

nīvarana

Ein Hindernis kommt selten allein

Von Bernd Golz

für die BGM

2022

Titel: *nīvarana*
Ein Hindernis kommt selten allein

Autor: Bernd Golz

NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de
Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V. © 2022
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

Prolog und Contralog	2
Grundsätzliches	3
Kurze Vorstellung der Übeltäter.....	5
Der Untertitel.....	8
Was tun?	11
Sinneslust (kāma-cchanda).....	14
Übelwollen (vyāpāda)	24
Stumpfheit und Mattheit (thīna-middha)	30
Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (uddhacca-kukkucca)	34
Skeptischer Zweifel (vicikicchā)	40
Epilog	44
Das Dhamma-Dana Projekt der BGM	47

Verwendete Abkürzungen:

AN	-	Aṅguttara Nikāya
MN	-	Majjhima Nikāya
SN	-	Samyutta Nikāya
Dhp	-	Dhammapada

Prolog und Contralog

Die Ihnen vorliegende Abhandlung befasst sich mit den fünf wesentlichen Hindernissen, welche einer erfolgreichen Dhammapraxis im Wege stehen. Außer diesen fünf gibt es noch ein weiteres Hindernis, welches trotz seiner Hinderlichkeit unabdingbar für die Vermittlung der Lehre des Buddha ist: Die Sprache.

Der Erhabene lehrte das Dhamma fünfundvierzig Jahre lang in sprachlicher Form und es ist nahezu unmöglich, die Lehre anders als in Wort oder Schrift weiterzugeben. Allerdings ist jede Sprache immer auch die Ursache für Missverständnisse. Daher wird den Edlen Freunden und Wegbegleitern auch so große Bedeutung in der Praxis zugemessen; nur im Gespräch mit den erfahrenen Mitübenden lassen sich etwaige sprachliche Irritationen aus dem Wege räumen.

In den letzten Jahren hat sich nun eine neue zusätzliche Barriere in der Vermittlung des Dhamma aufgetan: Immer mehr Menschen scheinen an einer linguistischen Idiosynkrasie zu leiden, daher hier ein wichtiger

Hinweis für Allergiker:

Der Autor dieses Werkes wurde deutlich vor 1970 geboren, verfügt über wenig Pigmente, dafür aber über Hoden, kurz: Er ist ein alter weißer Mann. Dies aber bedeutet, dass er seine Mutter(!)sprache eben genau wie diese benutzt, d.h. er redet/schreibt, wie ihm der Schnabel gewachsen ist. Dies wird von Menschen mit der oben genannten Erkrankung als chauvinistisch, diskriminierend und rassistisch empfunden, ja gar als zynisch-menschenverachtend.

Solches Empfinden führt in der Regel zu starker verbaler Diarrhoe, verbunden mit kommunikativer Flatulenz, dem sog. Kotsturm (Shitstorm). Als Folge kommt es oft zur Entzündung des politischen Ko-Rektums.

Betroffenen Personen wird daher dringend vom Lesen dieses Pamphlets abgeraten.

Menschen ohne mentale Inkontinenz, also solche, deren Sprachzentrum sich noch im Gehirn befindet, dürften außer kleinerer Einsichten von diesem Werk nichts zu befürchten haben.

Bernd Golz, Santi Loka im Herbst 2022

Grundsätzliches

Worum geht es eigentlich in der Lehre des Buddha? Um ein Problem namens Dukkha und dessen Auflösung:

„Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, Dukkha und das Aufhören von Dukkha.“ (MN 22)

Und was bedeutet Dukkha?

"Was ist die Edle Wahrheit von Dukkha? Geburt ist Dukkha; Altern ist Dukkha; Tod ist Dukkha; Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind Dukkha; nicht bekommen, was man sich wünscht, ist Dukkha; kurz, die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, sind Dukkha." (MN 28)

Diese „fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird“, bewirken den leidhaften Effekt von einem „Ich in der Welt“, welcher sich auch nach dem biologischen Tod fortsetzt. Der Impuls der *Selbst*-Erhaltung führt zu immer neuem Werden - dem samsarischen Kreislauf von Geburt und Tod.

Um diesen Kreislauf nicht nur zu unterbrechen, sondern vollständig zu beenden, hat der Erhabene die Vier Edlen Wahrheiten gelehrt, welche als Aufgaben zu verstehen sind:

- 1.) Dukkha muss vollständig in seiner Struktur erkannt werden.
- 2.) Die Ursachen für das Entstehen von Dukkha müssen eingesehen werden.
- 3.) Der kausale Zusammenhang von Dukkha und seinen Ursachen muss erlebt werden, denn nur so kann...
- 4.) ...der Weg zur Auflösung von Dukkha realisiert werden, d.h. alle Glieder des Achtfachen Pfades müssen entwickelt werden.

Der Entwicklung dieser Pfadglieder stehen aber Hindernisse im Wege:

Fünf gibt es, ihr Mönche, der Hindernisse, der Hemmungen (nīvarana), der Überwucherungen des Geistes, der Lähmungen der Weisheit. Welche fünf?

Sinnenlust, Übelwollen, Trägheit und Mattigkeit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, Zweifelsucht.

Dass nun, ihr Mönche, ein Mönch, ohne diese fünf Hindernisse, diese

Hemmungen und Überwucherungen des Geistes, diese Lähmungen der Weisheit überwunden zu haben, in der Kraftlosigkeit und Lähmung seiner Weisheit das eigene Heil oder das Heil der anderen oder das gemeinsame Heil erkennen und das übermenschliche Ziel des zur Heiligkeit befähigenden Erkenntnisblickes verwirklichen wird, das ist nicht möglich.
(AN 5,51)

Diese Hindernisse wirken sich nicht nur bei der Umsetzung des Dhamma negativ aus, sie sind ganz allgemein von Übel:

"Wenn man, ihr Mönche, von einem Haufen Übel spricht, dann mag man mit Recht die fünf Hemmungen als einen solchen bezeichnen; denn die fünf Hemmungen, ihr Mönche, sind wahrlich ein ganzer Haufen Übel."
(AN 5,52)

Somit lohnt es sich für jeden Menschen, sich mit diesen Hindernissen auseinanderzusetzen, egal ob man nun den Weg des Buddha geht oder nur im weltlichen Rahmen versucht, etwas mehr Glück und Zufriedenheit zu entwickeln.

Die nachfolgenden Kapitel sprechen in erster Linie ernsthaft Praktizierende an; wegen der Allgemeingültigkeit vieler Aussagen werden aber auch Menschen davon profitieren können, die (noch) nicht auf dem Dhammapfad wandeln.

Da der Autor nicht aus seiner Haut schlüpfen kann, wird er also die Hindernisse, deren Eigenheiten und die Möglichkeiten zur Überwindung auf seine Art darstellen. Wer mit dieser Art weniger zurechtkommt und zudem des Englischen mächtig ist, dem sei Ajahn Thiradammos Werk „WORKING WITH THE FIVE HINDRANCES“ wärmstens empfohlen. Es ist bei Aruno Publications erschienen und auch als kostenfreier Download bei www.forestsanghapublications.org verfügbar.

Kurze Vorstellung der Übeltäter

Na, dann schau'n wir uns die Kameraden doch aus der Nähe an. Zunächst einmal möchte ich die *nīvarana* mit ihren Pali-Namen und deren gängigen Übersetzungen auflisten:

- 1.) *kāma-cchanda* – Sinneslust, sinnliches Begehren
- 2.) *vyāpāda* – Übelwollen, Abneigung (bis hin zum Hass)
- 3.) *thīna-middha* – Stumpfheit, Mattheit oder Trägheit
- 4.) *uddhacca-kukkucca* – Aufgeregtheit und Gewissensunruhe
- 5.) *vicikicchā* – skeptischer Zweifel, Zweifelsucht

Wenn Sie diese Liste betrachten, werden Sie abgesehen von den Pali-Begriffen wohl nichts Exotisches entdecken. Diese Zustände sind uns allen hinlänglich aus unserem Alltag bekannt.

Im täglichen Leben haben wir gelernt, mehr oder weniger gut mit ihnen zurechtzukommen. In der Dhammapraxis genügt es aber keineswegs, sich mit diesen Geistesformationen nur zu arrangieren, denn sie behindern die Meditation:

"Der Erhabene, Brahmane, pries nicht jede Art der Meditation, noch verdamnte er jede Art der Meditation. Welche Art der Meditation pries der Erhabene nicht? Brahmane, da verweilt jemand mit einem Herzen, besessen von Sinnesbegierde, eine Beute der Sinnesbegierde, und er versteht das Entkommen von der Sinnesbegierde nicht der Wirklichkeit entsprechend. Während er Sinnesbegierde in sich beherbergt, meditiert er, grübelt er, denkt er nach und überlegt er. Er verweilt mit einem Herzen, besessen von Übelwollen, eine Beute des Übelwollens, und er versteht das Entkommen vom Übelwollen nicht der Wirklichkeit entsprechend. Während er Übelwollen in sich beherbergt, meditiert er, grübelt er, denkt er nach und überlegt er. Er verweilt mit einem Herzen, besessen von Trägheit und Mattheit, eine Beute von Trägheit und Mattheit, und er versteht das Entkommen von Trägheit und Mattheit nicht der Wirklichkeit entsprechend. Während er Trägheit und Mattheit in sich beherbergt, meditiert er, grübelt er, denkt er nach und überlegt er. Er verweilt mit einem Herzen, besessen von Rastlosigkeit und Gewissensunruhe, eine Beute von Rastlosigkeit und Gewissensunruhe, und er versteht das Entkommen von Rastlosigkeit und Gewissensunruhe nicht der Wirklichkeit entsprechend. Während er Rastlosigkeit und Gewissensunruhe in sich beherbergt, meditiert er, grübelt

er, denkt er nach und überlegt er. Er verweilt mit einem Herzen, besessen von Zweifel, eine Beute des Zweifels, und er versteht das Entkommen vom Zweifel nicht der Wirklichkeit entsprechend. Während er Zweifel in sich beherbergt, meditiert er, grübelt er, denkt er nach und überlegt er. Der Erhabene pries jene Art der Meditation nicht." (MN 108,28)

Somit wird sich ein Mensch, der den Weg zur Befreiung gehen möchte, ernsthaft mit diesen Hindernissen oder Hemmungen befassen müssen, d.h. er muss diese soweit erkennen und verstehen lernen, dass er sie zumindest zeitweilig soweit reduzieren kann, dass die Pfadglieder ihr Zusammenspiel entfalten können.

Aber nicht nur die verhinderte geistige Sammlung ist ein Problem, sondern auch *sati*, also das Gewahrsein, ist von den *nīvarana* betroffen, besonders der Teil von *sati*, der gerne vergessen(!) wird, nämlich die Fähigkeit sich ans Dhamma zu erinnern, denn was nützt das schönste Gewahrsein, wenn man nicht mehr weiß, wozu man eigentlich präsent ist.

Dabei geht es in der Dhammapraxis keineswegs ausschließlich um das eigene Wohl; die soziale Komponente spielt durchaus eine bedeutende Rolle dabei und der Buddha wurde nicht müde, stets darauf hinzuweisen.

So erklärte er, dass uns wegen der Hindernisse nicht nur das Dhamma oft entfalle, sondern auch jegliches Heil aus den Augen gerate. In bildhaften Gleichnissen stellte er die Hindernisse sehr anschaulich dar:

Die Sinneslust verglich er mit dem mit vielerlei Farben vermengten Wasser, Übelwollen mit kochendem Wasser, Stumpfheit und Mattheit mit moosbedecktem Wasser, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe mit dem vom Winde gepeitschten unruhigen Wasser und Zweifel mit trübem und schlammigem Wasser und er sagte: *"... zu einer solchen Zeit sieht und erkennt man wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer, noch das gemeinsame Heil"* (AN V,193)

Die aufgezählten Gleichnisse zeigen die unterschiedlichen Charaktere der einzelnen Hindernisse. Diese sehr verschiedenen Typen sind aber keine Einzelgänger, sondern bilden gemeinsam eine üble Clique, sozusagen die Hells Angels des Geistes, die nicht nur unsere Meditation behindern, sondern auch unser alltägliches Leben terrorisieren. Das nächste Kapitel versucht, dies deutlich zu machen.

Es ist aber von grundsätzlicher Bedeutung, sich stets vor Augen zu halten, dass eine echte Dhammapraxis kein esoterisches Wohlfühlhobby ist, dem man am Feierabend oder am Wochenende nachgeht, welches aber

abseits der Meditationsmatte keine Bedeutung hat.

Dukkha ist hier und jetzt – egal wann, egal wo. Samsara macht keine Pause. Die Ansicht "Ich hab' ja im Alltag gar keine Zeit zu praktizieren!" ist Verblendung in Reinform, denn nicht umsonst sagte der Erhabene zu einem beschäftigten Haushälter:

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

Die Hindernisse stehen aber nicht nur diesen Betrachtungen (*anussati*) im Wege, sie bilden bereits den Nährboden für die Wurzel allen Übels, nämlich die Unwissenheit, oder besser: den Unwissenheitstrieb (*avijjā*):

Die Unwissenheit, sage ich, hat eine sie ernährende Bedingung (sāhāram, wtl: mit Nährstoff), ist nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung der Unwissenheit? »Die fünf Hemmungen«, hätte man zu antworten. [...]

Doch auch die fünf Hemmungen, sage ich, haben eine sie ernährende Bedingung, sind nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung der fünf Hemmungen? »Der dreifach üble Wandel (in Werken, Worten und Gedanken)«, hätte man zu antworten. (AN X,61-62)

Somit können wir den Alltag nutzen, um die Hindernisse zu erleben und zu verstehen; dieses Erleben und Verständnis nehmen wir dann mit in die Meditation, um dort die Hindernisse noch gründlicher zu untersuchen, mit dem Ziel, sie zu überwinden. Dies führt dann im Alltag dazu, dass die Hindernisse schneller erkannt werden und uns nicht mehr gar so arg dominieren, wodurch wir wiederum erfolgreicher meditieren können – ein heilsames Wechselspiel kommt so in Gang.

Der Untertitel...

...lautet ja „Ein Hindernis kommt selten allein“. Sicherlich mag mal das eine, mal das andere Hindernis die maßgebliche Rolle spielen, eine reine Solonummer kommt jedoch äußerst selten vor.

Ich möchte nachfolgend anhand eines rein fiktiven Alltagsbeispiels das Zusammenwirken der *nīvarana* veranschaulichen. Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder bald versterbenden Personen ist rein zufällig und ganz bestimmt nicht beabsichtigt. Ehrlich.

Ich kann mich keinesfalls als vollständig erwacht bezeichnen. Schon gar nicht kurz nach Sonnenaufgang. Oder um es mit der Nonne Viveka zu sagen: Mein aufrichtiges Bemühen beschränkt sich dann auf ein bemühtes Aufrichten. Hier steht eindeutig die Müdigkeit und Mattheit der Praxis im Wege.

Trotzdem schleppe ich meinen knochengestützten Hautsack gen Badezimmer, um ein wenig zu reflektieren. Der Spiegel macht aber nicht mit, weil er bei meinem Anblick erblindet. Auch wenn ich nichts sehe, sehe ich zumindest ein, dass diesem Hindernis nur durch die orale Aufnahme einer Heißwasserextraktion einer natürlichen Theobromin- oder Koffeinquelle (auch Tee oder Kaffee genannt) beizukommen ist.

Ich mache mich auf den Weg zum Italiener meines Vertrauens, denn ein kleines Cappuccinderl in Begleitung eines marmeladefüllten Cornetto könnte Abhilfe schaffen. Allein die Vorstellung lässt die Säfte in Wallung geraten und ich fange an zu sabbern wie ein Pawlowscher Hund. Klarer Fall von Sinnesgier, wobei die Müdigkeit nach wie vor dominiert.

Völlig entkräftet erreiche ich die Stätte heiligen Heißgetränks. Nur zwei Kunden vor mir. Der erste ist ein Rentner, der gerade versucht, seine Bestellung mit Kleinstgeld zu bezahlen. Nachdem er seinen letzten Groschen aus der Börse gepopelt hat, muss er feststellen, dass zwölf Cent fehlen. Er bezahlt dann doch mit einem Zweihundert-Euro-Schein. Der Barista muss dann erst mal Wechselgeld holen gehen.

Bei mir kommt leichter Unmut auf. Die Warterei steht der Befriedigung meiner Sinnesgier diametral gegenüber: Nun sind die Hindernisse schon zu dritt, auch wenn sich der Hass noch im Säuglingsstadium befindet.

Es trennt mich jetzt noch die Abfertigung einer jungen Dame von meinem endgültigen und dauerhaften Glück. Diese hat wohl einen

Beratungstermin vereinbart. Während nun ausführlich diskutiert wird, ob denn das für die Cornetti verwendete Mehl nicht etwa durch Kinderarbeit erzeugt wurde und ob der Bäcker auch in ökologischer Bodenhaltung lebt und ob die Marmelade auch ganz sicher laktosefrei ist, richtet meine mentale Motorsäge ein Massaker an.

Als ich nach gefühlten Jahren endlich mein Cornetto gierig verschlingen kann und mit dem Cappuccino nachspüle, sind Sinnesgier und Übelwollen ebenbürtige Gefährten, einzig die Müdigkeit ist wegen des erhöhten Blutdrucks bereits dabei, sich zurückzuziehen.

Dank des Zuckers und des Koffeins erlebe ich eine Rastlosigkeit, die nur von der Gewissensunruhe übertroffen wird, die durch meine negativen Gedanken entstanden ist. Wie kann sich ein echter Dhammajünger zu solch unheilsamen Phantasien hinreißen lassen?

Letztlich fange ich an, an mir, meiner Praxis und am Sinn meines verkorksten Lebens überhaupt zu zweifeln. Wie soll ich jemals das Dhamma realisieren, wenn schon der Verzehr eines Heißgetränks zum Desaster wird. Und es ist noch nicht mal Mittag!

Wieder zuhause beschließe ich, dem Drama ein Ende zu bereiten und als ich bereits das Räucherstäbchen an die Schläfe halte, erkenne ich auf einmal ganz klar das Zusammenwirken der *nīvarana*. Diese Einsicht lässt mich von meinem destruktiven Vorhaben Abstand nehmen und stattdessen schreibe ich meine Erfahrung für die Nachwelt nieder – was hiermit geschehen ist.

Natürlich ist obige Ausführung eine satirische Überzeichnung, aber ich denke, Sie kennen ähnliche Fälle der Hindernis-Synchronisation aus Ihrem alltäglichen Leben. Eltern von pubertierenden Kindern oder langjährig Verheiratete dürften wohl keine Schwierigkeit haben, das gemeinsame Wirken der Hindernisse zu erkennen. Im Gegenteil, sie kennen meist auch das sechste Hindernis, nämlich die Hemmung ihre Liebsten zu erwürgen.

Aber im Ernst: Bei genauer Betrachtung kann man erkennen, dass tatsächlich ein Hindernis selten alleine auftritt. Unruhe und Rastlosigkeit verlangt nach Sinnesbefriedigung; Matt- und Trägheit will nichts mit der Welt zu tun haben.

Wenn die, in der Psychologie als „chronisch-diffuse-Bedürftigkeit“ bezeichnete Aktivität wieder einmal keine echte Befriedigung erfahren hat, erfolgt der frustrierte Rückzug in die Passivität.

Jener manisch-depressive Zweitaktmotor, der eben wegen der niemals

erreichbaren Zufriedenheit stets vom Zweifel geschmiert wird – von der leisen Skepsis, ob es denn diesmal auch wirklich klappt, bis hin zur völligen Verzweiflung, wenn es so gar nicht funktioniert hat mit dem großen oder kleinen Glück.

Wenn wir dem Übel also Herr (oder Dame) werden wollen, dann kommen wir nicht umhin, die einzelnen Hindernisse genauer zu betrachten, denn wenn wir Zugang zu einem Hindernis finden und es überwinden können, dann geraten die anderen, gerade wegen ihres Zusammenspiels, zumindest ins Wanken.

Natürlich gibt es mehr als nur fünf Hindernisse, Hemmnisse oder geistige Trübungen die uns sowohl den Alltag wie auch die Praxis erschweren: In der MN 15 werden sechzehn Eigenschaften genannt, die einer heilsamen Korrektur eines Wesens im Wege stehen. In der MN 8 werden sogar vierundvierzig unheilsame Geisteszustände aufgelistet. Hier ein Ausschnitt aus der MN 7, welcher sechzehn geistige Befleckungen aufzählt:

"Was, ihr Bhikkhus, sind die Befleckungen des Geistes? Habgier, die unrechtschaffene Gier ist eine Befleckung des Geistes. Übelwollen ist eine Befleckung des Geistes. Zorn ist eine Befleckung des Geistes. Rachsucht ist eine Befleckung des Geistes. Verachtung ist eine Befleckung des Geistes. Herrschsucht ist eine Befleckung des Geistes. Neid ist eine Befleckung des Geistes. Geiz ist eine Befleckung des Geistes. Hinterlist ist eine Befleckung des Geistes. Betrug ist eine Befleckung des Geistes. Starrsinn ist eine Befleckung des Geistes. Anmaßung ist eine Befleckung des Geistes. Dünkel ist eine Befleckung des Geistes. Überheblichkeit ist eine Befleckung des Geistes. Eitelkeit ist eine Befleckung des Geistes." Nachlässigkeit ist eine Befleckung des Geistes."

Da sich aber viele dieser unheilsamen Eigenschaften aus den fünf häufig genannten Hindernissen ableiten lassen, welche ja wiederum mit den Grundursachen von Dukkha, nämlich Gier, Hass und Verblendung eng verwandt sind, können wir uns – zu unserem Glück – mit einer sehr überschaubaren Anzahl von Gegnern auseinandersetzen. Diese sind jedoch nicht zu unterschätzen!

Was tun?

Es gibt drei Vorgehensweisen, um den Hindernissen zu begegnen, wobei die ersten beiden wenig erfolgversprechend sind.

Ein „guter Buddhist“, was immer das auch sein soll, versucht natürlich zuerst die bösen Hindernisse loszuwerden. Dabei zeigt sich sehr schön der Mangel an Wissen und Verständnis vom Dhamma, denn Dukkha ist kein Problem, das wir haben, wir sind Dukkha!¹ Somit gibt es auch keinen „Jemand“, der Hindernisse beseitigen kann, welche an und für sich existieren sollen. Ein solcher Versuch ist die reine Selbstoptimierung und somit die Kultivierung von Dukkha.

Die Hindernisse sind die verschiedenen Aspekte unserer Identität, unserer momentanen Selbstmanifestation, bedingt durch Ignoranz (*avijjā*) und Begehren (*tanhā*). Oder anders ausgedrückt: Die Hindernisse sind der negative Stempel unserer Persönlichkeit. Wenn wir diesen einfach durch entschlossene Absicht loswerden könnten, wäre Arahantschaft eine reine Willenssache, aber: Wo ein Wille ist, ist auch ein Ego!

Die zweite Möglichkeit, die Hindernisse in den Griff zu bekommen, ist ihre zeitweilige Unterdrückung. Diese geschieht dadurch, dass man gezielt versucht, diesem negativen Stempel einen entsprechenden positiven entgegenzusetzen, sich also darum bemüht, Großzügigkeit, Güte, Tatkraft, Gelassenheit und Zuversicht zu entwickeln. Diese Eigenschaften wirken zunächst einmal der Egobildung durchaus entgegen.

Leider ist das leichter gesagt als getan und kann sich bei Nichtgelingen schnell zu einem Bumerang entwickeln, denn wenn das z.B. mit der Güte oder Gelassenheit nicht so recht klappt, kommt oft die dann vom Zweifel genährte Aversion oder Apathie sogar gestärkt zurück.

Eine erfolgreiche Ausbildung des Gegendrucks hingegen kann sich als ein Ego booster erweisen, wenn erneute Identifikation stattfindet: „Was bin *ich* doch für ein guter Buddhist! *Meine* Praxis wächst und gedeiht! Die Hindernisse sind für *mich* kein Problem mehr!“

Selbstverständlich ist es gut und sogar ratsam, diese heilsamen Qualitäten als Gegenpol zu entwickeln, denn das Ego ist nicht nur unser Problem, sondern halt auch die Ausgangsbasis auf dem Weg zur Befreiung. Nicht

¹Ausführlich dargelegt im Text „Wer, wenn nicht ich?“ aus dem Heft „Wenn der Geist den Geist aufgibt“ von B. Golz, unter www.dhamma-dana.de

ohne Grund sagte der Buddha „Nehmt zu euch selbst Zuflucht“ oder noch deutlicher sagt es der Dhammapada-Vers 160:

*Sei selbst dein eig'ner Herr! Wer sonst könnte dich schützen?
Nur wer sich selbst beherrscht, wird sichern Schutz besitzen.*

Somit sind wir gut beraten, zunächst unser Selbst so zu stabilisieren, dass es tatsächlich die Bezeichnung „Zuflucht“ verdient, d.h. dass wir uns in jeder Situation auf uns selbst verlassen können, ohne Gefahr zu laufen, von den Hindernissen zu einer Marionette der Triebe degradiert zu werden.

Wie Ajahn Thiradhammo aber sagt, gibt es letztendlich kein beständiges Selbst, welches Hindernisse loswerden muss; es gibt nur *selbst-*unterstützende Prozesse, welche aufgegriffen werden und so zur Identifikation beitragen.

Verschiedene Aspekte der *Selbst*-Identität (ja, das ist eine Tautologie) zerstören zu wollen, führt somit nur dazu, diese in andere Aspekte umzustülpen. Beispielsweise kann das Bemühen, das Begehren zu beseitigen, jemanden in einen Kontrollfreak verwandeln. Die Aversion zwanghaft loswerden zu wollen macht letztlich depressiv. Die Lethargie zu bekämpfen, indem man die knappen Energiereserven verschleißt, führt zur vollständigen Erschöpfung. Die Ruhelosigkeit zu unterdrücken fördert Angstattacken und der Versuch, den Zweifel rigoros zu eliminieren, schafft die besten Fundamentalisten.²

Die dritte und bessere Alternative besteht im weisen Umgang mit den Hindernissen, also dem Einsatz dessen, was der Buddha als „geschickte Mittel“ bezeichnet hat (*kusala-upāya*). Dazu gehören neben der bereits in den Vorbereitungslehren erwähnten Großzügigkeit (*dana*) und der Ethik (*sīla*) durchaus auch die anderen, oben genannten positiven Qualitäten. Diese sollen aber so kultiviert werden, dass sie, wie eine Kompassnadel, uns eine stabile innere Ausrichtung verschaffen, ohne gleich in Zwanghaftigkeit auszuarten. Um dies zu gewährleisten, ist auch eine regelmäßige Reflektionspraxis unabdingbar. Eine solche Meditation sollte mehr sein als eine stupide Konzentrationsübung, mit der der Geist nur in einen gewünschten, aber künstlichen Zustand gezwungen wird, der auch nur solange Bestand hat, wie die dazu erforderlichen Bedingungen.

²Frei nach „Working with the five hindrances“ von Ajahn Thiradhammo (S.29)

In mehreren Lehrreden weist der Buddha auch auf den enormen Wert von Edlen Freunden und Wegbegleitern hin:

"Da, ihr Brüder, besitzt der Mönch edle Freunde, edle Gefährten, edle Genossen. Das, ihr Brüder, ist die erste Grundlage für die Entfaltung der zur Erleuchtung führenden Dinge." (AN IX,1)

"Vortrefflich, vortrefflich, Sāriputto, der ganze Brahma-Wandel ist dieses, nämlich Freundschaft mit Guten, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten. Von einem Mönch, Sāriputto, der Freundschaft mit Guten hat, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten, ist zu erwarten, dass er den edlen achtfältigen Pfad entfalten und ausbilden wird". (SN 45,3)

Es wird aber auch darauf hingewiesen, dass schlechter Umgang zum einen die Hindernisse fördert, zum anderen der Entwicklung der Heilsfaktoren im Wege steht. Dieser Umgang mit unedlen Menschen bezieht sich heutzutage aber keineswegs nur auf den persönlichen Kontakt. Wieviel schlechten Umgang haben wir via Rundfunk, Fernsehen und Internet? Der Einfluss von unheilsamen Gedanken, die über diese Medien verbreitet werden, ist enorm und daher hilft hier nur eine radikale Diät. Was nützt der schönste Dhammavortrag am Wochenende, wenn wir unseren Geist die ganze Woche über besudeln lassen?

"Dem Sonnenaufgang, ihr Mönche, geht dies voraus, ist dies das Vorzeichen, nämlich das frühe Morgenrot. Ebenso nun auch, ihr Mönche, geht dem Erscheinen der 7 Erwachungsglieder dies voraus, ist dies das Vorzeichen, nämlich Freundschaft mit Guten oder gründliche Aufmerksamkeit. Wer gute Freunde hat oder bewährt in gründlicher Aufmerksamkeit ist, von dem ist zu erwarten, dass er die 7 Erwachungsglieder entfaltet und ausbildet. [...]". (SN 46,12)

Hier ist neben guten Freunden auch von "gründlicher Aufmerksamkeit" die Rede. Diese heißt auf Pali *yoniso manasikāra* und bedeutet eine auf die Wurzel gerichtete Achtsamkeit, also ein waches Gewahrsein, dass den Dingen auf den Grund geht. Packen wir also das Übel bei der Wurzel:

Auf geht's zum *nīvarana*-Jäten!

Sinneslust (*kāma-cchanda*)

*Wer nur Vergnügen sucht und giert nach Sinnesfreuden,
Muss immer wieder durch Geburt und Sterben leiden.*

(Dhp 341)

Ach du große Güte! Was ist das denn für eine triste Aussage? Achtung: Dhammapraxis – sie betreten die freudlose Zone.

Nun, oberflächliche Ignoranten mögen vielleicht so oder so ähnlich auf den zitierten Vers reagieren. Wessen Leben sich ausschließlich über Spiel, Spaß und Spannung definiert, wird nicht die geringste Veranlassung verspüren, sich mit einer solchen „unsinnlichen“ Lehre zu befassen. Zumindest nicht, solange ständig ein Vergnügen das nächste jagt. „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“, wie es ein Fußballphilosoph einmal sehr treffend ausdrückte. Aber was passiert, wenn wir nicht mehr in der Lage sind mitzuspielen? Sei es aus gesundheitlichen, sozialen oder sonstigen Gründen. Was bleibt vom Leben, wenn der bunte Lack ab ist?

Die Lehre Buddhas ist keineswegs eine Lehre der Entbehrung, der Askese oder gar der Selbstkasteiung. Sie ist nur eine Lehre des kritischen Hinterfragens; eine Lehre für Menschen die wach genug sind, um neugierig und voller Interesse am eigenen Leben, den Dingen auf den Grund zu gehen. Oder bildlich dargestellt: Ein Wasserskiläufer hält an seinen (An-)Trieben fest, die ihn *über* das Wasser ziehen. Nur so kann der seine Kurven beschreiben oder über kleine Wellen hüpfen. Seine Welt ist die der Oberfläche und so nennt der Buddha auch die Menschen, die nur am Seichten, Oberflächlichen interessiert sind: *puthujjana*, von *puthu* – seicht, flach. Die größte Sorge des *puthujjana* ist das Nachlassen des Triebes, denn dies würde ja dazu führen, dass er im Wasser des Lebens versinkt und in Ödnis und Langeweile ertrinkt.

Der Edle Mensch (*ariya-puggala*), der sich auf den Weg der Befreiung macht, tut aber ganz gezielt das, was dem *puthujjana* ein Gräuel ist: er hält inne, er “versenkt” sich, geht in die Tiefe und versucht den Grund zu erreichen. Er sucht den Grund in seiner doppelten Bedeutung, nämlich zum einen, das, was tatsächlich stabil und tragfähig ist und zum anderen, die Ursache, hier: die Ursache für den chronischen Mangel, der immer nach mehr verlangt.

Gehen wir also dem vermeintlichen Sinnesvergnügen einmal auf den Grund. Dazu lohnt es sich, einen Blick in die MN 13 zu werfen, in der der Erhabene zwar durchaus die Befriedigung von Sinnesvergnügen bestätigt, aber auch sehr drastisch auf die Gefahren von ihnen hinweist:

Zum angenehmen Kontakt der fünf Stränge sinnlichen Vergnügens (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Spüren) meint er:

"Das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von diesen fünf Strängen sinnlichen Vergnügens entstehen, sind die Befriedigung im Fall der Sinnesvergnügen."

Kurz gesagt: Ein von angenehmem Gefühl begleiteter Sinneskontakt wird als befriedigend erlebt. Nur ist es mit der vermeintlichen Befriedigung nicht weit her, denn erstens ist diese, neben ihrer Unbeständigkeit, meist mit sehr viel Aufwand für den Erwerb von angenehmen Dingen verbunden, der z.T. auch nicht ungefährlich ist (Berufskrankheiten, Arbeits- und Wegeunfälle); zweitens ist es weder sicher, dass unsere Bemühungen immer die gewünschten Früchte tragen, noch können wir im Erfolgsfall sicherstellen, dass unser liebes Hab und Gut nicht wieder auf mannigfaltige Weise verloren geht; und drittens führt das ständige Streben nach Sinnesglück und Wohlstand zu Stress und Streit, bis hin zu allen Kriegen und über den Tod hinaus ist auch kein Gewinn zu erwarten:

"Wiederum, mit Sinnesvergnügen als Ursache, Sinnesvergnügen als Quelle, Sinnesvergnügen als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergnügen sind, geben sich die Leute dem Fehlverhalten in Körper, Sprache und Geist hin. Wenn sie dies getan haben, erscheinen sie bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, wieder, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle."

Daran hat sich in den letzten zweieinhalbtausend Jahren grundsätzlich nichts geändert. Wir müssen immer erst einen gigantischen Aufwand an Zeit, Energie und Ressourcen betreiben, um den Rahmen zu schaffen, der unseren (aktuellen) Vorstellungen von einem schönen Leben entspricht, nur um dann voller Sorge um den Verlust noch mehr Aufwand betreiben, diesen Rahmen zu schützen... und zur Not auch zu verteidigen... oder besser gleich präventiv die anderen störenden Rahmen zu entfernen.

Wir ruinieren unsere Gesundheit, den sozialen Frieden und letztlich

bereits die gesamte Biosphäre für angenehme Sinneserfahrungen, die ohnehin nicht beständig sind!

Eigentlich stellt der Buddha nur die Frage, ob das bisschen Spaß, das wir überhaupt erleben können, den ganzen destruktiven Zirkus tatsächlich wert ist. Oder wie Bhante Passana einmal fragte: “Wie toll ist eigentlich toll?”

Eine interessante Frage, die es lohnt, sich mit ihr zu befassen. Wie gesagt, es geht ja nicht darum, sich jedes Vergnügen zu verkneifen und zu denken, dass die Vermeidung jeder Lebensfreude einer guten Dhammapraxis gleichkommt.

Es geht lediglich darum, nicht ständig wie berauscht durchs Leben gespült zu werden, sondern mit wissensklarem Gewahrsein alle Dinge so zu sehen, wie sie nun einmal sind. Das bedeutet, zu erkennen, dass alles, was uns Sinnesfreude bereitet, nur auf Grund unbeständiger Bedingungen existiert und somit eine dauerhafte Befriedigung schlichtweg unmöglich ist. Diese klare Erkenntnis führt natürlich zu einer gewissen Ernüchterung und jeder, der schon einmal berauscht war, weiß: Je größer der Rausch, umso schlimmer der Kater. Dies wissend oder zumindest ahnend, verfahren die meisten Menschen dann auch nach dem Motto des verstorbenen Musikers Lemmy Kilmister: “Einen Kater kann nur bekommen, wer aufhört zu saufen. Warum also aufhören?”

Wer darauf keine ansprechende Antwort weiß, ist natürlich dazu verdammt, die Abhängigkeit – Unfreiheit – weiter sklavisch zu bedienen.

Da die Ziele des Sinnesbegehrens via Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Spüren zahllos sind, möchte ich hier nur einige sehr dominante exemplarisch herausgreifen. Es mag sein, dass das eine oder andere Beispiel für Sie nicht relevant sein mag, aber die Strukturen lassen sich sicher auch auf die Sinnestriebe übertragen, die Ihr Leben bestimmen.

Es gibt zwei starke Triebe, die wir bei Säugetieren, zu denen auch der Mensch gehört, beobachten können: Erstens den Selbsterhaltungstrieb und weil Selbsterhaltung zumindest in biologischer Form letztlich nicht möglich ist, zweitens den Arterhaltungstrieb. Motto: Hauptsache es geht weiter. Wobei dieses ominöse “es” nicht in Frage gestellt werden darf.

Da wir unser Selbst in menschlicher Form ausschließlich als, in, mit, oder durch den Körper erfahren (die Unterschiede sind nur verschiedene Varianten des Erlebens), besteht natürlich größtes Bestreben, diesen Körper

am Leben und somit das Selbst am Erleben zu erhalten. Dazu sind gewisse Faktoren essentiell:

Luft, Wasser, Nahrung, Schlaf, Kleidung, Unterkunft, aber auch ein verträglicher klimatischer Rahmen, denn ober- und unterhalb bestimmter Temperaturen sind wir nicht lebensfähig – dies alles muss ständig gewährleistet sein. Auch der Buddha hat diese Grundbedürfnisse respektiert und sogar den Nachfolgern, die wegen seiner Lehre in die Hauslosigkeit gezogen sind, den pfleglichen Umgang mit den vier Requisiten (Nahrung, Kleidung, Obdach und Medizin) ans Herz gelegt. Man beachte, dass auch Medizin aufgeführt ist, denn der Buddha hat keine körperverachtende Schmerzaskese gelehrt, denn eine solche hat er selbst ausgiebig getestet und für untauglich befunden. Was heißt das nun?

Es heißt, dass wir uns sehr wohl um unser Wohlergehen kümmern dürfen, ja sollen! Aber eben innerhalb eines Rahmens, der den natürlichen Gegebenheiten entspricht und der nicht darüber hinaus, uns in einen Teufelskreis des “immer mehr, immer besser, immer öfter” führt.

Als Haushälter dürfen wir z.B. das essen und trinken, was uns schmeckt und wann es uns passt und so viel wir nötig haben. Wir sollten nur dabei nie vergessen, dass diese Nahrungsaufnahme, und sei sie noch so angenehm, eine bloße Zwangshandlung ist, ohne der wir in dieser Form nicht existieren können und dass ein Überschreiten des vernünftigen Maßes diese Existenz dann gefährdet.

Gleiches gilt für Kleidung und Wohnung: Auch hier müssen wir nicht in Lumpen gehüllt unter Brücken hausen, sondern dürfen uns bequem kleiden und angemessen wohnen. Aber ist es tatsächlich notwendig, fast wöchentlich neue Kleidungsstücke zu erwerben und im Vierteljahrestakt die Wohnung mit nutzlosem Plunder umzudekorieren? Hier können wir uns die Frage stellen, woher diese ständige Bedürftigkeit eigentlich herkommt. Wieso befriedigt uns all unser erworbenes Hab und Gut denn so wenig, dass wir ständig nachkaufen müssen?

Wenn wir schon vom Konsumrausch sprechen, dann können wir auch gleich zum oben erwähnten Alkoholrausch kommen. Sehr oft konnte ich in meinem Leben Menschen von ihrem “fäkalösen” Berufsleben erzählen hören: “Die Scheißarbeit, der Scheißchef, die Dreckskollegen, usw.”. Wenn diese Menschen dann aber Feierabend haben, oder Wochenende oder Urlaub, also wenn sie da sind, wo sie sein wollen, zusammen mit den Menschen, die sie bevorzugen und das tun können, wozu sie Lust haben, dann ist dieser Zustand so wundervoll, dass sie ihn nüchtern nicht ertragen können. Nur

bereits fortgeschrittene Alkoholiker benötigen ständig ihren Pegel; der Durchschnittsabhängige trinkt erstaunlicherweise immer dann, wenn es eigentlich gar nicht nötig wäre!

Es gibt weder eine biologische noch eine soziale Notwendigkeit für den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen; der einzige Grund dafür ist die Abhängigkeit. Um eine solche festzustellen, genügt es einfach auf Alkohol o.ä. zu verzichten. Wem beim bloßen Gedanken an einen Verzicht bereits ein Dutzend "vernünftige" Gründe einfallen, trotzdem zu trinken, kann sich sicher sein, dass diese nur Rechtfertigungen für die Sucht sind. Besser wäre es aber nach den Ursachen zu suchen, z.B. mit der Frage: "Was ist an diesem Moment wieder so unbefriedigend, dass ich ihn alkoholisch nachbessern muss?" Der wahre Mangel liegt in jener Tiefe, die die meisten Menschen scheuen.

Zu meiner großen Verblüffung ist dieses Thema sogar bei vielen Buddhisten ein Tabu. Obwohl Haushälter im Gegensatz zu den Ordinierten gerade einmal fünf Tugendregeln befolgen sollen, von denen die ersten vier ohnehin nur das absolute Minimum eines harmonischen Soziallebens beschreiben, werden bei der letzten Regel, dem Verzicht auf Alkohol und Drogen, häufig Abstriche gemacht. Dabei sind die Worte des Erhabenen zum Alkoholkonsum absolut unmissverständlich:

"Der Genuss von Rauschmitteln, ihr Mönche, ausgeübt, betätigt und häufig betrieben, führt zur Hölle, zum Tierschoße oder zum Gespensterreich. Und schon die allergeringste Auswirkung des Genusses von Rauschmitteln führt den Menschen zur Geistesverstörung."

(AN VIII,40)

Wenn man bedenkt, welches riesige Angebot an Freiheit der Buddha uns mit seiner Lehre macht, dann ist dieser Preis dafür geradezu lächerlich. Wer allerdings die erste Edle Wahrheit noch nicht wirklich verstanden hat, und immer noch meint, Dukkha sei nur das Leiden und somit lediglich das Gegenstück zur Freude, der wird natürlich leichter zur flüssigen Freudenquelle greifen, anstatt sich mit den Ursachen der Unzufriedenheit ernsthaft auseinanderzusetzen.

Kommen wir zum zweiten Urtrieb, nämlich dem der Arterhaltung. Hier verlangt der Erhabene von den Hausleuten keineswegs die zölibatäre Lebensform; er rät nur aus gutem Grund zur Einhaltung bestimmter Regeln, wie etwa Treue in festen Beziehungen, Nichteinmischung in fremde

Beziehungen und das klare Verbot jeglichen Missbrauchs, sei es von Minderjährigen oder sonstigen Schutzbefohlenen. Wem die Einhaltung dieser Regeln nicht einleuchtet, kann sich nicht als Nachfolger des Buddha bezeichnen, selbst wenn es Triebtäter gibt, die in Robe ihr Unwesen treiben. Wobei Ordinierte laut den Ordensregeln ohnehin sofort aufhören Mönche oder Nonnen zu sein, wenn sie sexuell aktiv werden. Dies sollten Nichtordinierte eigentlich wissen. Eine vermeintliche "sexuelle Befreiung" führt definitiv nicht zu einem Ende des Daseinskreislaufs, sondern nur zur temporären Erleichterung des "Meisters", der seine tierischen Triebe eben keineswegs gemeistert hat.

Apropos tierische Triebe: Wir Menschen gehören nun einmal zur Gattung der Säugetiere und sind dementsprechend mit einem Körper ausgestattet, der diesen Tieren entspricht, inklusive allen Sexualorganen, den zugehörigen Drüsen und Hormonen. Diese "Komplettausstattung" dient ausschließlich dazu, dem Reproduktionstrieb gerecht zu werden und wenn die Menschheit auch noch so viel kulturellen Erotikkleister darüber schmiert: Sex dient nur der Arterhaltung.

Ein Mensch unterscheidet sich insofern vom Tier, dass er in der Lage ist, selbstreflektiv sein Verhalten zu hinterfragen, d.h. er kann einen Trieb als solchen erkennen und gegebenenfalls auch überwinden. Das Zölibat ist nichts weiter als eine klarbewusste Überwindung des Sexualtriebes zugunsten eines höheren Zieles als dem der Erhaltung einer Art, die mit derzeit acht Milliarden Exemplaren bereits mehr als ausreichend vertreten ist. Es besteht nicht die Gefahr des Aussterbens der Menschheit und gerade in den Industrienationen, deren Einwohner ohnehin am meisten zur Ausbeutung und Zerstörung der Biosphäre beitragen, herrscht kein Mangel an Konsumenten.

Das Erkennen und Überwinden eines Triebes bedeuten nicht seine Verteufelung und Vernichtung, sondern lediglich ein nüchternes Erkennen dessen, was da eigentlich genau abläuft und wozu, um dann darüber hinwegzukommen.

Bildlich gesprochen: Wer von München nach Venedig wandern möchte, kommt nicht umhin die Alpenkette zu überqueren. Es ist nicht nötig die Berge zu schmähen oder gar zu verfluchen. Man darf sich ruhig hineinbegeben. Anfangs mag es auch noch Spaß machen, den einen oder anderen Gipfel zu besteigen, aber nach und nach wird man auf diese "Höhepunkte" verzichten müssen, wenn man nicht irgendwann in den Westalpen landen will, nur um dort festzustellen, dass es andernorts noch

höhere Gipfel gibt! Wer aber mit klarer Ausrichtung die Alpen überschreitet (über sie hinwegkommt), der kann sich irgendwann in der italienischen Ebene umdrehen und feststellen, dass die Berge immer noch in ihrer ganzen Größe vorhanden sind, aber man hat sie halt hinter sich. Ebenso muss unser biologischer Trieb nicht ausgemerzt und vernichtet werden, sondern lediglich überwunden, wobei das “lediglich” gerade für jüngere Menschen durchaus harte Arbeit darstellen kann.

Für diejenigen, die noch nicht auf den Austausch von Körpersekreten verzichten können, hier ein kleiner Warnhinweis: *Sati* ist ein echter Libidokiller. Also beim Schäferstündchen nicht so genau auf das achten, was sie da eigentlich machen, denn sonst droht die Sache mit der Ernüchterung.

Dies gilt so für alle unsere Sinnestriebe, welche per se durchaus ihre Berechtigung haben, da sie zunächst nur dafür Sorge tragen, dass wir angenehm leben können und keinen Mangel erleiden. Das Problem ist, dass das Niveau dieser Grundversorgung weit unterhalb dessen liegt, was wir uns als Individuen antun und der Gesellschaft zumuten.

Mäßigung und Maßhalten wären Stichworte, die der gesamten Menschheit helfen könnten, aber wer außer den spirituellen Lehrern, wie etwa dem Buddha, lehren den Menschen heutzutage noch den dafür nötigen Maßstab. Unsere Gesellschaft hat längst jedes Maß verloren: Wir gebrauchen nicht mehr, wir verbrauchen nur noch – nicht nur unsere physischen Ressourcen, sondern in zunehmendem Tempo auch unsere psychischen. In den reichsten Ländern der Erde ist die Depression längst eine Volkskrankheit. Der Spruch “Weniger ist mehr” war noch nie so berechtigt wie heute und ein “Fridays for future” genügt nicht, wenn Samstag bis Donnerstag wieder der sinnlosen Sinnesbefriedigung gehören.

Alles, was nötig ist, ist dieses Gewährsein, dieses kurze Innehalten und den Mut, beim Innehalten in die Gefühlsflut einzusinken. Dann kann man sehr leicht und schnell erkennen, dass ein angenehmes Gefühl (*sukha vedanā*) diese Bezeichnung zwar zurecht verdient, dieses Gefühl aber nicht beständig ist. Um den Pegel halten zu können, sind wir also ständig gezwungen, durch ein Mehr, ein Erneut, ein Zusätzlich nachzukorrigieren.

Dies bringt mich zu meinem letzten Beispiel eines weitverbreiteten Exemplars der Sinnesbegierde, nämlich zur Musik. Bevor nun die Schwarz-Weiß-Denker aufheulen: Nein, auch hier geht es nicht um die Verteufelung einer enormen Kulturleistung, sondern um die kritische Betrachtung deren Verwendung. Es macht nun einmal einen riesigen Unterschied, ob ich

gezielt in ein Konzert gehe, und dort mit meiner konzentrierten Aufmerksamkeit zur ebenso konzentrierten Leistung der Musiker beitrage und so einen erhebenden Abend erlebe, oder ob ich bereits so sinnensüchtig bin, dass jeder Moment meines Lebens seine Begleitmelodie braucht.

Für viele Menschen ist Stille oder die natürliche Geräuschkulisse bereits unerträglich. Oft sehe ich Jogger mit Kopfhörern beim Laufen, weil ihnen das Knirschen unter den Sohlen, der Wind in den Baumkronen und das Gezwitscher der Vögel nicht genügt.

Musik ist emotional geladen und so kann jede Stimmung musikalisch verstärkt oder unterdrückt werden. Unzufriedenheit wird mit Rap, Punk oder Heavy Metal untermalt; die gute Nachricht erfordert sofort eine fröhliche Musikbegleitung; Niedergeschlagenheit hat ihre melancholischen Melodien und jene chronisch-diffuse-Bedürftigkeit sorgt für die chronisch-diffuse-Beschallung in Kaufhäusern, Restaurants, Fahrstühlen und auch bereits in ehemaligen Ruheoasen wie Saunen und Thermalbädern. Was fürchten wir so sehr, dass wir es ständig akustisch überdecken müssen?

AJAHN JAYASĀRO meint dazu³:

Gier ist immer auf die Zukunft gerichtet. Sie benötigt immer eine Unzufriedenheit mit der Gegenwart. Das Erleben von Gier an sich ist unangenehm. Derjenige, der begehrt, möchte diesen Zustand so schnell wie möglich loswerden und durch den Genuss des Objekts der Begierde ersetzen. Das Objekt des Verlangens zu genießen, ist wie eine juckende Stelle zu kratzen. Nicht lange und das Jucken kehrt mit noch größerer Intensität zurück.

Begierde wühlt den Geist auf, macht ihn unruhig. Sie nimmt ihm jeglichen Sinn für richtig und falsch. Begierde führt zum Brechen der Ethikregeln und damit zu Konflikten, die von der persönlichen bis hin zur internationalen Ebene reichen.

Einzig und allein indem Begierde aufgegeben und weises Verlangen kultiviert wird, können wir wahren Frieden finden. (Buch S.51)

Somit gilt für die Überwindung aller Formen des Sinnesbegehrens, dass wir sie zunächst überhaupt als hinderliche Sinnensüchte erkennen müssen. Dazu

³ “AUS DER FEDER EINES GUTEN FREUNDES”, Buddhistische Reflexionen von Ajahn Jayasāro, COPYRIGHT © DER ÜBERSETZUNG: DHAMMAPALA VERLAG, 2022

Download auch unter www.forestsanghapublications.org

bedarf es einer Kultivierung des Gewährseins (*sati*) und auch dem erwähnten Innehalten, denn nur wenn wir nicht sofort reflexartig auf jedes Sinnesangebot reagieren, können wir die enorme Kraft der Sinnentriebe erkennen.

Es gibt Menschen, die sagen: "Aber ich kann doch nicht den ganzen Tag achtsam sein!" Sie sind doch auch den ganzen Tag bei Bewusstsein. Die Frage ist nur, ob es ein trübes, rein reaktives Bewusstsein ist, oder ob es ein waches sich-dessen-bewusst-Sein von dem ist, was gerade jetzt in und mit Ihnen geschieht.

Sie können sicher nicht den ganzen Tag konzentriert sein, aber ein wissensklares Gewährsein ist durchaus durchgängig möglich. Den Unterschied zwischen diesen Fähigkeiten habe ich bereits ausführlich im Heft "Achtsamkeit ist gut, *sati* ist besser" dargelegt und erspare mir deshalb hier die Wiederholung.

Mit diesem Klarbewusstsein können, oder besser: sollen wir uns fragen, ob der angestrebte Sinnesgenuss denn heilsam, tatsächlich notwendig und förderlich ist oder ob er uns nur wieder vom Wesentlichen ablenken soll:

"Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, wodurch in dem Maße die unaufgestiegene Sinnenlust zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Sinnenlust zu Wachstum und Entwicklung gelangt, wie ein anziehendes Objekt. (subha-nimitta)

Wer nämlich, ihr Mönche, über ein anziehendes Objekt unweise nachdenkt, (ayoniso manasikāra) in dem kommt die unaufgestiegene Sinnenlust zum Aufsteigen, und die aufgestiegene Sinnenlust erlangt Wachstum und Entwicklung." (AN 1,2)

Wenn wir unsere Persönlichkeit schon optimieren wollen, dann doch in dem Sinne, dass wir unser Selbst zu einer vertrauenswürdigen Zuflucht entwickeln. Benutzen wir doch unseren Stolz und fragen uns, ob wir tatsächlich nichts weiter sind, als gut dressierte Hunde, die brav jedes Stöckchen apportieren, das die Sinneslust ins Bewusstsein wirft.

Es geht wirklich nicht darum, sich jede Freude verbissen zu verkneifen, aber von der goldenen Mitte zwischen sinnlichem Schwelgen und schmerzlicher Askese sind wir in der Regel noch ein gutes Stück entfernt, aber das Hindernis der Sinnesgier kann durchaus überwunden werden:

"Zur völligen Erkenntnis und Durchschauung der Gier, zu ihrer Überwindung, Vernichtung, Erlöschung, Abwendung, Zerstörung,

Entäußerung und zur Loslösung von ihr sind zwei Dinge zu üben. Welche zwei? Geistesruhe und Einsicht (samatho ca vipassanā)." (AN II,231)

Um diese Qualitäten zu entwickeln, sind aber noch ein paar andere Stolpersteine aus dem Weg zu räumen, wie die nächsten Kapitel zeigen werden. Die ernsthafte Auseinandersetzung mit der Sinnesgier ist aber bereits ein Meilenstein in der Praxis, denn diese kann als der Kopf der Bande betrachtet werden.

Übelwollen (*vyāpāda*)

*Ein Tor, der Übles tut, oft ohne es zu merken,
Quält, wie mit Feuerbrand, sich mit den eig'nen Werken.
(Dhp 136)*

Eingangs des vorangegangenen Kapitels wurde auf eine Lehrrede hingewiesen (MN 13), die die Gefahren der Sinneslust (*kāma-cchanda*) aufzeigte und somit bereits die Kehrseite dieses Hindernisses offenbarte, nämlich das Übelwollen.

Zur Erinnerung: Die Ursache von Dukkha kann auch mit dem dreifachen Begehren dargelegt werden, dem Verlangen nach angenehmen Sinneserfahrungen (*kāma-tanhā*), dem damit verbundenen Wunsch, in einer bestimmten Form zu existieren (*bhava-tanhā*), um möglichst viele dieser angenehmen Erlebnisse haben zu können, oder, wenn dies nicht möglich ist, lieber gar nicht mehr zu sein oder zumindest nicht mehr in dieser Form (*vibhava-tanhā*).

Damit zeigt sich sehr schnell, dass alles, was unserem Wohlsein oder bereits der Vorstellung vom Wohlergehen im Wege steht, unser Übelwollen erregt.

So wie das Begehren (*tanhā*) viele Schattierungen aufweist, wie etwa Lust (*rāga*) oder Gier (*lobha*), so zeigt sich dessen Schattenseite auch in zahlreichen Varianten wie dem Hass (*dosa*), dem Ärger (*kodha*) oder der Aversion (*patigha*). Diese haben zwei Dinge gemeinsam: Sie können nach außen wie nach innen gerichtet sein, und selbst bei nach außen gerichtetem Übelwollen wirkt dieses doch nach innen.

Es mag sich zwar gut anfühlen, wenn man alleine oder in Gemeinschaft mit anderen Wutbürgern seinem "gerechten Zorn" Luft verschaffen kann, aber mit etwas Abstand betrachtet sind alle Proteste, bis hin zu den gewalttätigen Ausschreitungen durchaus grotesk, denn es stehen sich ja nur verblendete Persönlichkeiten gegenüber, die verschiedene Auffassungen von einem angenehmen Dasein haben und somit andere Mittel für dessen Umsetzung bevorzugen. Es gibt kaum eine Demonstration ohne Gegendemonstration und zu behaupten, "nur dies ist wahr und richtig" ist ein Extrem und ein Anhaften an Ansichten (*ditthūpādāna*). Das bedeutet aber keineswegs, dass man ins andere Extrem verfallen muss und sich apathisch zurückziehen soll, um dem Lauf der Welt schmollend den Rücken zu kehren.

Als Bürger einer Gemeinde oder einer Nation ist es nicht nur Ihr Recht, auf Missstände aufmerksam zu machen, manchmal ist es auch eine Pflicht, der nachzukommen ein gewisses Maß an Courage erfordert (vor allem in totalitären Regimen oder solchen, die sich mit Hausarresten, Versammlungsverboten und Diskriminierungen bis hin zum Berufsverbot wieder probeweise in diese Richtung bewegen!).

Für einen Dhammapraktizierenden ist aber der entscheidende Faktor wieder einmal *sati*, *sati* und nochmals *sati*: Ist es wirklich nur mein Mitgefühl für Unterdrückte oder Schwache, das mich zu einer Demonstration für Recht und Gerechtigkeit bewegt oder treibt mich der Zorn und der Hass auf "die da oben" auf die Straße? Vermutlich ist es beides, aber dies unterscheidend erkennen zu können, setzt eben sehr viel Übung im Gewahrsein voraus. Die unheilsame Aversion muss aber erkannt werden, denn Hass ist wie Rostfraß an tragenden Teilen, und der einführende Dhammapada-Vers zu diesem Kapitel ist mehr als berechtigt.

"Und auf welche Weise, ihr Haushälter, gibt es vier Arten von sprachlichem Verhalten, die nicht im Einklang mit dem Dhamma stehen, nicht rechtschaffenes Verhalten? [...]"

Er spricht gehässig; er verbreitet woanders, was er hier gehört hat, um jene Menschen von den Menschen hier zu entzweien, oder er verbreitet hier, was er woanders gehört hat, um diese Menschen von jenen Menschen dort zu entzweien; somit ist er einer, der diejenigen entzweit, die vorher vereint waren, einer, der Spaltung betreibt, Zwietracht genießt, sich über Zwietracht freut, sich an Zwietracht ergötzt, jemand, der Worte äußert, die Zwietracht säen. Er gebraucht grobe Worte; er äußert Worte, die grob, hart, verletzend, beleidigend, dem Zorne nahe und der Konzentration abträglich sind. [...]"

Oder sein Geist ist voll von Übelwollen und hasserfüllten Absichten, indem er denkt: 'Mögen diese Wesen getötet und niedergemetzelt werden, mögen sie zerstückelt werden, zugrunde gehen, vernichtet werden! [...]"

"Also, ihr Haushälter, geschieht es aufgrund von solchem Verhalten, aufgrund von solchem nicht rechtschaffenen Verhalten, dass manche Wesen bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, wiedererscheinen, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, sogar in der Hölle."

(MN 41)

Das in-sich-hinein-Fressen von Wut und Ärger hat sicher Auswirkungen auf die Gesundheit, und viele Krankheiten mögen darin ihre Ursache haben, daher ist es ja auch nicht die Lösung für den Umgang mit Hass und

Übelwollen; es sei nur darauf hingewiesen, dass das externe Ausleben dieser Gemütszustände auch keine Alternative ist, denn erstens tut man seiner Umwelt keinen Gefallen, wenn man dazu beiträgt den Hass zu verbreiten, und langfristig hat dies äußerst unschöne Konsequenzen für das eigene Leben:

"Das rohe Reden, ihr Mönche, ausgeübt, betätigt und häufig betrieben, führt zur Hölle, zum Tierschoße oder zum Gespensterreich. Und schon die allergeringste Auswirkung des rohen Redens führt dazu, dass der Mensch unangenehme Worte zu hören bekommt." (AN VIII,40)

"Wem drei Dinge eignen, ihr Mönche, der verfällt, so wie er sich's erwirkt, der Hölle. Welches sind die drei Dinge? Unheilsame Tat in Werken, unheilsame Tat in Worten, unheilsame Tat in Gedanken." (AN III;147a)

Dazu nochmal Ajahn Jayasāro:

Gedanken der Wut und Rache sind immer Gift. Je mehr wir versuchen, sie als natürlich oder angebracht zu rechtfertigen, als ehrenhaft, patriotisch oder von unserer Religion erlaubt, desto toxischer wird das Gift. Nichts ist gefährlicher als eine törichte, wütende Person, die der unerschütterlichen Überzeugung ist, sie habe recht.

Durch Racheakte werden niemals bleibende Siege errungen. Jeder verliert dabei – in der unmittelbaren Gegenwart und in der Zukunft, in diesem und in nächsten Leben.

Vergeben heißt nicht, dass wütende, rachsüchtige Gedanken über Nacht verschwinden. Es bedeutet, dass wir nicht nach ihnen handeln. Indem wir sie nicht weiter nähren, erlauben wir ihnen, sich allmählich aufzulösen. Dies tun wir aus der Erkenntnis, dass das auftretende Leiden, das durch Hass entsteht, jedes Glück übersteigt, das wir erfahren mögen, wenn wir jemanden verletzen, der uns schlecht behandelt hat. (Buch S.42)

Dass nach außen gerichtetes Übelwollen – angefangen vom Stinkefinger, über Beschimpfungen, bis hin zur körperlichen Gewalt – großen Schaden anrichtet, ist hinlänglich bekannt und die traurigen Früchte dieses Wirkens werden täglich in den Nachrichten gezeigt, wenn sie nicht ohnehin bereits am eigenen Leib erfahren werden.

Der nach innen gerichtete Hass kann aber auch Schlachtfelder hinterlassen, wie die Patienten psychiatrischer Einrichtungen und Suizide auf traurige Weise bestätigen. Ja, selbst bei Nachfolgern des Buddha kann

der unweise Umgang mit diesem Hindernis sehr unschöne Auswüchse hervorbringen. Im Bemühen, ein besonders guter Mensch zu sein, beginnt man die eigenen Schwächen als persönliches Versagen zu betrachten und übt sich dann in Selbstverurteilung. Hierbei wird ein geradezu schizoides Puppentheater aufgeführt:

Die eine Hand schlüpft in die Rolle von Ankläger und Richter in Personalunion und brüllt auf die andere Handpuppe, den Angeklagten ein: “Sie sind ja ein schäbiger Lump!” Und die beklagte Puppe senkt betroffen den Kopf und murmelt: “Ja, sie haben ja so Recht. Ich bin ein unwürdiger Nichtsnutz, ein Versager.”

Leider fehlt bei dieser Schmierentragödie die dritte Hand mit dem Anwalt, der die Vernunft ins Spiel bringen könnte und so glaubt man allen traurigen Ernstes den Bockmist, den man sich selbst erzählt.

Entweder man ist tatsächlich so überragend und über jeden Tadel erhaben, dass man andere verurteilen darf – nur wer ist dann der Beklagte? – oder man ist wirklich so ein armes unwürdiges Würstchen – wer ist dann der, der sich über dieses erheben kann? So oder so ergibt das ganze keinen Sinn und dient nur zur Egopflegerie, denn auch ein komplexbeladenes Ego will gepflegt werden.

Natürlich brauchen wir die Fähigkeit der *Beurteilung*, gerade wenn es um die Hindernisse geht, die eine erfolgreiche Praxis ausbremsen. Aber diese Fähigkeit zu missbrauchen, um sich (oder andere) zu *verurteilen*, beraubt uns eigentlich schon wieder unseres gesunden Urteilsvermögens. Selbstverurteilung ist Selbstbestätigung und somit das genaue Gegenteil dessen, wofür das Dhamma steht. Selbstverurteilung ist für die Praxis so nützlich, wie Schuppenshampoo für Goldfische.

Häufig wird als Gegenmittel für Hass und Übelwollen die Mettapraxis empfohlen. Diese hat aber ein paar kleine Haken. Auch dazu habe ich bereits eine kurze Abhandlung verfasst (“Ein paar Anmerkungen zu Metta”) daher hier nur wenige Worte dazu.

Ajahn Thiradhammo erzählt in seinem Buch über die Hindernisse von seinen Erfahrungen mit der Mettapraxis. Er versuchte auch, entsprechend der geläufigen Anleitungen, seine liebende Güte auf möglichst viele Wesen, in allen möglichen Richtungen auszustrahlen, mit dem Erfolg, dass ihm davon schwindlig wurde und er sich erst einmal niederlegen musste. Das Ganze schien nicht richtig zu funktionieren, bis ihm klar wurde, dass seine Art Metta zu praktizieren, dem Versuch glich, mit einer Taschenlampe herumzuleuchten, deren Batterie leer war.

Wenn man keine bedingungslose Zuneigung zu sich selbst entfalten kann, wenn man keine Eigenliebe hat, weil diese von ständiger Selbstkritik erstickt wird – wie soll es dann möglich sein, liebende Güte für alle anderen Wesen auszustrahlen?

Andere Menschen sind bereits vom bloßen Gedanken daran überfordert. Eine Frau klagte einmal: “Aber ich kann doch nicht alle Menschen lieben!” Das verlangt ja auch niemand; es genügt bereits, andere Menschen nicht zu hassen, auch wenn uns genug Gründe dafür einfallen. Der Hass bewirkt keine Verbesserung bei anderen, der Hass verbessert nicht mich, der Hass verbessert nur die Fähigkeit zu hassen. Diese Fähigkeit ist aber in der Welt bestens ausgeprägt; wir können also ganz beruhigt das Training ausfallen lassen.

Es besteht sogar die Gefahr die Mettapraxis zu missbrauchen, wenn sie nur als Tarnfarbe über die Aversionen gepinselt wird, die man sich nicht eingestehen will: “Ich habe keinen Hass, denn ich bin Buddhist und übe Metta!” Erst werden milde lächelnd die üblichen Floskeln rezitiert, anschließend ereifert man sich wieder über das Fehlverhalten von diesen und jenen, aber natürlich gaaanz ohne Übelwollen! Selbstbetrug wird selten angezeigt, denn man wird ja dabei um die Ehrlichkeit gebracht.

Richtig angewandte Mettapraxis hingegen ist sicher ein massives Werkzeug gegen jedes Übelwollen. Aber wer sich damit noch nicht anfreunden kann, sollte sich zuerst einmal mit sich selbst anfreunden, z.B. dadurch, dass man das Augenmerk zur Abwechslung einmal auf die heilsamen Qualitäten richtet, die man bereits entwickelt hat oder der guten Taten gedenkt, die man bereits getan hat. Das hat nichts mit überheblicher Selbstherrlichkeit zu tun, sondern kann ein verkorkstes Selbstbild entfernen. Überhaupt geht es bei der Meditation ja um Reflektion, also um das Bestreben das Selbst, dessen Zusammensetzung und seine Entstehung zu erkennen. Dazu müssen wir aber lernen, uns von den selbstgemalten Selbstbildern abzuwenden, auch wenn wir uns jahrzehntelang so viel Mühe gaben, diese anzufertigen.

Letztlich läuft alles wieder auf *sati* hinaus, also das wissensklare Gewahrsein dessen, was tatsächlich stattfindet, verbunden mit der Fähigkeit, das Erkannte zu beurteilen und nötigenfalls zu korrigieren.

P.S.: Außerdem macht Hass hässlich, wie die Lehre besagt:

"Student, da ist irgendein Mann oder eine Frau von zornigem und reizbarem Charakter; sogar, wenn er nur ein wenig kritisiert wird, fühlt er sich

gekränkt, wird zornig, feindselig und ärgerlich, und zeigt Zorn, Hass und Bitterkeit. Weil er solch eine Handlung begeht und auf sich nimmt, erscheint er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, wieder, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Wenn er aber bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode nicht in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, wiedererscheint, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, in der Hölle, sondern stattdessen in das menschliche Dasein zurückkehrt, dann ist er hässlich, wo immer er auch wiedergeboren wird.

Warum also nicht etwas Dhamma-Kosmetik?

"Aber, Student, da ist irgendein Mann oder eine Frau nicht von zornigem und reizbarem Charakter; sogar, wenn er viel kritisiert wird, fühlt er sich nicht gekränkt, wird nicht zornig, feindselig und ärgerlich, und zeigt nicht Zorn, Hass und Bitterkeit. Weil er solch eine Handlung begeht und auf sich nimmt, erscheint er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wieder, ja sogar in der himmlischen Welt. Wenn er aber bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode nicht an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheint, in der himmlischen Welt, sondern stattdessen in das menschliche Dasein zurückkehrt, dann ist er schön, wo immer er auch wiedergeboren wird." (beides MN 135)

P.P.S.: Diese Kosmetik wirkt ansatzweise bereits in diesem Leben.

Stumpfheit und Mattheit (*thīna-middha*)

*Mehr wert als hundert Jahr' in Dumpfheit ohne Streben
Ist ein Tag weisheitsvoll und in Versenkung leben.*

(Dhp 111)

Thīna-middha wird auch mit Müdigkeit und Trägheit übersetzt und bezieht sich auf die Antriebslosigkeit und den Mangel an Energie, welche zur Praxis nötig wäre.

Es ist leicht einzusehen, dass Trägheit ein Hindernis für die Praxis ist, denn ein Mangel an Energie behindert jede Tätigkeit, sei sie nun spirituell oder weltlich.

Sollten Sie regelmäßig mit diesem Hindernis konfrontiert sein, dann gilt es aber zunächst herauszufinden, ob es sich tatsächlich um *thīna-middha* im Dhamma-Sinne handelt, denn nicht jede Antriebsschwäche muss spirituelle Wurzeln haben.

Viele Menschen sind beruflich und/oder familiär enorm gefordert und kommen durch diese Arbeits- und Terminlast häufig an ihre energetischen Grenzen, mit der Folge der Erschöpfungsdepression (Burnout).

Andere wiederum sind krankheitsbedingt sehr kraft- und antriebslos oder von den Folgen einer Therapie geschwächt: Morbus Parkinson, multiple Sklerose, Krebserkrankungen und die häufig damit verbundenen Chemotherapien – in diesen Fällen wird sogar sehr häufig von einer *Fatigue* gesprochen. Dieses Wort hat französischen Ursprung und bedeutet so viel wie Müdigkeit und Erschöpfung.

Wenn solche Menschen nun ihren mühseligen Alltag mit einer meditativen Praxis begleiten wollen, so tun sie gut daran, keine Übungsform zu wählen, die energetisch zu anspruchsvoll ist. Liebevoller Hinwendung (*metta*) und Mitgefühl (*karuna*) für sich selbst zu kultivieren, würde ich als Mittel der Wahl empfehlen. Diese Reflektionen kann man bei kleinen Spaziergängen oder im Sessel sitzend (in Begleitung eines Heißgetränks) sehr kraftschonend ausüben. Dabei kann man dann sehr wohl, die eigene Lebenssituation nutzend, z.B. zur Kontemplation von Vergänglichkeit, Alter, Krankheit und Tod übergehen. Sollte bei diesem Übergang dann ganz plötzlich eine Schläfrigkeit auftreten, ist das allerdings ein Hinweis auf *thīna-middha*, denn von Unbeständigkeit will das Ego nichts wissen und nutzt dann die körperliche Schwäche als Ausrede, um sich auszublenden. Hier gilt es genau hinzusehen, wann die Müdigkeit am häufigsten auftritt.

Eine andere, nicht seltene Form von berechtigter Erschöpfung tritt bei falscher Ansicht von einer Meditationspraxis auf.

Viele Berufe erfordern ein hohes Maß an Konzentration. Gerade die Bildschirmarbeit bündelt die Aufmerksamkeit sowohl optisch als auch mental, und das oft über viele Stunden hinweg. Wenn nun der Geist den ganzen Tag über förmlich zusammengequetscht wurde, machte es keinen Sinn sich abends aufs Kissen zu setzen, um dort, häufig völlig unsinnige, Konzentrationsübungen zu absolvieren. Dies muss zu erschöpfender Frustration führen.

Ich kann mich nicht oft genug wiederholen: *Sati* mit Achtsamkeit zu übersetzen ist sehr irreführend, weil viele Menschen Achtsamkeit mit Fokussierung, also Konzentration gleichsetzen. Konzentration ist ein Teilaspekt der geistigen Sammlung oder Herzenseinigung (*samadhi*) und diese wiederum entsteht unter bestimmten Voraussetzungen und ist nicht per K(n)opfdruck zu erzeugen. *Sati* hingegen ist nichts weiter als ein bewusstes Gewahrsein dessen, was ohnehin hier und jetzt stattfindet und *sati* ist niemals ermüdend. Wenn Sie also von ihrer Praxis "geschlaucht" sind, kann das auch daran liegen, dass Sie Ihr Gewahrsein in einen zu engen Schlauch stopfen. Genießen Sie doch einfach einmal, dass Sie einfach so da sein dürfen, wie Sie sind, ohne sich zusätzlich eine Aufgabe aufzubürden, die abgearbeitet werden muss.

Bei einem Vortrag empfahl ich einmal meinen Zuhörern: "Seid doch mal nett zu euch!" Anschließend erzählte mir eine Frau, dass ihr bei dieser Aussage die Tränen kamen, weil sie erkannt hatte, dass sie in ihrer Praxis alles andere als nett mich sich umging.

Einmal fragte ich einen Freund, der sich bezeichnender Weise inzwischen totgearbeitet hat: "Würdest du dich als deinen besten Freund bezeichnen?", was dieser dann nach kurzem Überlegen klar verneinte. Und wie sieht es bei Ihnen aus?

Eine freudlose, gezwungene Praxis kann nur ermüden.

Betrachten wir nun zwei kurze Lehrreden, die die Ursachen der Trägheit beschreiben:

"Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, wodurch in dem Maße die unaufgestiegene Starrheit und Mattigkeit zum Aufsteigen kommt, und die aufgestiegene Starrheit und Mattigkeit zu Wachstum und Entwicklung gelangt, wie die Unlust und Trägheit, das faule Recken der Glieder, die Benommenheit nach dem Mahl und geistige Schläffheit. Denn im geistig Schläffen, ihr Mönche, kommt die unaufgestiegene Starrheit und Mattigkeit

zum Aufsteigen und die aufgestiegene erlangt Wachstum und Entwicklung."
(AN I,2)

"Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um noch nicht erschienene matte Müde erscheinen und erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, Unlust, Lauheit, Räkeln, Gemütlichkeit nach dem Mahle, Schlawheit des Gemütes: was dabei an seichter Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um eine noch nicht erschienene matte Müde erscheinen und eine erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen." (SN 46,51)

Hier zeigt sich auch das Zusammenspiel mit der Sinnegier und der Aversion deutlich: Man lässt es sich reichlich schmecken, genießt die unangestregte Faulheit, meidet die unangenehme Anstrengung und die Auseinandersetzung mit dem Tiefgründigen und "seichtelt" lieber träge dahin.

Es gibt sogar buddhistische Schulen, die die Ansicht vertreten, mit dem Erwachen des Buddha seien alle Wesen miterwacht, d.h. wir wären alle bereits erleuchtet und wüssten es nur nicht. Das klingt sehr nach Jesus Christus, der durch seinen Tod all unsere Sünden auf sich nahm. Vielleicht wären die Anhänger der "Es gibt nichts zu tun oder zu erreichen"-Theorie im Christentum besser aufgehoben. Ajahn Jayasāro kann hierzu eine deftige Anekdote von Ajahn Chah beisteuern:

Nachdem ein ehemaliger Schüler von Ajahn Chah das Mönchsein aufgegeben hatte und nach Amerika zurückgekehrt war, begann er sich dort für andere Schulrichtungen des Buddhismus zu interessieren. Als Ajahn Chah 1976 Amerika besuchte, stellte jener alte Schüler ihm eine Frage: „Viele Leute haben die Ansicht, nicht praktizieren zu müssen, weil der Geist von Natur aus schon rein ist und wir alle ja die ursprüngliche Buddha-Natur besitzen. Deshalb sei es nicht nötig, zu praktizieren, richtig?“

Ajahn Chah antwortete: „Angenommen, du hast etwas Sauberes wie diesen Teller zum Beispiel und ich kacke dir ein Häufchen drauf, würdest du dann etwa sagen, dieser Teller ist ursprünglich sauber und rein, deshalb müsstest du jetzt nichts tun, damit er sauber wird?“ (Buch S.146)

Klar, wenn man sich erst gar nicht bemüht, stehen einem auch keine Hindernisse im Wege. Aber ich denke, Sie werden Ajahn Chah Recht geben und sich anstrengen, die "Häufchen" aus dem Geist zu entfernen.

Wenn eben jener Geist den unschönen Anblick von Alter, Krankheit und Tod, oder von Gier und Hass nicht erträgt, will er sich natürlich lieber die Zudecke über die Ohren ziehen und sich noch ein wenig erholen, um Kraft für diese anspruchsvolle Aufgabe zu sammeln. Nur noch ein bisschen, also etwa bis zum Rest des Lebens...

Hier hilft tatsächlich, sich klarzumachen, dass der Rest des Lebens verdammt kurz sein kann und der Buddha nicht umsonst von einer gewissen Dringlichkeit sprach. Es steht Ihnen weniger brauchbare Zeit zur Verfügung als Sie meinen, also: Carpe diem!

Besitzer von Hunden werden täglich von ihren vierbeinigen Freunden aufgefordert, mit ihnen "Gassi" zu gehen. Wir sollten uns angewöhnen, unseren inneren Schweinehund auch regelmäßig auszuführen, denn schon ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft wirkt der Müdigkeit und Mattheit entgegen und der Schweinehund verliert dabei an Gewicht. Wir müssen ja nicht gleich für einen Marathonlauf trainieren und uns sofort wieder überfordern. Das rechte Maß halt.

Und nicht jede Phase der Trübsinnigkeit muss gleich zur Depression geadelt werden: oft liegt einfach nur ein Mangel an Bewegung vor, oft in Kombination mit falscher Ernährung.

Wie gesagt: "Seien Sie doch mal nett zu sich" und gönnen Sie sich das, was Sie brauchen und nicht das was Sie wollen! Lernen Sie diesen Unterschied kennen und holen Sie sich so mehr Schwung für die Praxis.

Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*)

*Wem Einsamkeit gefällt, wer Ruhe sich verschafft,
Ist frei von Furcht und Schuld, ihm schmeckt der Lehre Saft.
(Dhp 205)*

Dieses Hindernis ist das genaue Gegenteil von Matt- und Trägheit; hier liegt ein Energieüberschuss vor, der noch dazu völlig unkontrolliert und heillos verpufft.

Zunächst möchte ich kurz auf die Gewissensunruhe eingehen.

Es dürfte nachvollziehbar sein, dass ein Mensch, der vom schlechten Gewissen geplagt ist, wenig Gemütsruhe und Sammlung entfalten kann. Wen Schuldgefühle oder Ängste vor Bloßstellung peinigen, der ist mehr mit Rechtfertigungen oder Verschleierungstaktiken beschäftigt, als damit Einsicht zu erlangen, denn dies hieße ja, wie der Name schon sagt, zu versuchen, vergangene Taten *einzusehen* und deren unheilsamen Charakter zu verstehen. Dies würde dann zu reuevoller Einsicht führen und zwei "helle" Eigenschaften fördern:

*"Zwei helle Eigenschaften gibt es, ihr Mönche. Welche zwei?
Schamgefühl (*hiri*) und sittliche Scheu (*ottappa*)."* (AN II,8)

Diese Eigenschaften sorgen dafür, dass zukünftig unheilsame Taten, derer man sich zu schämen hätte, aus der Scheu vor deren Konsequenzen unterlassen werden, d.h. man stellt sich der Vergangenheit und lernt aus ihr, anstatt diese ständig wie einen übelriechenden Müllkübel vor sich her zu tragen, in ständiger Sorge, zu stolpern und den peinlichen Inhalt zu offenbaren. Die klare Ausrichtung, ab sofort weniger Unheil anzurichten, reduziert die reuevolle Unruhe und man erlebt den Wahrheitsgehalt des alten Sprichworts: "Ein gutes Gewissen ist das beste Ruhekissen."

Dieses Kissen kann man dann durchaus auch zum Meditieren verwenden!

Die meisten der Übenden werden wohl nicht von ihren peinlichen Altlasten geplagt, sondern erleben eine Unruhe und Rastlosigkeit, welche andere Ursachen hat.

Immer mehr Menschen leiden an einer psychischen Störung, welche sich in einer begrenzten Konzentrationsfähigkeit und einem übersteigerten

Bewegungsdrang manifestiert, oft in Kombination mit mangelnder Impulskontrolle, welche sich in unüberlegtem Handeln niederschlägt. Im pathologischen Stadium wird dieses Krankheitsbild als ADHS – Aufmerksamkeits-Defizit und Hyperaktivitäts-Syndrom bezeichnet.

Ich möchte hier nicht den Küchenpsychologen geben, aber ist es wirklich laienhafte Naivität zu behaupten, dass eine der Ursachen o.g. Störung in der totalen Reizüberflutung zu suchen ist?

Ich habe einmal gelesen, dass ein durchschnittlicher Grundschüler in einem Jahr mehr Informationen zu verarbeiten hat als noch vor wenig Jahrhunderten ein Mensch in seinem ganzen Leben. Dies gilt wohl nicht nur für Grundschüler. Muss man sich wirklich wundern, dass man nicht mehr zur Ruhe kommt, wenn der Tag mit der Kontrolle des Smartphones beginnt und nicht mit der Kontrolle der Sinne? Wenn wir uns Nachrichten im Viertelstundentakt antun, noch dazu solche Nachrichten, die größtenteils für unser tatsächliches Leben entweder völlig irrelevant sind oder solche, die unser ohnehin aufgebrachtes Gemüt noch weiter anstacheln, brauchen wir uns nicht beklagen, wenn am Abend auf dem Kissen nur Tumult stattfindet.

Ein Mensch mit Ganzkörperpersonnenbrand muss nackt durch die Wüste wandern. Wie er sich auch dreht und wendet, die Strahlen von oben verursachen Schmerzen, die ihn nicht zur Ruhe kommen lassen. Wie schön wäre es doch, der Bestrahlung zu entkommen!

Gegen die chronische Informationsbestrahlung hilft tatsächlich nur, sich in den Schatten des Entzugs zu flüchten, auch wenn dieser, wie jeder Entzug, zunächst alles andere als angenehm erlebt wird.

Sehr häufig ist zu hören, dass bei Menschen, die auf Retreats und Exerzitien gehen oder Pilgerwanderungen unternehmen, um eben endlich zur Ruhe zu kommen, genau der gegenteilige Effekt auftritt: vehemente Unruhe, Nervosität und Angstzustände werden beklagt. “Es wird ja immer schlimmer!” Nein, es sind nur die Entzugserscheinungen, die je nach Ausmaß der Sinnensucht entsprechend heftig auftreten und den Übenden zeigen, in welchem Zustand sich ihr Geist eigentlich dauernd befindet. Diese Einsicht sollte eigentlich zur Ernüchterung und zur Abkehr von der medialen Überdüngung führen.

Es gibt noch zwei weitere Arten der Unrast und Unruhe.

Einmal die, welche von der Furcht und Sorge gespeist wird. Furcht und Sorge wird von manchen unter Übelwollen eingeordnet; Ajahn Thiradammo sieht diese mehr beim Zweifel beheimatet, weil wir für gewöhnlich das fürchten, was wir nicht kennen.

Ich denke jedoch, dass gerade diese Zustände für sehr viel Unruhe verantwortlich sind: “Die Sorge um ihre Kinder ließ sie ruhelos umherwandern.” Was nach Romanprosa klingt, ist für viele Eltern tägliche Realität. Die Sorge um unsere Eltern, Partner, Kinder oder Freunde kann uns so sehr “bewegen”, dass wir tatsächlich nicht mehr stillsitzen können. Auch die Sorge um unsere Zukunft und die unserer Lieben “treibt uns um” und beraubt uns der Ruhe und Gelassenheit.

Was hier helfen kann, ist zunächst einmal, diesen Zustand zu akzeptieren, anstatt ihn mit Übelwollen und der Gier nach innerem Frieden zusätzlich anzufeuern. Wie lautet der alte Cowboyspruch: “Du kannst dein Pferd zum Wasserloch führen, aber du kannst es nicht zum Trinken zwingen.” Das Meditationskissen ist so ein kühles Wasserloch des Friedens, ein Angebot der Ruhe. Wenn der Geist aber momentan gar nicht in der Lage ist, dieses Angebot anzunehmen, dann ist es extrem unvernünftig, Druck auszuüben.

Den Geist zur Ruhe bringen, nicht zwingen!

Was nicht geht, geht nicht. Als angeblich vernunftbegabte Wesen sollten wir dies einsehen können. Besser wäre es, die auffallende Energie sinnvoll zu kanalisieren: “Weißt du den Schub nicht recht zu nutzen, kannst du deine Wohnung putzen.” Klingt albern, ist aber durchaus ernst gemeint, denn eine häusliche Tätigkeit erfordert ja nicht nur Energie, sondern auch ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit. Diese wird dann dem endlosen, sorgenvollen Gedankenkreisen entzogen und unterbricht dieses eventuell sogar. Gleichzeitig dürfte das Arbeitsergebnis sowohl nützlich wie auch erfreulich sein, denn wer außen putzt, reinigt auch innen, was sich oft an einer Stimmungsaufhellung zeigt. Der Energieverbrauch führt dann auch dazu, dass man mal eine Pause braucht und sich zum Verschnaufen niederlässt: Öha, nun sitzt man doch und ist sogar froh darum – und vom Verschnaufen ist es nicht allzu weit zur Betrachtung der Atmung.

Sollte die Ruhelosigkeit aber gar keine gezielte Aktivität mehr zulassen, dann Schuhe und Jacke an und nichts wie raus! Meditation im Gehen muss nicht in Zeitlupe stattfinden (davon steht auch nichts in den Lehrreden). Der Leiter eines Retreats riet einem Herrn sogar dazu “Jogging-Meditation” zu betreiben. Wer schon einmal zügig auf schmalen wilden Pfaden unterwegs war, weiß, dass hier nicht nur Energie kanalisiert wird, sondern auch der Geist sich keine großen Abschweifungen erlauben kann, wenn man nicht im Unterholz landen will. (“Geht” übrigens auch gut per Fahrrad.) Meditation findet nicht nur im Sitzen statt, sondern auch im Gehen

und die dabei erworbene Sammlung wird vom Erhabenen positiv bewertet:

"Fünf Vorteile gewährt das Auf- und Abwandeln. Welche fünf?

*Lange Wegstrecken hält man aus; Anstrengungen erträgt man; man bleibt gesund; was man isst, trinkt, kaut und schmeckt, wird gründlich verdaut; **die beim Auf- und Abwandeln erzielte Sammlung des Geistes hält lange an.**" (AN V,29)*

Wenn wieder etwas Ruhe eingekehrt ist, sollte man diese aber auch dazu nutzen, die Sorgen, Ängste und Befürchtungen einigermaßen nüchtern zu betrachten. Oft stehen ihnen völlig absurde und überzogene Erwartungen und Hoffnungen gegenüber.

Das Leben ist ein Prozess, der auf Unbeständigkeit beruht. Wenn wir uns tatsächlich mit der Lehre des Buddha beschäftigen wollen, kommen wir nicht umhin, endlich die Erste Edle Wahrheit zu verstehen, und um dies zu erreichen, müssen wir uns wohl oder übel mit Alter, Krankheit, Tod, Trennung, Verlust und Trauer auseinandersetzen.

Außerdem kommt ohnehin alles anders, als wir uns das ausmalen. Wie sagte Mark Twain einmal: "Die größten Katastrophen meines Lebens waren die, die nie eingetreten sind." Durch das ständige Fixieren möglichen Unheils entgehen uns sehr viele wunderbare Momente. Trotzdem gilt in Samsara: "Ruhig Blut – nichts wird gut." Aber deswegen praktizieren wir ja, um diesem Umstand ein Ende zu bereiten. Nur sollte die Wahl der Mittel nicht das Unheil fördern.

Bleibt noch eine letzte Unrast zu erwähnen, nämlich die geistige Hyperaktivität, die trotz körperlicher Ruhe erlebt werden kann. Gerade in den westlichen Ländern sind viele Übende durchaus in der Lage, stundenlang still zu sitzen, während die geistige Waschmaschine im Schleudermodus läuft.

Man könnte nun vermuten, die Lust am Denken wäre dem Sinnesbegehren zuzuordnen, jedoch werden bei der Sinneslust ausdrücklich nur die fünf körperlichen Sinne erwähnt. Auch ist das chronische Gedankenblubbern nicht allen immer ein Genuss. Gerade wenn man versucht, sich auf ein bestimmtes Objekt oder Phänomen zu konzentrieren, erscheinen die Gedanken eher kontraproduktiv; man reagiert mit Aversion darauf und versucht die Gedanken mehr oder minder gewaltsam zu stoppen. Hierzu drei wichtige Hinweise:

- Erstens hört das diskursive Denken ohnehin erst ab der zweiten Meditationsebene (*jhāna*) auf, wohingegen die erste Ebene der Rechten Sammlung noch von Gedankenfassen und Nachdenken (*vitakka vicāra*) begleitet wird. (Diese Ebene genügt übrigens für das vollständige Erwachen. Was darüber hinausgeht, ist nützlicher Bonus.)

- Zweitens wird beim sechsten Punkt des Achtfachen Pfades, dem Rechten Bemühen (*sammā-vāyāma*), zwar das Beenden unheilsamer Gedanken gefordert, aber ebenso ausdrücklich darauf hingewiesen, dass heilsame Gedanken zu kultivieren sind. Von einer erzwungenen Hirnlähmung ist nirgends die Rede.

- Drittens sind die meisten der vom Buddha empfohlenen Meditationsübungen Reflektionen, also gedankliche Aktivitäten. Vom Wesen her hat die Dhammapraxis durchaus phänomenologische Züge, weil sie stets auf das unmittelbare Entstehen von Dukkha verweist. Stichwort: "Körper und Geist, hier und jetzt." Da aber der untrainierte *Affengeist*, welcher sich gerne von einem mentalen Ast zum nächsten hangelt, gar nicht in der Lage ist, unmittelbare Einsicht zu erlangen, bietet der Buddha sehr viele konzeptuelle Zugänge an, um diesen mäandernden Gedankenstrom vernünftig zu kanalisieren.

Wenn man beim Gedankenfassen doch die Fassung verlieren sollte, weil die unerwünschten Gedanken lautstark um Aufmerksamkeit buhlen, ist es an der Zeit geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

In der MN 20 bietet der Erhabene fünf Methoden an, wie mit unliebsamen Gedanken umzugehen ist:

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

2.) *Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, [...] in ihm entstehen – während er die Aufmerksamkeit auf ein anderes Objekt, das mit dem Heilsamen verbunden ist, richtet - dann sollte er die Gefahr in jenen Gedanken so untersuchen: 'Diese Gedanken sind unheilsam, sie sind tadelnswert, sie haben Dukkha als Ergebnis.'*

3.) *Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, [...] in ihm entstehen – während er die Gefahr in jenen Gedanken untersucht – dann sollte er*

versuchen, jene Gedanken zu vergessen, und sollte sie nicht beachten.

4.) Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, [...] in ihm entstehen – während er versucht, jene Gedanken zu vergessen, und sie nicht beachtet – dann sollte er die Aufmerksamkeit auf die Stillung der Gestaltung jener Gedanken richten.

5.) Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, [...] in ihm entstehen – während er die Aufmerksamkeit auf die Stillung der Gestaltung jener Gedanken richtet – dann sollte er mit zusammengebissenen Zähnen und an den Gaumen gepresster Zunge den Geist mit dem Herzen niederwerfen, ihn zu Boden zwingen und überwältigen.

Erst wenn die üblen Gedanken uns zu überwältigen drohen, und die Gefahr besteht, dass wir dummes Zeug sagen oder tun, sollte die letztgenannte Methode zum Einsatz kommen. Schon bei der kleinsten Abschweifung zur Ultima Ratio zu greifen, hieße mit Kanonen auf Spatzen zu schießen und diese Schüsse gehen irgendwann nach hinten los.

Der Mund produziert Speichel, die Nieren Urin und das Gehirn Gedanken. Kein Grund deswegen neurotisch zu werden. Einfach einmal mit den Gedanken arbeiten, statt ständig gegen sie, ansonsten landen Sie doch wieder beim dritten Hindernis, weil Sie sich sinnlos erschöpfen.

Falls Sie das alles bezweifeln, sind Sie im nächsten Kapitel gut aufgehoben...

Skeptischer Zweifel (*vicikicchā*)

*Wer wunschlos, weisheitsstark den Zweifel überwand
Und zum Nibbāna kam, sei Brahmana genannt.
(Dhp 411)*

Wer will bezweifeln, dass Zweifel ein Hindernis ist?

Nun, ich zum Beispiel. Auch hierzu kann ich aus Platzgründen nicht alles wiederholen, was ich dazu gesagt und geschrieben habe⁴, aber so viel sei angemerkt: Ohne den berechtigten Zweifel an der gewöhnlichen Ansicht von „Ich & Welt“ ist eine Praxis des Dhamma gar nicht möglich, denn ohne diesen grundlegenden Zweifel jenes Menschen, der uns als Buddha Gautama überliefert wurde, wäre das Dhamma nie entdeckt und weitergegeben worden.

Wenn Sie ihre alltäglichen Erfahrungen, die Sie auf Grund ihres Charakters und Ihrer Sozialisierung, in einer ganz bestimmten Weise interpretieren, nicht in Frage stellen und alles, was ihr Geist Ihnen als Wirklichkeit präsentiert für bare Münze nehmen, dann wird Ihr Zweifel sich eben beim Dhamma austoben. Die Vier Edlen Wahrheiten laufen den weltlichen Wahrheiten zuwider. Beides unter einen Hut zu bekommen, funktioniert nur mit größtmöglicher Ignoranz.

Sollten Sie aber bereits das erlebt haben, was ich gerne als das große Stirnrunzeln bezeichne; wenn Sie sich auch nach Jahrzehnten des Bemühens gefragt haben, warum Sie trotz des enormen Aufwandes an Zeit und Energie immer wieder am Startfeld des Samsaropoly landen („Seien sie unzufrieden. Ziehen sie keine Erkenntnis ein. Versuchen sie erneut glücklich zu werden.“), dann hat sich Ihr Zweifel bereits verlagert und blockiert nicht mehr den Zugang zu einer spirituellen Praxis.

Zu denken, dass der Zweifel somit kein Hindernis mehr darstellt, wäre aber naiv, denn der Zweifel stellt nicht nur ein Hindernis dar, sondern er gehört auch zu den sog. Fesseln (*samyojana*), welche uns an den Kreislauf des Werdens und Vergehens ketten, doch dazu später mehr.

Zweifel kann sich in zweierlei Art manifestieren:

⁴Vortrag: „Nicht zweifeln, aber auch nicht glauben. Was denn dann?“ vom 28.01.2020; Heft „Zweifel ist ein Hindernis. Tatsächlich?“ - alles unter www.dhamma-dana.de

Einmal nach außen gerichtet. Wir zweifeln den Wahrheitsgehalt der Lehre an, oder fragen uns, ob nicht einer anderen Lehre der Vorzug zu geben sei. Oder noch schlimmer, wir zweifeln immer das an, was uns nicht in den Kram passt und basteln uns aus Versatzstücken verschiedener spiritueller Traditionen ein dem Ego genehmes Patchworkdeckchen.

Derartiger Zweifel wird von mangelndem Verständnis und fehlender Erfahrung genährt. Was ich nicht richtig verstehe, kann ich auch nicht richtig anwenden und dementsprechend werde ich auch keine Erfahrungen bzw. Einsichten erleben, welche die Wahrheit der Lehre bestätigen. Ohne diese Bestätigungen kann aber das Vertrauen nicht wachsen, sondern nur der unkrautartige Zweifel.

Hier helfen die bereits erwähnten Edlen Freunde und Weggefährten, welche auf dem Weg bereits etwas fortgeschrittener sind. Ein klärendes Gespräch, das etwaige Missverständnisse beseitigt, wirkt oft schon wie Unkrautvertilgungsmittel. Anschließend muss man sich aber auch um eine echte eigene Einsicht bemühen; dann aber wächst das Vertrauen, welches dem Zweifel den Nährstoff entzieht.

Hierzu noch ein Zitat aus Ajahn Jayasāros Buch:

Ajahn Chah erinnerte die westlichen Mönche regelmäßig daran, dass Zweifel niemals aufgrund der Worte anderer verschwinden, egal wie weise diese Worte auch sein mögen. Zweifel im Dhamma werden sich nur auflösen, wenn sie mittels eigener Erfahrung auf die Probe gestellt werden.

Er erinnerte sie daran, dass der Zweifel ein ursachenbedingter Zustand geistiger Phänomene ist. Sie sollten sehen, wie er entsteht, was ihn nährt und wie er zur Auflösung kommt. Einzig und allein auf diese Weise würden sie jemals den Ausweg aus dem Labyrinth des Zweifels finden. (Buch S. 27)

Sollten Sie aber grundsätzlich noch nicht wissen, in welche Richtung Sie sich überhaupt bewegen sollen, dann gönnen Sie sich ruhig die Zeit, verschiedene Wege anzusehen. Achten Sie aber darauf, ob man Sie berät oder missioniert, oder ob Sie gar in sektenartige Strukturen hineingezogen werden sollen. Das Dhamma ist ein kostenfreies und zwangloses Angebot.

Grundsätzlich gilt: Sie sollten einer Sache wenigstens mit dem Verstand oder dem Gefühl folgen können; besser wäre es natürlich, wenn Herz und Hirn zusammenarbeiten.

Die zweite Stoßrichtung des Zweifels geht nach innen. Sie mögen zwar sehr von einem Weg überzeugt sein, zweifeln aber daran, dass Sie in der Lage sind, diesen tatsächlich zu gehen. Vertreter dieser Variante sind in buddhistischen Kreisen nicht selten: „Ja, die Nonnen oder Mönche, die können das. Aber wer bin ich, mich mit diesen Lichtgestalten zu vergleichen?“ Hier liegt gleich doppelter Dünkel vor.

Zum einen werden die Ordinierten, oft ohne jede vernünftige Begründung zu Weisen geadelt; vermutlich, weil die Roben gute Projektionsflächen für die eigenen Sehnsüchte bieten. Zum anderen hat man eine Instantrechtfertigung, um sich vor der echten Dhammaarbeit zu drücken, womit sich der Zweifel an den eigenen Fähigkeiten mit dem Hindernis der Faulheit überschneidet. Hier sollte man vielleicht damit beginnen, die Ordinierten wieder von dem Podest herunterzuholen, auf das man sie gehoben hat und aufhören, vor ihnen auf die Knie zu gehen. Das Resultat wäre dann eine Begegnung auf Augenhöhe, welche einem vernünftigen Dialog entgegenkommen würde.

Mönche, Nonnen und sonstige Lehrnachfolger sind alles nur Menschen, die uns vor Augen führen, dass das Dhamma eine Lehre des menschlichen Maßes ist und somit auch von *allen* interessierten Menschen umsetzbar ist. Einzig die Rahmenbedingungen sind bei den Ordinierten oder Eremiten günstiger. Aber auch ein kleiner Rahmen kann ein schönes Bild zieren. Und nicht vergessen: Selbstzweifel ist ebenso wie Selbstverurteilung reine Egopflege!

*"Was, ihr Bhikkhus, sind die Wildnisse im Herzen, die er nicht überwunden hat? Da ist ein Bhikkhu in Ungewissheit, im **Zweifel**, unentschlossen und ohne Zuversicht in Bezug auf den Lehrer, in Bezug auf das Dhamma, in Bezug auf die Sangha, in Bezug auf die Übung und somit neigt sein Geist nicht zu Eifer, Hingabe, Beharrlichkeit und Anstrengung. Da sein Geist nicht zu Eifer, Hingabe, Beharrlichkeit und Anstrengung neigt, ist das eine Wildnis im Herzen, die er nicht überwunden hat."* (MN 16, gerafft)

Zuletzt möchte ich noch auf den Unterschied zwischen den Hindernissen und den Fesseln eingehen, denn neben dem Zweifel sind Sinnesgier und Übelwollen auch solche „Doppelgänger“.

Ich hörte einmal einen Vortrag, bei dem die Frage nach diesem Unterschied gestellt wurde. Die geniale Antwort, die der Vortragende damals darauf gab, ging leider in dümmlichem Gelächter unter, weshalb ich sie Ihnen hiermit schriftlich wiedergebe, denn es darf gerne gelacht, aber auch gedacht werden. Jener Herr antwortete also: "Ein Hindernis behindert

und eine Fessel fesselt."

Was zunächst tatsächlich geradezu lächerlich tautologisch klingt, ist näher besehen eine großartige Methode, um Begriffe, die man nicht so ganz versteht, durch Betrachtung von Substantiv, Adjektiv oder Verb aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, um so zu einem neuen Verständnis zu kommen.

Wenn Sie mir einen bildhaften Vergleich gestatten: Stellen Sie sich einmal vor, man hätte Sie entführt und im Kellerraum eines Hauses mittels einer Fußschelle und einer fünf Meter langen Eisenkette an einen Heizkörper gefesselt. Sie sind an diesen Raum gebunden, Sie können ihn nicht verlassen. Ebenso ketten uns die zehn Fesseln an den samsarischen Kreislauf des Werdens und Vergehens.

Nun haben Sie zwar keine Möglichkeit die Fußschelle zu öffnen, aber Sie finden ein Werkzeug, mit dem Sie die Kette vom Heizkörper lösen können. Nun sind Sie nicht länger an diesen Kellerraum gefesselt. Sie können ihn verlassen, ebenso den Keller, das Haus und letztlich das Grundstück. Aber die lange und schwere Kette sind Sie noch nicht los und diese behindert Sie in Ihrem Fortkommen. Sie können sich nicht so frei und unbeschwert bewegen, wie ohne die Kette. Die Fessel ist gelöst, das Hindernis bleibt (noch) bestehen.

Ähnlich verhält es sich z.B. mit dem Zweifel (*vicikicchā*), welcher zwar nach dem Stromeintritt, also dem ersten klaren und unzweifelhaften (sic!) Erkennen des Todlosen, keine Fessel mehr bildet, als Hindernis aber bis zum vollständigen Erwachen unser mehr oder minder lästiger Begleiter bleiben wird.

Da erst ein vollständig Erwachter völlig frei von jedem Zweifel ist, müssen wir uns nicht grämen, wenn ab und an der Zweifel an uns nagt. Wir müssen ihm nur die größten Zähne ziehen, dann kann uns der Zweifel vielleicht sogar darauf aufmerksam machen, dass manches noch nicht so ganz verstanden ist und wir müssen dann nicht mehr verzweifelt überlegen, womit wir uns in der Praxis beschäftigen sollen.

Epilog

Es ist Ihnen sicher nicht entgangen, dass ich die fünf Hindernisse überwiegend von der alltäglichen Perspektive aus behandelt habe, aber wie ich Eingangs schon sagte, findet Dukkha nicht nur auf dem Meditationskissen statt, sondern wir sind angehalten vom Aufwachen bis zum Einschlafen den unheilsamen Kräften von Samsara entgegenzuwirken. Dies können wir durchaus auch im Alltag, wenn auch vielleicht nur am Rande. Doch alles, was uns im Trubel des Alltags auffällt, können wir dann in der Abgeschiedenheit genauer untersuchen, anstatt nur abstrakt darüber zu philosophieren.

Ich möchte auch nochmals an die Dringlichkeit erinnern. Wenn Sie ca. acht Stunden schlafen, dann stehen Ihnen auch ca. sechzehn Stunden zur Verfügung, die Sie im Sinne des Dhamma nutzen können. Wenn sie von diesen sechzehn Stunden aber nur ein, zwei Stunden für die formelle Übung aufwenden, also Lehrreden studieren, Vorträge hören oder meditieren, die restlichen vierzehn Stunden aber unkontrolliert Ihrem Ego opfern, dann brauchen Sie sich über mangelnde Fortschritte in Ihrer Praxis nicht zu wundern – welche Praxis dann auch?

Ausreden sind wie Nasenlöcher: jeder hat welche. Wer tausend Rechtfertigungen hat, um nicht zu üben, hat entweder Dukkha noch nicht verstanden, denn Dukkha wirklich zu sehen motiviert enorm, oder er ist Opfer der besprochenen Hindernisse.

Um diese überwinden zu können, muss man sie aber erst einmal als solche erkennen und dies gelingt eben dann am besten, wenn sie aktiv sind. Die beiden Haupthindernisse, Attraktion und Aversion, sind ja gleichzeitig auch die Hauptursachen von Dukkha und diese sind sicher nicht nur auf dem Kissen in Aktion; daher kann ich nur empfehlen, das Gewahrsein dafür im Alltag zu entwickeln.

Allein diese nüchterne Betrachtung nimmt den Hindernissen aber bereits viel Schwung ("Ich kann nicht, wenn du zuguckst!"). Sind die *nīvarana* erst einmal gut erkannt, können Sie ja versuchen, so gegen sie vorzugehen, wie der Buddha dies geraten hat:

Kein besseres Mittel (wtl: kein anderes Ding) kenne ich, ihr Mönche, wodurch die unaufgestiegene Sinnenlust nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Sinnenlust schwindet, wie ein widerliches Objekt (asubhanimitta). Wer nämlich, ihr Mönche, über ein widerliches Objekt weise

nachdenkt, in dem kommt die unaufgestiegene Sinnenlust nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet.

Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch der unaufgestiegene Hass nicht zum Aufsteigen kommt und der aufgestiegene Hass schwindet, wie die Güte, die Befreiung des Herzens. Wer nämlich, ihr Mönche, über die Güte, die Befreiung des Herzens, weise nachdenkt, in dem kommt der unaufgestiegene Hass nicht zum Aufsteigen und der aufgestiegene schwindet.

Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch die aufgestiegene Starrheit und Mattigkeit nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Starrheit und Mattigkeit schwindet, wie die Geisteshaltung des Willenseinsatzes, des Vorwärtstrebens und der kraftvollen Ausdauer. Wer nämlich, ihr Mönche, seinen Willen einsetzt, in dem kommt die unaufgestiegene Starrheit und Mattigkeit nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet.

Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch die unaufgestiegene Aufgeregtheit und Gewissensunruhe nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Aufgeregtheit und Gewissensunruhe schwindet, wie die innere Ruhe. Im innerlich Ruhigen nämlich, ihr Mönche, kommt die unaufgestiegene Aufgeregtheit und Gewissensunruhe nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet.

Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch die unaufgestiegene Zweifelsucht nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Zweifelsucht schwindet, wie weises Nachdenken. Wer nämlich, ihr Mönche, weise nachdenkt, in dem kommt die unaufgestiegene Zweifelsucht nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet.

(AN I,2)

Sicher wird es schwierig, Willenseinsatz und kraftvolle Ausdauer gegen kraftlose Apathie einzusetzen, oder innere Ruhe zu entwickeln, wenn man diese gerade dringend vermisst. Auch lässt sich Herzengüte nicht ad hoc entfalten. Daher sind diese Ratschläge nur für solche Übende praktikabel, die einerseits sehr gute Rahmenbedingungen haben und andererseits über einen gut bestückten Werkzeugkoffer in Sachen Dhamma verfügen und so wissen, wie sie die o.g. Empfehlungen auch umsetzen können.

Eventuell helfen Ihnen ja schon meine Betrachtungen und Ratschläge ein wenig. Ich bin aber sicher nicht die letzte Instanz in Sachen Dhamma und so möchte ich in diesem Fall auch nicht das letzte Wort haben, sondern lasse

noch einmal Ajahn Jayasāro zu Worte kommen und verabschiede mich hier, mit den besten Wünschen für Ihre Dhamma-Praxis und meinem großen Dank an Beate und Manfred (Viriya) Wiesberger, ohne deren editorischen Fleiß Sie dieses Heft nicht lesen könnten.

Törichtes Verlangen ist aufzugeben und weises Verlangen ist zu kultivieren, so lehrt uns der Buddha.

Weises Verlangen ist das Verlangen, die Leidenschaft, der Enthusiasmus, die Hingabe, die aus „Rechter Ansicht“ entsteht. Diese drückt sich in „Rechtem Bemühen“ aus. Weises Verlangen zeigt sich in der Kultivierung des Guten und im tugendhaften Verhalten von Körper, Sprache und Geist sowie dem Entdecken der Wahrheit in allen Dingen. Weises Verlangen ist in der Gegenwart verankert. Es zielt darauf ab, die Qualität und Bedeutung unserer Taten zu verbessern, anstatt sich nur darum zu bemühen, die Ergebnisse dieser Taten zu genießen.

Es mag angenehme Gefühle auslösen, jedoch ist das nicht Ziel des weisen Verlangens. Weises Verlangen gibt dem Geist Energie. Es führt nicht zu innerer Unruhe, Achtlosigkeit oder Depression. Es führt nicht zu Konflikten in uns selbst oder mit anderen. Törichtes Verlangen führt zu Unfreiheit und zur Abhängigkeit. Weises Verlangen führt zur Befreiung. (Buch S.52)

* * *

Das Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

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

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

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

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

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

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

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

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

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

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

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