs, administration 2. relation, reference, reason, cause. 3. case, question, cause, subject of discussion, dispute.

„Es gibt diese sieben Grundsätze, um jede disziplinarische Angelegenheit beizulegen, die aufkommen könnte: Bereinigung in An-

Konflikte aufgrund verbaler Auseinandersetzungen (*vivāda*),
Konflikte aufgrund von Anschuldigungen (*anuvāda*),
Konflikte aufgrund von Vergehen (*āpatti*),
Konflikte aufgrund von Verfahren (*kicca*).

Gewaltlosigkeit und Frieden sind die zentralen Lehren des Buddhismus. Diese Lehren prägen sein Wertesystem maßgeblich. Das bedeutet jedoch nicht, dass Buddhisten immer friedlich waren. Buddhistische Länder haben aus ähnlichen Gründen wie andere Länder auch Kriege und Konflikte erlebt. Die kanonischen Texte des Theravada-Buddhismus zeugen von der Lösung sozialer Konflikte, die aus Kriminalität und Armut sowie aus endlosen Streitigkeiten und Konfrontationen zwischen den vielen konkurrierenden Religionen und philosophischen Schulen der damaligen Zeit entstanden.

„Bezwinge den Zornigen durch liebende Güte,
bezwinge den Bösen durch Güte,
bezwinge den Geizigen durch Großzügigkeit
und den Lügner durch die Wahrheit.“⁴⁹

Wie oben dargestellt, gibt es viele Arten von Konflikten in der Welt. In dieser Untersuchung werden drei Arten besonders hervorgehoben: intrapersonelle, interpersonelle und soziale Konflikte. Sie sind weder für den Einzelnen noch für die Gesellschaft förderlich. Diese Konflikte können in jeder Gesell-

wesenheit ist anzuwenden. Bereinigung durch Erinnern ist zu gewähren. Bereinigung wegen zurückliegender Geisteskrankheit ist zu gewähren. Handeln nach dem, was zugegeben wurde. Mehrheitsentscheidung. Weitere Bestrafung. Bedecken wie mit Gras.“ (M 104)

⁴⁹ Mya D. Tin, *The Dhammapada: Verses and Stories*, 236.

schaft zu Streitigkeiten führen und die Einheit und Harmonie der Gemeinschaft zerstören.

Gier (*lobha*) als eine der Wurzeln sozialer Konflikte

Buddhisten glauben an *kamma* (Handlung) und *vipāka*, die Folgen des eigenen Handelns. *Kamma* ist dreierlei: *kāya-kamma* (körperliche Handlung), *vacīkamma* (verbale Handlung) und *manokamma* (mentale Handlung). Die durch diese drei Arten von Handlungen begangenen schlechten Taten sind unheilsam und führen zu Unglück für den Einzelnen und sein Umfeld.

Die Wurzel Gier führt zu inneren sozialen Konflikten. Gier erzeugt Groll gegenüber denjenigen, die die Befriedigung der Wünsche behindern oder im Wettlauf um die begehrten Objekte – sei es sinnliches Vergnügen, Macht, Dominanz oder Ruhm – konkurrieren. So führt Gier zu Konflikten und Streitigkeiten.

Aus der Wurzelbefleckung Gier erwachsen zehn unmoralische Handlungen wie Mord, Diebstahl, sexueller Missbrauch, Lügen, Verleumdung, Schmähung, üble Nachrede, Begehren, Boshaftigkeit und das Festhalten an falschen Ansichten. Gier ist die Ursache des Leidens aller Wesen während ihrer gesamten Existenz. Laut buddhistischer Psychologie sind die meisten unserer Konflikte auf unser leidenschaftliches Verlangen zurückzuführen. Unbegrenztes Eigeninteresse kann schwerwiegende politische Konflikte auslösen. Unbegrenztes Verlangen kann Nationen dazu verleiten, andere zum eigenen Vorteil auszubeuten, was wiederum zu Konflikten mit der ausgebeuteten Nation führt.

Frühe buddhistische Schriften beschreiben die Geschichte sozialer Konflikte und weisen darauf hin, dass das Verlangen

nach Sinnesfreuden deren Ursache ist. Daher können wir sagen, dass Verlangen (*chanda*) die Hauptursache sozialer Konflikte ist.

Es gibt drei Arten von *Chandas*:

1. *Kāmacchanda*, das sinnliche Verlangen (*lobha*), eines der fünf Hindernisse (*nīvarana*); es ist ethisch unmoralisch.
2. *Kattuamyatā Chanda*, der bloße Wunsch zu handeln - ethisch unbestimmt.
3. *Dhammacchanda*, der gerechte Wunsch. Es war dieses *dhammacchanda*, das Prinz Siddhartha dazu bewegte, auf königliche Genüsse zu verzichten.⁵⁰

Bezüglich sozialer Konflikte fragte Sakka, der König der Devas, den Buddha: „Alle Lebewesen wollen in Frieden leben, ohne Feindschaft und Streit, doch warum gibt es dann Konflikte und Gewalt zwischen den Wesen?“ Der Buddha antwortete: „Konflikte haben ihren Ursprung in Verlangen (*chanda*), Geiz/Selbstsucht (*macchariya*), Neid (*issā*) und einer verzerrten und voreingenommenen Sichtweise (*Papañca saññā saṅkhā*).

„Gier ist die Wurzel der Unachtsamkeit.

Gier ist eine Ursache von Streit.

Gier führt in die Versklavung.

Man wird in Zukunft ein hungriger Geist sein.

Den Buddha, der die Natur der Gier vollkommen kennt, den Gierlosen, verehere ich.“⁵¹

⁵⁰ Nārada, Mahā Thera, *A Manual Abhidhamma Being Abhidhammattha: Sangaha of Bhaddanta Anuruddhācariya*, (Kuala Lumpur: The Buddhist Missionary Society, 1965), p. 115.

⁵¹ Nyanaponika Thera, *The Roots of Good and Evil*, 14.

Zorn (*dosa*) als eine der Wurzeln sozialer Konflikte

Die aus Zorn begangenen bösen Taten sind unheilsam und erzeugen Unglück für den Einzelnen und seine Umgebung. Die Wurzeln des Zorns führen zu inneren sozialen Konflikten. Zorn ist eine natürliche menschliche Reaktion und Teil des Kampfes oder des „Flugsicherheitssystems“, das uns helfen kann, in Gefahrensituationen sicher zu bleiben und uns zu verteidigen.

Zorn zerstört zuerst einen selbst, bevor er andere zerstört. Nicht nur aufgetauter Zorn, wie er bei einem wütenden Menschen vorhanden ist, sondern auch unterdrückter Zorn, wie er bei einem traurigen oder depressiven Menschen auftritt, ist zerstörerisch. Zorn führt zu Stress und Anspannung, Depressionen und psychischer Anspannung, was wiederum viele Krankheiten begünstigt. Es ist ratsam, Zorn niemals im Geist aufkommen zu lassen, da er nur negative Folgen hat. Wir sollten liebende Güte entwickeln, um Zorn zu vertreiben, sobald er aufkommt.⁵² Die negativen Folgen des Zorns, die der Buddha im Dukanipāta des Aṅguttara Nikāya lehrt, sind:

1. Ein unansehnliches Äußeres,
2. Schlafstörungen,
3. Verlust des eigenen Besitzes,
4. Unfähigkeit, in Wohlstand und Frieden zu leben,
5. Ein schlechter Ruf,
6. Meiden durch gute Freunde
7. Und ein Wiedererscheinen nach dem Tod in der Hölle, der Tierwelt, der Welt der *petas* oder der *asūras*.⁵³

⁵² Tin M. Mon, *The Essence of Buddha Abhidhamma*, 72

⁵³ Bhikkhu Bodhi, *The Numerical Discourses of the Buddha (Aṅguttara Nikāya)*, Vol. I, Boston: Wisdom Publication, 2012), 95-96.

Im Buddhismus wird Zorn als die unüberlegte Reaktion auf ein unangenehmes Gefühl beschrieben. Um ihn zu überwinden, ist es unerlässlich, seine Eigenschaften (*lakkaṇa*), Funktion (*rasa*), Manifestation (*paccupaṭṭhāna*) und unmittelbare Ursache (*padaṭṭhāna*) zu verstehen, wie sie in der Lehre des Buddha, insbesondere im Visuddhimagga – dem Pfad der Reinigung – dargelegt sind.⁵⁴

„Hass ist die Wurzel der Unruhe,
und aus Hass entsteht Hässlichkeit.
Durch Hass entsteht viel Zerstörung,
und in eine höllische Welt wird man eingehen.
Der Buddha, der die Natur des Hasses vollkommen kennt,
weiß, dass ich ihn, den Hassfreien, verehere.“

Im Buddhismus gibt es keinen gerechten Zorn. Der Buddha erlaubte niemals, dass Zorn jeglicher Art - oder aus welchem Grund auch immer - im Geist aufkam. Denn jede Art von Zorn, selbst die subtilste oder kürzeste Form, hat unheilsame Folgen, die das Erreichen der Befreiung von allem Leiden, dem höchsten Ziel eines Buddhisten, verhindern. Er muss als tödliches Gift für den Geist erkannt und daher nach Möglichkeit vermieden werden.

Verblendung (*moha*) als eine der Wurzeln sozialer Konflikte

Die aus Verblendung begangenen bösen Handlungen sind unheilsam und erzeugen Unglück für den Einzelnen und seine Umgebung. Die Wurzeln der Verblendung führen zu inneren

⁵⁴ Bikkhu Ñānamoli, *The Path of Purification*, (Kandy: Buddhist Publication Society, 2006), 97.

sozialen Konflikten. Verblendung ist ein Zustand der Verwirrung, Ratlosigkeit und Hilflosigkeit, führt zu Dogmatismus, nimmt fanatische, ja obsessive Züge an und verhärtet den Geist.

Moha bedeutet Verblendung, Unwissenheit, Stumpfheit. Es verschleiert die wahre Natur der Sinnesobjekte. Dadurch sind die schlechte Natur von Fehlverhalten (*duccarita*), die gute Natur von Wohlverhalten (*sucarita*), die wahre Natur von Leiden (*dukkhasaccā*), die Existenz der Vergangenheit und der Zukunft sowie das bedingte Entstehen (*paṭicca-samuppāda*) verhüllt, und das hindert die Lebewesen daran, die wahre Natur der Dinge zu erkennen.

Es gibt zwei Arten von Verblendung, *anusaya-moha* und *pariyuṭṭhāna-moha*. *Anusaya-moha* bezeichnet die im Geist der Lebewesen latent vorhandene Verblendung. *Pariyuṭṭhāna-moha* bezeichnet die Täuschung, die gelegentlich zusammen mit dem Bewusstsein auftritt.

Da *moha* unseren Geist verblendet, können wir das extrem schnelle und unaufhörliche Entstehen und Vergehen von Geist und Materie und die daraus resultierenden vier oben genannten Eigenschaften nicht erkennen. Wenn wir die wahre Natur der Dinge nicht erkennen können, werden wir verwirrt und halten die gegenteiligen Eigenschaften für wahr. So sehen wir die Dinge als beständig (*nicca*), angenehm (*sukha*), als Selbst oder Person (*atta*) und als schön (*subha*).⁵⁵

Moha trübt den Blick und hindert uns daran, die wahre Natur der Dinge zu erkennen – ihre Vergänglichkeit (*anicca*), ihre Unbefriedigtheit (*dukkha*) und ihr Nicht-Selbst (*anatta*). Im Allgemeinen formulieren und verfolgen Entscheidungsträger Strategien, ohne die eigentlichen Probleme wirklich zu verstehen, aufgrund ihres Egos oder falscher Wahrnehmungen.

⁵⁵ Tin M. Mon, *The Essence of Buddha Abhidhamma*, 69.

Folglich werden sie aufgrund ihrer Verblendung blind für die Realität und verstricken sich in schwere soziale Konflikte.

„Verblendung ist die Wurzel allen Leids,
der Urheber allen Übels ist unwissende Verblendung.
Die Blindheit des Geistes entspringt der Verblendung,
und so wird man in Zukunft wie ein stummes Tier leben.
Den Buddha, der die Natur der Verblendung vollkommen
kennt, verehere ich, den Unverblendeten.“

Theravāda-buddhistische Perspektive auf dem Weg zur Konfliktvermeidung

Die Theravāda-buddhistische Perspektive auf dem Weg zur friedlichen Konfliktvermeidung wird deutlich in der Lebensgeschichte des Buddhas, der einmal tatsächlich friedlich in einen Konflikt eingriff, um ihn zu verhindern. Im Dhammapada heißt es, dass man dem vorbeugen könne:

„Es gibt kein Feuer wie die Leidenschaft,
es gibt kein Übel wie den Hass,
es gibt kein Leiden wie den Körper,
es gibt keine Glückseligkeit, die den vollkommenen
Frieden übertrifft.“⁵⁶

Im Vergleich zu anderen großen Weltreligionen ist der Buddhismus im Kern eine Religion des Friedens. Der Pali-Vers im Dhammapada verdeutlicht dies eindrücklich:

⁵⁶ Mya D. Tin, *The Dhammapada: Verses and Stories*, 498.

„Hass wird in dieser Welt niemals durch Hass besänftigt.

Hass wird nur durch liebende Güte (oder Nicht-Feindschaft) besänftigt.

Dies ist ein uraltes Gesetz.“⁵⁷

Der Pali-Begriff für „ewiges Gesetz“ ist hier Dhamma, die buddhistische Lehre. Dieser Vers über Nicht-Feindschaft bezieht sich also auf einen fundamentalen Grundsatz des Buddhismus: Frieden und Gewaltlosigkeit. Der Buddhismus war eindeutig die sozialste aller Religionen, was die Anwendung dieser Prinzipien betrifft und das wurde in einer langen Reihe von Vorträgen ausführlich dargelegt.⁵⁸

„Durch sich selbst wird das Böse getan und durch sich selbst wird man verunreinigt; durch sich selbst wird das Böse nicht getan und durch sich selbst wird man gereinigt. Reinheit und Unreinheit hängen gänzlich von einem selbst ab.“

Niemand kann einen anderen reinigen.⁵⁹

Es besteht kein Zweifel, dass das höchste Ziel des Buddhismus darin besteht, Konflikte vor allem auf der Ebene des individuellen Bewusstseins zu überwinden. Dies wird deutlich an der Antwort, die der Buddha einem Menschen gab, der ihn nach seiner Lehre fragte. Buddhas Lehre besagt, dass derjenige,

⁵⁷ Ibid., 19.

⁵⁸ Kosambi, *The Culture and Civilization of Ancient India in Historical Outline*, (India: Reprint, 1992), 106.

⁵⁹ Mya D. Tin, *The Dhammapada: Verses and Stories*, 421.

der ihr folgt, erfolgreich in der Welt lebt, ohne mit anderen in Konflikt zu geraten.⁶⁰

Nicht-Gier (*alobha*) als Weg zur Überwindung von Gier (*lobha*)

Gute geistige (*manokamma*), verbale (*vacīkamma*) und körperliche (*kāyakamma*) Handlungen, die durch nicht-gieriges Handeln vollbracht werden, sind heilsam und bringen Glück sowie Frieden für den Einzelnen und seine Umgebung. Deshalb müssen wir nicht-gieriges Handeln praktizieren, das sich durch einen Mangel an Verlangen nach einem Objekt und durch Nicht-Anhaften auszeichnet, wie ein Wassertropfen auf einem Lotusblatt. Die Praxis der weisen Aufmerksamkeit offenbart das Verständnis, wie Gier als Voraussetzung für Geben (*dāna*) überwunden werden kann.

Für Lebewesen ist Gier ein innerer Feind, der dazu neigt, das Auge der Weisheit zu verblenden und Leid zu bereiten. Daher muss sie durch Weisheit überwunden werden. Gier kann diese in drei Kategorien eingeteilt werden:

1. Starke Gier,
2. mäßige Gier
3. und schwache Gier.

Wenn die Gier stark ist, kann sie nicht im Geist gehalten werden. Sie manifestiert sich in körperlichen, verbalen und mentalen Handlungen und muss durch Einhaltung der Tugendregeln überwunden werden. Wer die Tugendregeln befolgt,

⁶⁰ Bhikkhu Ñānamoli and Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha (Majjhima Nikāya)*, Vol. II, 109.

mag zwar den Besitz anderer begehren, vermeidet aber entsprechende körperlicher Handlungen. Ebenso wenig führt das Begehren nach sexuellem Fehlverhalten, zu Lügen oder zum Konsum von Rauschmitteln zu körperlichen Handlungen.

Die mäßige Gier existiert nur im Geiste und kann durch die Praxis der Sammlung (*samādhī*) beseitigt werden. *Samādhī-kusala* ist wirkungsvoller als *śīlakusala* und ist wirkungsvoll genug, um die Gier für eine gewisse Zeit im Zaum zu halten. Diese Praxis wird als Abkehr von moralischen Verunreinigungen durch Sammlung (*vikkhambhanappahāna*) bezeichnet.

Nicht-Begierde zeichnet sich durch das Fehlen jeglichen Verlangens nach einem Objekt aus, d.h. durch Nicht-Anhaften, so wie ein Wassertropfen auf einem Lotusblatt. Ihre Funktion besteht nicht darin, etwas festzuhalten (oder nicht zu greifen), wie bei einem befreiten Mönch. Sie manifestiert sich darin, dass man das Begehren erweckende Objekt nicht als Zuflucht betrachtet (nicht danach greift), so wie ein Mensch, der in Schmutz gefallen ist, nicht daran festhält.

„Gier ist eine Ursache von Schaden,
sie bringt Unruhe des Geistes.
Dieser Gefahr, die in uns gewachsen ist,
Sind sich blinde Menschen nicht bewusst.
Ein gieriger Mensch kann die Tatsachen nicht erkennen,
und er kann den Dhamma nicht verstehen.
Wenn die Gier ihn überwältigt hat,
wird er in völlige Dunkelheit gestürzt.
Doch wer nicht begehrt
und diese Gier und alles, was zur Gier anregt, aufgeben kann,
von dem gleitet die Gier schnell ab
wie Wasser von einem Lotusblatt.“

Es ist wichtig zu verstehen, dass Nicht-Gier nicht bloß die Abwesenheit von Gier ist, sondern auch die Anwesenheit positiver Tugenden wie Großzügigkeit und Entsagung.⁶¹

„Die Gier, die Wesen verblendet
und die sie in ein böses Schicksal führt,
geben jene mit Einsicht auf,
weil sie diese Gier vollkommen verstehen
und, nachdem sie sie so abgelegt haben,
kehren sie nie wieder in diese Welt zurück.“

Freundlichkeit (*adosa*) als Weg zur Überwindung von Zorn (*dosa*)

Zorn ist wie ein brennendes Streichholz, mit dem man sein eigenes, mit Heu gefülltes, Haus in Brand setzt. Zuerst brennt das eigene Haus, dann das des Nachbarn. Zorn ist wie ein um sich greifendes Feuer. Der Betroffene selbst wird nicht bemerken, dass er alles zerstört hat, da der Schaden nicht im Äußeren sichtbar ist, aber alles Innere wird zerstört. Diese Praxis der weisen Aufmerksamkeit offenbart das Verständnis dafür, wie man mit Zorn im Sinne der *sīla* umgeht.

Durch Freundlichkeit gewinnt man Freunde und verliert sie nicht. Ein solcher Mensch fühlt sich auch bei anderen wohl, selbst unter Feinden empfindet er keinen Groll. Freundlichkeit ermöglicht Einsicht in das Leid, denn wer eine liebevolle

⁶¹ Bhikkhu Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma the Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha*, 86.

Gesinnung besitzt, hat das Festhalten am Leid, die Ursache von Verdruss, aufgegeben und sieht die Dinge als leidvoll an.⁶²

Die Art und Weise des Handelns ist entscheidend für die Überwindung von Zorn und die soziale Praxis von *metta*. Daher wünscht sich die Gesellschaft, das Wohl aller zu erhalten. Bewusstsein (*citta*) und mentale Faktoren (*cetasikas*), angeleitet von *chanda*, bewirken Spenden, die Einhaltung der Gebote und die Verwirklichung von *nibbana*. Daher ist es unerlässlich, Zorn als den Feind von liebender Güte zu überwinden und wahre liebende Güte zu entwickeln, die zudem nicht mit Kummer (*soka*) verbunden ist.

„Hass ist eine Ursache des Leids,
er bringt innere Unruhe.
Diese Gefahr, die in uns gewachsen ist,
ist Blinden verborgen.
Ein Hasser kann die Tatsachen nicht erkennen,
noch kann er den Dhamma verstehen.
Wenn ihn der Hass überwältigt hat,
wird er in völlige Dunkelheit gestürzt.
Doch wer nicht hasst und diesen Hass und alles,
was zum Hass anstiftet, aufgeben kann,
von dem fällt der Hass schnell ab,
wie die reifen Früchte von einer Palme.“

Nicht-Hass ist eine Tugend; durch Nicht-Hass unterschätzt oder verachtet man (ein unattraktives oder unangenehmes Objekt) nicht, wie es der Hasser tut. Wer keinen Hass empfindet, erkennt selbst in einem unangenehmen oder feindseligen Objekt eine Tugend, während der Hasser diese Tugend

⁶² Mahāthera Nārada, *A Manual Abhidhamma Being Abhidhammattha: Sangaha of Bhaddanta Anuruddhācariya*, 129-130.

verachten wird. Wer nicht hasst, leidet nicht unter der Gemeinschaft mit dem Ungeliebten; der Hasser aber identifiziert sich mit dem Ungeliebten (seiner Abneigung gegen ihn) und kann die Gemeinschaft mit ihm nicht ertragen.⁶³

„Den Hass, der Wesen
zu einem bösen Schicksal führt,
geben die Einsichtigen auf,
weil sie diesen Hass vollkommen verstehen
und nachdem sie ihn so abgelegt haben,
kehren sie nie wieder in diese Welt zurück.“

Nicht-Verblendung (*amoha*) als Weg zur Überwindung von Verblendung (*moha*)

Verblendung ist ein Zustand der Verwirrung, Ratlosigkeit und Hilflosigkeit. In ihrer Form falscher Ansichten führt sie zu Dogmatismus, nimmt fanatische, ja obsessive Züge an und verhärtet den Geist. Die Praxis von weiser Aufmerksamkeit offenbarte das Verständnis, wie man mit Verblendung umgeht – eine Voraussetzung für geistige Entwicklung oder Meditation (*bhāvanā*). In der Meditation ist die weise Aufmerksamkeit der wichtigste Schritt, um Weisheit (*paññā*) zu entwickeln. Mit anderen Worten: Die weise Aufmerksamkeit verbindet Achtsamkeit mit Weisheit. Wenn Achtsamkeit uns an etwas erinnert, das erkannt werden soll, lenkt die weise Aufmerksamkeit dieses Objekt, um verschiedene Blickwinkel aufzuzeigen, die für die Weisheit notwendig sind, um es zu betrachten und sich davon zu befreien.

⁶³ Buddhaghosa, *The Atthasālinī: Buddhaghosa's Commentary on the Dhammasaṅgāṇi*, (London, Pāli Text Society, 1897), 128.

Dies sind die fünf Faktoren, die Verblendung beseitigen können:

1. Leben mit einem Lehrer als Stütze (*nissaya*),
2. lernen,
3. wiederholtes Fragen und Diskutieren des Gelernten,
4. Kontemplation des Dhamma unter günstigen Bedingungen
5. und die Fähigkeit, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden.

Weisheit wird hier als eine Fähigkeit bezeichnet, weil sie beim Verständnis der Dinge, wie sie wirklich sind, eine dominierende Rolle spielt. Im Abhidhamma werden die drei Begriffe – Weisheit (*paññā*), Wissen (*ñāṇa*) und Nicht-Verblendung (*amoha*) – synonym verwendet. Weisheit hat die Eigenschaft, die Dinge gemäß ihrer inneren Natur zu durchdringen (*yathāsabhāvaṭivedha*). Ihre Funktion ist es, das Betrachtete wie eine Lampe zu erleuchten. Sie manifestiert sich als Nicht-Verblendung. Ihre unmittelbare Ursache ist die weise Aufmerksamkeit.⁶⁴

„Verblendung ist eine Ursache von Leid,
sie bringt Unruhe des Geistes.

Diese Gefahr, die im Inneren gewachsen ist,
ist den Blinden nicht bewusst.

Wer verblendet ist, kann die Tatsachen nicht erkennen,
und den Dhamma nicht verstehen.

Wenn ein Mensch von Verblendung ergriffen ist,
ist er in völliger Dunkelheit gefangen.

⁶⁴ Bhikkhu Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhamma Sangha of Ācariya Anuruddha*, 90.

Doch wer den Schleier der Verblendung abgelegt hat,
ist dort, wo Verwirrung herrscht, frei von Verblendung;
er zerstreut jegliche Verblendung,
wie die Sonne die Nacht vertreibt.“

In der buddhistischen Philosophie gilt Unwissen (*avijjā*) als erstes Glied in der Kette der „Ursache“ oder des „bedingten Entstehens“, die zur Wiedergeburt führt.⁶⁵ Der Buddha lehrte, dass Unwissen im grundlegenden Missverständnis der Natur der Wirklichkeit besteht und durch einen von Geburt an blinden Menschen symbolisiert wird.⁶⁶

Der einzige Weg, Unwissenheit zu überwinden, ist die Entwicklung von Weisheit. Letztendlich strebt ein Buddhist also nach Weisheit, um die Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburt zu erfahren, *nibbāna* zu erreichen und ein Arahant zu werden, der die Verkörperung höchster Weisheit ist.

„Die Verblendung, die die Wesen
in ein böses Schicksal führt,
die Einsichtigen geben sie auf,
weil sie die Verblendung vollkommen verstehen,
und nachdem sie sie so abgelegt haben,
kehren sie nie wieder in diese Welt zurück.“

⁶⁵ Bhikkhu Bodhi, *The Numerical Discourses of the Buddha (Aṅguttara Nikāya)*, 160.

⁶⁶ Davids T. W. Rhys, *Buddhism. Its History and Literature*, (Lexington: Forgotten Books, 2012), 156-156.

Sozialer Frieden

Sozialer Frieden ist eine erreichbare Realität. Er erfordert den Aufbau guter Beziehungen zu anderen. Er ist ein wesentliches Bedürfnis, nach dem sich die Menschheit mit Optimismus sehnt. Sozialer Frieden ist ein Weg zu einem gesellschaftlichen Leben fernab von inneren Konflikten. Er ist eines der Ziele der Sozialpolitik, die friedliche Lösungen für Streitigkeiten und Konflikte bietet, die aus Meinungsverschiedenheiten und sozialen Spannungen zwischen verschiedenen nationalen und internationalen gesellschaftlichen Gruppen entstehen können. Dadurch werden alle Arten von sozialen Spannungen reduziert und sozialer Frieden gesichert; er stellt den Idealzustand dar. Die Sicherung des sozialen Friedens war schon immer eine große Herausforderung für jede Gesellschaft.

Der buddhistische Weg des sozialen Friedens beginnt mit der Kultivierung und Entwicklung des inneren Friedens von der Mikro- zur Makroebene. Innerer und äußerer Frieden sind wesentlich für die Etablierung des sozialen Friedens. Wer den Frieden liebt, kultiviert und entwickelt zuerst inneren Frieden. Er kultiviert und entwickelt diesen inneren Frieden durch verbale und nonverbale friedvolle Gesten und schafft so in seinem Wirkungsbereich ein friedliches soziales Umfeld. Vom Einzelnen ausgehend kann Frieden auf andere übertragen werden.

Zusammenfassung

Erstens lässt sich *yonisomanasikāra* als Denken in Kausalzusammenhängen beschreiben, etwa in Bezug auf die Folgen der eigenen Gedanken und Handlungen oder die Erforschung der bedingten Natur von Phänomenen, was zur Entwicklung

von Einsicht oder Weisheit führt. Weise Aufmerksamkeit fördert eine gute Meditation und das Erreichen des Stromeintritts. Das theravāda-buddhistische Konzept des *yoniso-manasikāra* ist der Kern der Lehre des Buddhas und der Weg zur Todlosigkeit.

Zweitens ist sozialer Konflikt laut Theravāda-Buddhismus ein andauernder Zustand der Feindseligkeit zwischen zwei Gruppen von Menschen. Verblendung ist eine der Ursachen für sozialen Konflikt. Sie bedeutet das Fehlen von Wissen über das Leiden, die Ursache des Leidens, die Beendigung des Leidens und den Weg, der zur Beendigung des Leidens führt. Laut dem Buddha zerstören die Verunreinigungen das Leben, so wie Bambus, Schilf und Bananenstauden durch ihre Früchte verderben. Daher gelten in der buddhistischen Psychologie alle durch Verunreinigungen hervorgerufenen Versuchungen als Ursachen sozialer Konflikte.

Schließlich ist sozialer Frieden für eine friedliche Kultur unerlässlich, jedoch nur, wenn er verschiedene Gruppen einschließt und von Toleranz gegenüber Unterschieden innerhalb der Gesellschaft begleitet wird. Er sollte zudem auf konstruktiven Zielen basieren, die Fürsorge und soziales Wohlergehen fördern, anstatt auf destruktiven oder ausgrenzenden Mitteln. Die immense Herausforderung besteht darin, dass Toleranz und Inklusivität nicht nur das höchste Ziel darstellen, sondern auch ein Mindestmaß an Verständnis notwendig ist, um in vielfältigen Gesellschaften den Aufbau sozialen Friedens zu beginnen. Der buddhistische Weg zum sozialen Frieden beginnt mit der Kultivierung und Entwicklung von innerem Frieden auf allen Ebenen – von Geist bis Körper. Innerer und äußerer Frieden sind entscheidend für die Etablierung sozialen Friedens. Wie kann es wahren Frieden in der Welt geben, wenn im Geist des Einzelnen kein Frieden herrscht? Die

notwendige Wandlung führt von der Unreinheit des Geistes zur Reinheit des Geistes.

Bibliographie

Bodhi, Bhikkhu and Allan R. Bomhard: A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammatthasangaha of Ācariya Anuruddha (Charleston, Charleston Buddhist Fellowship, 2007).

Bodhi, Bhikkhu: A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammatthasangaha of Ācariya Anuruddha (Washington, Buddhist Publication Society, 1993).

Bodhi, Bhikkhu, The Discourse on the Root of Existence (Majjhima Commentary), Vol. II (Kandy, Buddhist Publication Society, 1980).

Bodhi, Bhikkhu: The Numerical Discourses of the Buddha (Aṅguttara Nikāya), Vol. I (Boston, Wisdom Publication, 2012).

Brown, Wendy: Regulating Aversion: Tolerance in the Age of Identity and Empire (Princeton, NJ, Princeton University Press, 2008).

Buddhadatta, Maha Nāyaka Thera: The New Pāli Course (Sri Lanka, Buddhist Cultural Center, 1977).

Buddhaghosa: Manotathapurani Vol. II (London, Pāli Text Society, 1967).

Buddhaghosa: The Atthasālinī, Buddhaghosa's Commentary on the Dhammasaṅgāṇi (London, Pāli Text Society, 1897).

Buddhaghosa: The Dhammapada Commentary, Eugene, Watson Burlingame (Kandy, Buddhist Publication Society, 1982).

Goenka, Satya N: Meditation Now, Inner Peace through Inner Wisdom (Washington, Vipassanā Research Publications, 2002).

Jayatillake: Buddhism and Peace (Kandy, Buddhist Publication Society, 1962).

Kosambi: The Culture and Civilization of Ancient India in Historical Outline (India, Reprint, 1992).

Mon, Tin M: The Essence of Buddha Abhidhamma (Yangon, Mya Mon Yadanar Publication, 1995).

Ñanamoli, Bhikkhu and Bhikkhu Bodhi: The Middle Length Discourses of the Buddha (Majjhima Nikāya), Vol. I (Boston, Wisdom Publication, 2005).

Ñanamoli, Bhikkhu: The Guide, (Netti-pakaranam) (London, Pāli Text Society, 1977).

Ñanamoli, Bhikkhu: The Path of Purification (Kandy, Buddhist Publication Society, 2006).

Nārada, Mahāthera: A Manual Abhidhamma Being Abhidhammattha, Sangaha of Bhaddanta Anuruddhācariya (Kuala Lumpur, The Buddhist Missionary Society, 1965).

Palihawadana, Mahinda: Conflict and Violence in Modern Sri Lanka, Edited by Haninda, Deegalle (London, Oxford Centre for Buddhist Studies, 1996).

Rhys, Davids T. W. and William Stade: Pāli English Dictionary (London, Pāli Text Society, 1998).

Rhys, Davids T. W. and William Stade: Buddhism - Its History and Literature (Lexington, Forgotten Books, 2012).

Tan, Piya: Sutta Discovery (Singapore, The Minding Center, 2007).

Thera, Nyanaponika: The Roots of Good and Evil (Kandy, Buddhist Publication Society, 1978).

Tin, Mya D: The Dhammapada: Verses and Stories (Yangon, Burma Tipitaka Association, 1986).

Periphere Wahrnehmung von Ajahn Nyanamoli Thero

Englisches Original:

<https://www.hillsidehermitage.org/peripheral-awareness/>

Richtig praktizierte Achtsamkeit bedeutet, dass der Geist in etwas verankert ist. Dieses Etwas darf nicht direkt im Fokus stehen, sondern dient als Bezugspunkt für das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten (daher der Begriff „Anker“). Ist etwas nicht direkt im Fokus, aber dennoch präsent, nennen wir es „Hintergrund“⁶⁷. Es bildet den Hintergrund für das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten (wodurch dieses zum „Vordergrund“ wird). Dies ist das Grundprinzip der Achtsamkeit, das wir im Folgenden näher erläutern werden.

Man beginnt diese Achtsamkeitspraxis, indem man die Erfahrung als Ganzes bewusst wahrnimmt. Zum Beispiel: Man ist achtsam im Moment des „Sitzens auf einem Stuhl und Lesens eines Dhamma-Essays“. Das ist die eigene Situation in diesem Augenblick. Das ist die eigene Erfahrung als Ganzes. Dies ist stets der notwendige Ausgangspunkt. Wichtig ist, der Tendenz vorzubeugen, sich in einer einzelnen Sache zu verlieren (Gefühl, Empfindung oder Wahrnehmung usw.). Stattdessen muss man die Achtsamkeit erweitern und sich der eigenen

⁶⁷ Anmerkung des Übersetzers: zum Beispiel der Atem oder der Körper.

Gesamtsituation bewusst werden, ohne dabei das Spezielle aus den Augen zu verlieren.⁶⁸

Natürlich werden die Versuche, den Hintergrund der eigenen Erfahrung zu erfassen, anfangs nicht perfekt sein. Man wird häufig den Fehler begehen, sich zu sehr auf die Erfahrung als Ganzes zu konzentrieren. Dieser Fehler besteht darin, den Hintergrund zum Objekt der Aufmerksamkeit zu machen, ihn zu definieren, zu klären und ihn im Vordergrund zu halten. All dies sind Wege, ihn in den Vordergrund zu rücken, wodurch etwas anderes an die Stelle des Hintergrunds tritt.

Die natürliche Tendenz ist zu fragen: „Was ist denn nun der Hintergrund?“. Dies ist jedoch eine falsche Frage. Und zwar deshalb, weil wir uns nicht mit dem Inhalt des Hintergrunds (oder Vordergrunds) befassen, der die Antwort auf „Was?“ wäre. Stattdessen sollten wir uns mit seiner Natur auseinandersetzen. Man muss also die Tendenz zügeln, zu klären was dieser „Hintergrund“ ist, und lernen, seinen Bereich zu erfassen. Den Bereich der „Peripherie“, seine Natur in Bezug auf das, was gegenwärtig besteht.

So ist das, worauf man seine Aufmerksamkeit direkt richtet, im jeweiligen Moment der Vordergrund. Es kann alles sein,

⁶⁸ Deshalb führt die korrekte Praxis der Achtsamkeit zu höheren Bewusstseinszuständen (*samādhi*). Beispielsweise überwindet der Geist hier die grundlegende „Allgemeinheit“ der Form, indem er die Allgemeinheit von Erde, Wasser, Feuer und Luft überwindet. Es gibt auch einen Grund, weshalb die Reihenfolge der Elemente stets gleich ist. Sie besitzen eine bestimmte strukturelle Ordnung ihrer Allgemeinheit. Und man kann sie nur in dieser Reihenfolge erkennen.

was gerade Objekt der Aufmerksamkeit ist. Dieses Ding hat sich manifestiert und besteht als solches fort. Das ist die grundlegende Struktur der eigenen Erfahrung, darin besteht kein Problem. Möchte man jedoch Achtsamkeit entwickeln, ist ein weiterer Schritt notwendig. Dieser Schritt besteht darin, die periphere „Sicht“ in Bezug auf ebendieses Vordergrundobjekt zu entwickeln, ohne diese periphere Sicht durch direkte Aufmerksamkeit zum neuen Objekt zu machen. Der Buddha nannte dies „*yoniso manasikāra*“, was oft mit „weise Aufmerksamkeit“ übersetzt wird. *Yoniso manasikāra* ist die richtige Art, die Peripherie wahrzunehmen. *Manasikāra* bedeutet „Aufmerksamkeit“. *Yoni* bedeutet „Mutterschoß“. Wenn also etwas im Vordergrund präsent ist, ist sein peripherer Hintergrund eben jener „Mutterschoß“, aus dem das Ding sozusagen „gekommen“ ist. *Yoniso manasikāra* bedeutet „Mutterleib-Aufmerksamkeit“ oder, weniger wörtlich, „periphere Aufmerksamkeit“⁶⁹.

Es geht also darum, zu lernen, *wie* man aufmerksam ist. Nicht so sehr darum, „worauf“ die Aufmerksamkeit gerichtet ist. Vielmehr geht es darum, die Gewohnheit der „übermäßigen Aufmerksamkeit“ auf ein Objekt zu erkennen und zu lernen, ihr nicht mehr zu verfallen. Diese Gewohnheit äußert sich entweder im Erfreuen/Ergötzen gegenüber dem Objekt der Aufmerksamkeit oder im Widerstand dagegen. In beiden Fällen ist man vollkommen damit beschäftigt. Deshalb muss man aufhören zu versuchen, die eigene Erfahrung als Objekt der eigenen Aufmerksamkeit zu „beobachten“, und sie stattdessen bemerken und eigenständig fort dauern lassen, sie von

⁶⁹ Deshalb sagt der Buddha auch, dass diese Art von Aufmerksamkeit eine der notwendigen Voraussetzungen für das Entstehen der rechten Ansicht sei.

selbst bestehen lassen. (Lasst sie fortbestehen oder sich im Bestehen verändern). Sobald der entstandenen Erfahrung der eigenen Aufmerksamkeit erlaubt wird, da zu sein, kann sich allmählich und indirekt die Wahrnehmung des peripheren Bereichs entwickeln.

Am praktischsten lässt sich dies durch Achtsamkeit auf Körperhaltungen üben. Deshalb werden diese oft als „Grundlagen“ der Achtsamkeit, „Anker“ oder „Bezugspunkte“ bezeichnet. Das liegt daran, dass sie immer im Hintergrund verankert sind. (Beispielsweise befinden sich Fundamente unten; ein Anker ist am Grund; der Bezugspunkt liegt in der Ferne. Unten, am Grund, entfernt ... es bedeutet „nicht direkt vor mir“). Ein Beispiel: Während ich sitze, lese ich einen Artikel, scrolle aktiv durch die Seiten und achte auf den Inhalt. Dinge, die ich tue, wie Lesen, Schreiben, Sprechen usw., sind Dinge, denen ich meine Aufmerksamkeit schenke (Vordergrund). Und ich schenke ihnen allen meine Aufmerksamkeit, *während ich sitze*. Das ist der Bezugspunkt, der für echte Achtsamkeit ausreicht. Das ist der Hintergrund. Wenn ich jedoch meine Aufmerksamkeit verlagere und mich darauf konzentriere, dass ich auf dem Stuhl sitze, dann ist die Körperhaltung des Sitzens nicht mehr der Hintergrund meiner Erfahrung. Warum? Weil ich die Verbindung zum Bezugspunkt unterbrochen habe. Es gibt kein „*während*“, da ich das Lesen vergessen habe und mich auf das Sitzen konzentriere. Wenn dies geschieht, kann man entweder zum ursprünglichen Vordergrund zurückkehren oder den neu entstandenen Hintergrund im Hinblick auf die wahrgenommene Erfahrung des Sitzens erkennen. Der neue Hintergrund muss etwas noch Allgemeineres sein als die

bloße „Sitzhaltung“. Und dieses Allgemeinere ist nichts anderes als das Bewusstsein „da ist Körper“.⁷⁰

Körperhaltungen sind allgemeiner als die Konzentration auf eine bestimmte Handlung oder Wahrnehmung. Doch das „da ist Körper“ ist noch allgemeiner als die Körperhaltungen selbst. Denn um gehen, sitzen, stehen oder liegen zu können, benötigt man zunächst einen Körper. Deshalb kann man das Wissen um die Existenz des Körpers auch als peripheren Anker für die eigenen täglichen Handlungen und Erfahrungen nutzen. Die Präsenz des eigenen lebendigen Körpers ist eine grundlegende Voraussetzung für jede Handlung. Wie bereits erwähnt, können wir noch weiter gehen (noch allgemeiner werden) und das Bewusstsein für die Phänomene Erde, Wasser, Feuer oder Luft entwickeln. Oder noch weiter, in der Praxis verfeinerter *kasinas*, wie sie in den Suttan beschrieben werden. Der Punkt ist, dass das Prinzip dasselbe bleibt.

Wir müssen betonen, dass dies etwas ist, das Entwicklung erfordert. Es ist nichts, was man einfach „herausfinden“ oder einmal lesen und verstehen kann. Es erfordert eine sorgfältige Wiederholung des „Zurücktretens“, wenn man sich zu sehr auf die eigene Erfahrung als Ganzes konzentriert. Und dann „Eintreten“, wenn man sie ignoriert (ihr zu wenig Aufmerksamkeit schenkt, den Hintergrund vergisst). Daher braucht es Zeit und Mühe, dies richtig zu erkennen und zu verstehen.

Das Problem der gängigen Meditationspraxis besteht darin, dass Menschen dazu angehalten werden, sich in das jeweilige

⁷⁰ „...oder die Achtsamkeit, dass „es einen Körper gibt,“ ist in ihm einfach in dem Maße verankert, wie es für die endgültige Erkenntnis notwendig ist.“ – MN 10, Satipaṭṭhāna Sutta.

„Meditationsobjekt“ zu vertiefen. Die Praxis wird so zu einer Form der Fokussierung auf den Vordergrund auf Kosten von allem anderen. Und nicht nur das, die Menschen konzentrieren sich am Ende doppelt so stark auf die Objekte. Das liegt daran, dass ihr Verständnis von Meditation darin besteht, den „momentanen“ Vordergrund wahrzunehmen (die Idee hinter dem „Beobachten von Empfindungen“). Innerhalb dieses Vordergrunds versuchen sie dann, noch spezifischere Dinge wahrzunehmen. So beschränkt sich die Aufmerksamkeit nicht nur auf den Vordergrund, sondern der Inhalt weitet sich auch weiter aus. In solchen Fällen wird der „Hintergrund“ als eine Grundlage der Achtsamkeit, die verstanden werden muss, noch weiter verschleiert.

Der „Bezugspunkt“ bedeutet, etwas wahrzunehmen, ohne aktiv darüber nachdenken zu müssen. Das ist das Grundprinzip der Achtsamkeit. Dies sollte (laut den Suttas) stets die Grundlage für *samādhī* bilden.⁷¹ Deshalb führt die korrekte Praxis von Achtsamkeit und Gewahrsein zur Erkenntnis der Natur der Dinge. Wissen bedeutet per Definition, etwas zu wissen, ohne aktiv darüber nachdenken zu müssen. Das Wissen erscheint wieder, sobald man sich ihm zuwendet. Man weiß, was man weiß. Dies ist der entscheidende Punkt, denn diese Art der Achtsamkeit auf den Hintergrund, die gleichzei-

⁷¹ „Die Vereinigung des Geistes, Freundin Visakha, ist *samādhī*. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit bilden die Basis von *samādhī*. Die vier rechten Bemühungen sind die Werkzeuge von *samādhī*. Die Wiederholung, die Entwicklung und die Kultivierung dieser Zustände sind das, was die Entwicklung von *samādhī* ausmacht.“ – MN 44, Culavedalla Sutta.

tig mit dem gegenwärtig auftretenden Phänomen existiert,⁷² führt zur Etablierung des Geistes (*samādhī*), die Sinnlichkeit und Übelwollen – den gesamten Bereich des Unheilsamen – transzendiert.⁷³ Und deshalb führt dieses *samādhī* schließlich zur vollständigen Erkenntnis der Befreiung.

Die Herausforderung besteht in der beharrlichen Wiederholung und dem Üben, Dinge peripher wahrzunehmen, ohne sie „direkt“ betrachten zu müssen. Für einen von *avijjā* beeinflussten Geist beinhaltet der „direkte Blick“, d.h. „*ayoniso manasikāra*,“ stets Aneignung und Selbstbezogenheit. Das „Lernen, Dinge peripher wahrzunehmen“, kann auf vielen verschiedenen „Grundlagen“ oder „Bereichen“ erfolgen, die strukturell als Hintergrund unserer wahrgenommenen Erfahrung gegenwärtig sind. Diese Bereiche umfassen Gefühle, Gedanken und sogar die eigenen Absichten (körperlich, verbal und mental).

Sich des gegenwärtigen allgemeinen Gefühls bewusst zu sein z.B., ohne den Versuch es als „Empfindung“ (das heißt „im“ Körper) wahrzunehmen, ist eine weitere Möglichkeit, die rechte Achtsamkeit zu entwickeln.

Oder nehmen wir etwas worüber wir oft sprechen, persönliche Verantwortung. Wenn man sie übernimmt, ist der Hintergrund (der „Schoß“ dieser Verpflichtung) – unabhängig da-

⁷² Das Erlebnis als Ganzes, der „Vordergrund ohne Fokussierung auf ein bestimmtes Objekt darin“.

⁷³ Sinnlichkeit bezieht sich stets auf den konkreten Inhalt einer Erfahrung: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten. Die Achtsamkeit auf den peripheren Bereich eines bestimmten Vordergrunds kann daher zur Überwindung der Sinnlichkeit beitragen.

von, wie die jeweilige Aufgabe aussieht – die eigene Entscheidung, sich überhaupt damit zu befassen. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, sich der „Hintergrundentscheidungen“ bewusst zu werden, die man im Laufe seines Lebens trifft.⁷⁴

Wer Verantwortung für seine Entscheidungen übernimmt, kann diese Achtsamkeit durch die konkreten Handlungen, die er aufgrund der Entscheidungen ausführt, aufrechterhalten. Diese Achtsamkeit ist nichts, worüber man ständig nachdenken muss. Nein, sie wird vielmehr gefühlt. (Deshalb ist das anfängliche Gewahrsein jeglicher Form von Verantwortung immer unangenehm und beunruhigend.)

Die Entscheidung hinter den eigenen Handlungen bildet eine allgemeine Einheit, einen Kontext, der in jeder einzelnen Handlung präsent ist, präsent als peripherer Hintergrund. Aus diesem Grund ist *silā* oder Tugend eine notwendige Voraussetzung für das Verständnis. Wenn die eigenen Handlungen auf verzerrten Prioritäten beruhen (beispielsweise einen bestimmten Aspekt der Sinnlichkeit über die allgemeine Entscheidung für Sinnlichkeit zu stellen), kann man keinen klaren, verantwortungsvollen Hintergrund erkennen während man solchen Bestrebungen nachgeht. Es fehlt sozusagen die Perspektive. Daher müssen zunächst Handlungen, die eine intensive Beschäftigung mit etwas Bestimmtem aufrechterhalten,

⁷⁴ Das aus der rechten Ansicht gewonnene, voll entwickelte Wissen befreit den Menschen von seinen Handlungen (*kamma*). Das vollständige Verständnis der Natur der „Wahl“ als „peripher“ beseitigt das überflüssige Ergreifen (*upādāna*) des „Wählers“, das heißt des Selbst. Das Verständnis der Wahl oder der intentionalen Absicht (*cetana*) befreit einen vom Wählen (das heißt Handeln).

vom unheilsamen Bereich getrennt werden. Dann müssen sie weiter gezügelt werden, indem man sich nicht ablenken lässt. Indem man falsche Aufmerksamkeit korrigiert. Indem man keine unangebrachte Aufmerksamkeit kultiviert. Nur dann kann man beginnen, die Zeichen des Peripheren, die hier besprochenen Merkmale des Hintergrunds zu erkennen. Nur dann wird man in der Lage sein, „das Zeichen des eigenen Geistes“ oder *cittanimitta* zu erfassen – eine notwendige Voraussetzung für das Entstehen der rechten Ansicht.

Dhamma-Dana Projekt der BGM

Das Dhamma-Dana-Projekt www.dhamma-dana.de 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:

Buddhistische Gesellschaft München (BGM) e. V.

IBAN: DE33 7001 0080 0296 1888 07

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 so wie 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

Kontakt zur BGM

bgm@buddhismus-muenchen.de
www.buddhismus-muenchen.de