

Fred von Allmen

**Textsammlung
Praxis der Achtsamkeit**



**Texte über Geist und Herz betrachten,
über Ich-Freiheit, Freude und
Gelassenheit**



Copyright by Fred von Allmen
Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Diese Dharma-Texte dürfen kopiert und weitergegeben werden.
Sie dürfen aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Diese Texte sind unter einer Creative Commons-Lizenz lizenziert.

Band 4

Die in diesem Buch vorgestellten Texte wurden dem Angebot des Internets entnommen – die genauen Quellen-Angaben sind am Ende des Buches angegeben.

Dieses Buch wurde als einzelnes Exemplar
von Udo Slottke, aquarius2001@web.de,
aus Fred von Almen Pdf's zusammengestellt,
nach Word formatiert, gedruckt und gebunden.

Hildesheim, im Juni 2026

Inhaltsverzeichnis Band 4

Achtsamkeit die befreit

Von der Oberfläche zur Essenz	1
Achtsamkeit für Entspannung und Balance	2
Achtsamkeit mit therapeutischer Wirkung	2
Sammlungsmeditation (Samatha)	3
Befreiende Erkenntnis	4
Von was sollen wir achtsam sein, wessen sollen wir gewahr sein?	5
Rechte Achtsamkeit	7
Wie Achtsamkeit nicht sein sollte	8
Die Eigenschaften einer heilsamen und befreienden Achtsamkeit	9
Achtsamkeit der Erkenntnis zugeneigt	11
Wissensklarheit betr. Zweck und Ziel	12
Wissensklarheit über die geeigneten Mittel	12
Wissensklarheit den Meditationsbereich betreffend	13
Wissensklarheit der Nicht-Verblendung	14
Zusammenfassung	15

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Anhaften	17
Anhaften führt zu Leiden!	19

Inhaltsverzeichnis Band 4

Was sind Meinungen? Was sind Ansichten?	22
Warum das Anhaften an Meinungen ein Problem ist	23
Zuerst müssen wir Ansichten und Meinungen als solche erkennen	25
Das 'Daran-anhaften' erkennen	26
Wie wir uns vom Anhaften an Meinungen und Ansichten befreien können	26

Ergründen der Wirklichkeit –Dhamma-Vicaya anwenden

Dhamma-Vicaya, Ergründen der Wirklichkeit	33
Was wird ergründet?	36
Ergründen der Absichten hinter unserem Tun	37
Schädliche, destruktive Verhaltensmuster erkennen	39
Das Wesen von Gedanken erforschen	41
Ergründen der Vergänglichkeit	42
Unstetes Dasein	43
Meditation der Moment-zu-Moment-Vergänglichkeit	44
Ergründen von Dukkha	46
Von Vergänglichkeit zu Nicht-Selbst	47
Fragen stellen	48

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Von der Komplexität zur Einfachheit des Seins	51
---	----

Inhaltsverzeichnis Band 4

Proliferation der Begierde (tanha papanca)	54
Proliferation der Abneigung (dosa-papanca)	55
Proliferation der Angst und Besorgnis (bhaya-papanca)	56
Proliferation der Ansichten und Meinungen (ditthi-papanca)	57
Proliferation begründet auf Identifikation und Ergreifen von 'Selbst' (mana-papanca)	58
Die verschiedenen Papanças verstärken sich gegenseitig	59
 Sati Sampajañña: Gegenwärtigsein - wozu, wann, wo und wie?	
Sati Sampajañña: Gegenwärtigsein - wozu, wann, wo und wie?	62
Was bedeutet nun aber Sampajañña genau?	65
Wo sollen wir die 'achtsame Wissensklarheit' anwenden?	66
Zur Frage des Wie: Wie praktiziert man sati-sampajañña?	69
Vierfache Aufteilung von Wissensklarheit	69
„Wissensklarheit der Nicht-Verblendung“	71
 Cittanupassana - Geist und Herz betrachten	
Cittanupassana	75
Wissensklar, achtsam und gelassen bei Herz-Geist weilen	76
Zwei Aspekte der 'Achtsamkeit des Geist-Herzens'	77
Kilesa	78

Inhaltsverzeichnis Band 4

Sobhana	80
Die innere Haltung	80
Das achtsame Gewahrsein der letztendlichen Natur von 'Geist-Herz'	83
Die Preisfrage: Warum sollten wir an einer solchen Erkenntnis Interesse haben?	85
Die Praxis festigen - die Schubkraft verstärken	
Die Praxis festigen - die Schubkraft verstärken	86
Zuhören	88
Reflektieren und weise Erwägen	90
Einige Themen zur Reflektion	92
Die vier relevanten Tatsachen (oder Wahrheiten)	92
Vedana	96
Vergänglichkeit	97
Heilsames Reflektieren	98
Der befreienden Erkenntnis zugewendet	98
'Gom' - sich angewöhnen	100
Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar	
Die 'sechs Paare'	
Die Kleshas	102
Die Sobhanas	103
Die sechs Paare	104

Inhaltsverzeichnis Band 4

Ruhe – die erste Qualität	105
Wendigkeit, Leichtigkeit – die zweite Qualität	107
Geschmeidigkeit und Elastizität – die dritte Qualität	108
Formbarkeit – die vierte Qualität	108
Tüchtigkeit, Leistungsfähigkeit – die fünfte Qualität	109
Aufrichtigkeit, Achtbarkeit – das sechste Paar	109

Gelassenheit

Gelassenheit	111
Was ist diese Gelassenheit, dieser Gleichmut nun genau?	112
Gelassenheit und die Brahmaviharas	118

Die Ich-Freiheit entdecken

Was ist Verblendung?	122
Wir alle wollen glücklich sein und nicht leiden	123
Wie wirkt sich die Verblendung und die daraus folgende Täuschung in unserem Geist aus?	126
Wie erfahren wir also dieses Gefühl von Ich, von Selbst?	129
Schaut hin! Notiert, benennt	130
‘Leerheit’ ist kein ‘leeres Gefühl’	133

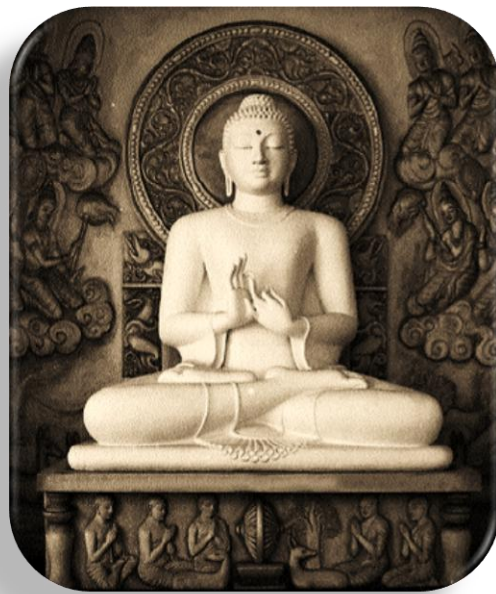
Freude

Freude	135
--------	-----

Inhaltsverzeichnis Band 4

Unterscheidung innerhalb von 'Freude'	136
Freude bewusst kultivieren	137
Ethisches Verhalten	141
Sammlung	142
Großzügigkeit	143
Dankbarkeit	143
Vergebung	145
Unbeschwertheit und Humor	147
Liebevolle Güte	148
Mitfreude	149
Bodhicitta	150
Quellenverzeichnis	152

Inhaltsverzeichnis Band 4



Achtsamkeit die befreit *Von der Oberfläche zur Essenz*

(Achtsamkeit allein ist nicht genug)

Hier geht es um die verschiedenen Aspekte von Achtsamkeit, ihre möglichen Eigenschaften und die entsprechenden Wirkungsweisen.

Der Begriff Achtsamkeit, so wie er hier gebraucht wird, ist synonym mit Gewährsein, Präsenz, Gegenwärtigsein und ähnlichen Begriffen. Dabei ist hier tatsächlich 'richtig verstandene Achtsamkeit', 'richtig verstandenes Gewährsein', 'richtig verstandene Präsenz' und 'richtig verstandenes Gegenwärtig sein' gemeint.

In seiner 'Lehrrede über Achtsamkeit' sagte der Buddha:

„Dieser eine Weg, oh Mönche, führt zur Läuterung der Wesen,
zur Überwindung von Kummer und Klage,
zum Schwinden von Leiden und Schmerz,
zur Gewinnung des rechten Weges,
zur Verwirklichung des Nibbana, (d.h. der inneren Befreiung,)
nämlich: die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

Ein eindrückliches Versprechen. Und Achtsamkeit soll dies bewerkstelligen können? Wie soll das möglich sein?

Fast jeder ist immer mal wieder achtsam am Tag: Man ist achtsam beim Überqueren der Straße, man ist (meist) achtsam beim Zuhören und bei zahllosen anderen Gelegenheiten. Niemand scheint dadurch besonders verändert zu sein.

Wirkungsvoller ist die Achtsamkeits-Meditation, die heute allerorts als Mittel zur Beruhigung, zu Stressabbau und zu innerem Ausgleich angeboten wird. Bei all jenen, die sich einigermaßen sammeln können, funktioniert das auch sehr gut. Hier sollten wir aber unterscheiden, zwischen

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

Achtsamkeit (einerseits) und Beruhigung andererseits.

Der Begriff 'Achtsamkeit' hat heute sehr viele sehr verschiedene Bedeutungen, völlig abhängig von den jeweiligen Interpretationen. Und selbst die Sanskrit- oder Pali Worte wie 'smṛti' oder 'sati' oder 'appamada' haben mehrere Bedeutungen von 'Erinnerungsvermögen' oder 'Erinnerung' bis zu 'Wachsamkeit' oder 'Aufmerksamkeit heilsamer oder neutraler Art'.

Hier wird beschrieben, was es alles braucht, damit Achtsamkeit zu einer heilenden und befreienden Achtsamkeit (also samma sati) wird.

Achtsamkeit für Entspannung und Balance

Dieser erste Zugang ist der bekannteste. Es ist das, was heute unter Meditation für Entspannung, inneren Ausgleich und Ruhe oder Wellness angeboten wird. Diese Art und dieses Verständnis von Meditation sind heute bereits weit verbreitet. Ganz anders, als noch um die Jahrtausendwende. Es wird heute oft einfach 'Meditation' angeboten - oder 'Achtsamkeitsmeditation', was immer damit gemeint sein mag. Es gibt viele verschiedenen Vorstellung davon. Man kann heute auch in sehr kurzer Zeit 'Meditationslehrer/in' werden...

-Man hält inne - und beruhigt sich - als Meditationsform. Das kann sehr gut funktionieren und eine Mehrzahl der Interessierten erreichen eine innere Beruhigung und Stille. Hier braucht es bereits einiges an Achtsamkeit und an Sammlung.

Achtsamkeit mit therapeutischer Wirkung

Seit die Neurowissenschaft die Wirksamkeit der Achtsamkeit nachweisen konnte, haben sich die Methoden des MBSR¹, MBCT, MSC und weitere meditativ-therapeutische Zugänge rasant verbreitet. Das MB steht für 'Mindfulness Based' und umfasst Disziplinen wie 'Stress Reduction', 'Cognitive Therapie', 'Self Compassion' und andere. (Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) ist ein Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.) U. S.

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

Diese Formen der Achtsamkeit werden mit meist gutem Erfolg angewendet. Mancherorts werden sie heute bereits gewinnbringend im Gesundheitswesen, in Bildungsstätten und am Arbeitsplatz eingesetzt. Interessant ist auch der aktuelle Trend, sich der ursprünglich buddhistischen Ursprünge dieser Zugänge zu erinnern und auf das Kultivieren heilsamer Qualitäten wie ethisches Verhalten, Mitgefühl, Gelassenheit und Toleranz auszuweiten.

Sammlungsmeditation (Samatha)

Eine bedeutsame, aber anspruchsvollere Weiterentwicklung davon ist, was im buddhistischen Kontext Samatha-Meditation genannt wird.

Eine konsequente Ausrichtung auf *ein* Objekt – den Atem, Liebevoller Güte (metta), Mitgefühl (karuna), Mitfreude (mudita) oder andere Meditationsobjekte.

Dabei wird Sammlung konsequent kultiviert. Wenn jemand, zusammen mit heilsamen Herzensqualitäten wie eben Metta, Karuna oder Mudita in tiefe Versenkungszustände einsteigen kann, dann werden diese positiven, wunderbaren Qualitäten verstärkt und werden mächtig. Ein sehr heilsamer Prozess.

Natürlich braucht es dazu Achtsamkeit. Achtsamkeit, die den Geist beim Objekt behält und die zerstreuen Erfahrungen fernhält – was sehr nützlich ist. Um Sammlung soweit zu kultivieren, braucht es (mit Ausnahmen) meist ein paar Wochen oder Monate, je nach Begabung und Anspruch.

Diese Art von tiefer Sammlung ist sehr wertvoll, denn wer einen sehr ruhigen, gesammelten, stetigen Geist entwickelt, kann damit das Wesen, die Natur von 'Erfahrung' ergründen und dies viel präziser, klarer und Kontinuierlicher tun als ohne solch einen ruhigen und stetigen Geist.

Sammlung allein wirkt allerdings noch nicht befreiend.

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

Befreiende Erkenntnis

Achtsamkeit, im Sinne der Erkenntnis-Meditation wirkt anders als Sammlung allein. Achtsamkeit (oder achtsames Gewahrsein) sieht, spürt, kontaktiert, ja konfrontiert die unmittelbaren Moment-zu-Moment-Erfahrungen, die Empfindungen, die Sinneserfahrungen, die beunruhigenden, schwierigen Gedanken und Gefühle, die Hoffnungen und Ängste und natürlich auch die heilsamen Gefühle wie Freude, Vertrauen, Wohlwollen oder Zuwendung.

Und - mit genügend Sammlung und Stetigkeit des Geistes - sind es letztlich die wesentlichsten Aspekte des erfahrenen Daseins, die erforscht werden können, nämlich die Veränderlichkeit, der Wechsel, die Vergänglichkeit, die Unzulänglichkeit und die Nicht-Selbst-Existenz aller Dinge des Daseins.

Damit es richtig verstandene, befreiende Achtsamkeit ist, die (wie der Buddha sagt) „zu Überwindung von Kummer und Leiden“ führt, muss sie in Kontakt sein, mit unserem Moment-zu-Moment-Erfahrungen. Das ist etwas anderes, als sich auf *eine* Sache zu konzentrieren, sei es ein Mantra oder ein Licht oder sei es der Atem oder was auch immer.

Achtsamkeit aller Moment-zu-Moment-Erfahrungen ist anspruchsvoller, weil wir wacher, lebendiger und sensibler spüren, was uns das Leben bringt. Es bedeutet nicht ausweichen und verdrängen, sondern konfrontieren und sanft und aufmerksam in Kontakt sein.

Achtsames Gewahrsein, Präsenz, In-Kontakt sein ist also essentiell.

Mein verstorbener Dzogchen-Lehrer Nyoshul Khenpo Rinpoche betonte, wie wesentlich Achtsamkeit, bzw. achtsames Gewahrsein auf diesem Weg ist:

„Gewahrsein, der Spiegel des Geistes

Achtsames Gewahrsein ist die Wurzel des Dharma

(*der Praxis der Befreiung*)

Achtsames Gewahrsein ist die Hauptpraxis auf dem Weg,

Achtsames Gewahrsein ist der Stab,

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

an den der Geist sich anlehnen kann,
Achtsames Gewahrsein ist der Freund der 'ursprünglichen Gewahrseins-Weisheit',
Achtsames Gewahrsein ist die Grundlage von Mahamudra, Dzogchen und Madhyamika.

(verschiedene Systeme der befreienden Erkenntnis-Meditation)

Ohne achtsames Gewahrsein wird man von Mara überwältigt,
(den unheilsamen inneren Tendenzen)
Ohne achtsames Gewahrsein wird man von Trägheit bezwungen,
Durch mangelndes achtsames Gewahrsein entstehen alle unheilsamen Handlungen.
Mit mangelndem achtsamem Gewahrsein kann man seine Ziele nicht verwirklichen.

Freunde ich bitte euch, nehmt achtsames Gewahrsein als Grundlage!
(Aus 'Vajra Mirror of Mindfulness', Nyoshul Khenpo, Natural Great Perfection, Snow Lion)

(Wir haben nun Achtsamkeit als Beruhigung betrachtet, dann haben wir Sammlungsmeditation besprochen. Anschließend haben wir Achtsamkeit, die mit den Erfahrungen des jetzigen Moments in Kontakt ist behandelt.)

Von was sollen wir achtsam sein, wessen sollen wir gewahr sein?

Was ist es, was wir kontaktieren sollen? Sehen, spüren, aufmerksam wahrnehmen sollen?

Es sind eigentlich alle Arten von Erfahrungen, die möglich sind. Ich werde sie kurz aufzählen:

- Es sind alle Körperempfindungen (angenehm, unangenehm, grobe und subtile, erwünschte und unerwünschte)
- Die Erfahrungen von Sehen (Formen und Farbe, Hell und Dunkel..).
- Die Erfahrungen von Hören (Geräusche, Lärm, Klang, Stimme..).
- Die Erfahrungen des Riechens (Duft und Gestank..).
- Die Erfahrungen des Geschmackes (süß, sauer, bitter, angenehm und unangenehm..).

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

- Und es sind Gedanken, Ideen, Vorstellungen, sowie Gefühle, Emotionen, Reaktionen: (Angst und Freude, Liebe und Hass, Klarheit und Verwirrung, Wachheit und Dumpfheit, angenehm, unangenehm und schmerzhaft sowie neutral, erwünscht und unerwünscht) alles.

Anders gesagt: Wir üben uns in Achtsamkeit einer jeden Erfahrung, in jedem Moment, (jederzeit, allerorts). Das würde als Anleitung eigentlich genügen. Aber: es muss die richtige Art von Achtsamkeit sein.

Ajahn Chah, der große Meister der Thai Waldklostertradition sagte:

„Der einfache Pfad. Traditionellerweise wird der achtfache Pfad mit acht Aspekten gelehrt, wie Rechte Erkenntnis, Rechte Rede, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung und so weiter. Aber der wahre achtfache Pfad ist in uns drinnen - zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher, eine Zunge und ein Körper. Diese acht Tore sind unser kompletter Pfad und der Geist ist derjenige der auf dem Pfad schreitet. Kenne diese Tore, ergründe sie mit Achtsamkeit, und alle Erkenntnisse des Dhammas werden sich offenbaren.

Das Herz des Pfades ist ganz simpel. Keine Notwendigkeit für lange Erklärungen. Gib das Anhaften an Verlangen und Hass auf und verweile mit den Dingen, so wie sie sind. Das ist es, was ich in meiner Praxis tue.

Versuche nicht, etwas zu werden. Mach dich selbst nicht zu etwas. Sei kein Meditierender. Werde nicht erleuchtet. Wenn du sitzt, sei achtsam und lass es so sein. Wenn du gehst, sei achtsam und lass es so sein. Ergreife nichts. Widersetze dich nicht.

Natürlich gibt es Dutzende von Meditationstechniken, um Sammlung und viele Arten von Vipassana (Erkenntnis) zu entwickeln. Aber alles kommt zurück auf dieses Eine: sei achtsam und lass alles so sein. Verlasse das Schlachtfeld und komm hier herüber, wo es kühl ist. Es ist den Versuch wert. Wagst du´s? "

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

Das ist natürlich sehr anspruchsvoll. Anspruchsvoller als sich ab und zu für eine Weile auf den Atem oder ein Bild oder ein Mantra zu konzentrieren. Aber auch wirkungsvoller.

(Beruhigung. Tiefe Sammlung (Samatha). Achtsamkeit der momentanen Erfahrung. Achtsamkeit aller Sinneserfahrungen, Gedanken und Gefühle...)

Rechte Achtsamkeit

Und doch genügt auch diese Achtsamkeit nicht. Denn, es muss 'rechte' Achtsamkeit sein. Das heißt vor allem: heilsame, ethisch positive Achtsamkeit. Beispiele von Achtsamkeit mit ethisch unterschiedlichen Absichten sind z.B.

- Achtsamkeit, die verwerflichen Zwecken dient: Ein Einbrecher, der auch achtsam und konzentriert eine Tür, ein Fenster aufbricht, in der Absicht, sich zu bereichern und dabei anderen zu schaden.
- Viel weniger weit gesucht: Wenn wir in der Meditation achtsam versuchen etwas anderes hinzukriegen, als die Erfahrung, die schon da ist. Dann ist auch das verlangende Achtsamkeit.
- Die Achtsamkeit kann relativ neutral sein: Wir überqueren achtsam die Straße, lenken achtsam ein Fahrzeug.
- Sie kann aber auch ethisch positiv bzw. heilsam sein: Achtsam helfen, unterstützen oder heilen wir – aus Verbundenheit und Mitgefühl oder wir meditieren, mit der Motivation, hilfreiche Qualitäten und Fähigkeiten in uns zu entwickeln.

Alles hängt also von der Absicht ab, die hinter unserem Tun (hinter unserer Achtsamkeit) wirkt. 'Achtsamkeit', 'achtsames Gewahrsein', damit es zur "Überwindung von Kummer und Leiden" führt, muss von heilsamen Absichten motiviert sein. Dann wird sie zu 'Samma Sati', zu 'Rechter Achtsamkeit'. Man könnte auch sagen:

- Es ist dann eine Achtsamkeit, die dem Unterlassen und Aufgeben des Unheilsamen – und damit des Leidens – dient.

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

- Achtsamkeit, die dem Fördern von Heilsamem dient
- Achtsamkeit, welche befreiende Erkenntnis möglich macht.

Es ist dieser ethische Aspekt, der die Praxis von Achtsamkeit überhaupt erst zu einer spirituellen Praxis macht. Besonders wirkungsvoll wird diese Praxis dann, wenn sie nicht nur von einer heilsamen, sondern sogar von einer altruistischen Motivation getragen wird.

Meditation und Praxis die zunehmend frei ist von selbstzentrierten und eigennützigen Absichten und zum Wohle vieler gelebt wird, ist die optimale Form von Achtsamkeit.

Zusätzlich zu den ethisch heilsamen oder gar altruistischen Absichten, sind es eine Anzahl weiterer Eigenschaften, die 'Rechte Achtsamkeit' kennzeichnen.

Wie Achtsamkeit nicht sein sollte

Wie sie nicht sein darf, wenn sie klärend, heilend und befreiend wirken soll:

- Eine wertende, urteilende, verurteilende Achtsamkeit ist ganz und gar nicht hilfreich, ja, völlig kontraproduktiv.
- Obschon jede Moment-Erfahrung der Achtsamkeit würdig ist, bewerten wir - oft laufend - unsere Erfahrungen: 'Nicht ruhig genug, nicht angenehm genug'. 'Heute Morgen, gestern war es besser'. 'Endlich hab ich es hingekriegt' oder: 'Ich krieg es nie hin'. Werten, urteilen, vergleichen...

Auch eine manipulierende Achtsamkeit verfehlt ihren Zweck völlig:

Wir glauben, wir müssten versuchen, unsere Erfahrungen zu verbessern. Sie sollten weniger unangenehm sein, sondern tiefer, intensiver oder ganz einfach: angenehmer sein.

Ja wir glauben, Achtsamkeit diene dem Zweck, unsere Erfahrungen angenehmer zu machen. Ein bedauerliches Missverständnis und eine große Zeitverschwendung.

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

Auch kritische oder klagende oder ehrgeizige innere Haltungen bedeuten: Falsch verstandene, nicht zum Nutzen und Heil führende Achtsamkeit.

Die Eigenschaften einer heilsamen und befreienden Achtsamkeit

Was sind also die wesentlichen Eigenschaften einer hilfreichen, klärenden, befreienden Achtsamkeit?

Eine wesentliche Qualität von rechter Achtsamkeit ist *Interesse*. Wir müssen interessiert sein an der Erfahrung dieses Moments, wie immer dieser auch sein mag: Ob angenehm oder unangenehm oder einfach neutral und nicht einmal intensiv, ob erwünscht oder unerwünscht...

Interesse ist der Schlüssel. Wir brauchen Neugierde, Wissbegierde, aber ohne Gier.

Echtes Interesse lässt uns wirklich 'dabei sein', wirklich 'hinfühlen', wirklich 'lauschen'; den Körperempfindungen, Farben, Geräuschen, Gefühlen, Gedanken, ohne sich darin zu verlieren. Herrmann Hesse beschreibt diese Fähigkeit, wie sie in Siddhartha, in seinen letzten Lebensjahren, gediehen war:

Siddhartha verbrachte viele Jahre beim Fährmann Vasudeva, am großen Fluss:

„Mehr als Vasudeva ihn lehren konnte, lehrte ihn der Fluss.

Von ihm lernte er unaufhörlich.

Vor allem lernte er von ihm das Zuhören.

Das Lauschen mit stillem Herzen, mit geöffneter Seele,
ohne Erwartung, ohne Urteil, ohne Meinung.“

(Hermann Hesse, Siddhartha)

Zuhören. Auch wenn's oft nicht ohne Urteil oder Meinung geht: Wirkliches innerliches Zuhören.

Sehr berührend beschreibt auch die Zen-Nonne Ryonen diese Qualität des Lauschens:

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

„Sechshundsechzig Mal haben diese Augen
Die wechselnden Farben des Herbstes geschaut.
Über Mondlicht hab ich genug gesagt,
Frag nicht nach mehr.
Lausche einzig den Stimmen der Kiefern und Zedern,
wenn kein Wind sich rührt.“ (Ryonen, 18th century Japanese nun)

Im Weiteren:

Die Achtsamkeit muss nicht-konzeptuell, nicht 'gedacht' sein, in direktem, unmittelbarem Kontakt mit der Erfahrung.

Und: sie muss willens und fähig sein, die Erfahrungen anzunehmen, genau so wie sie sind - und sie loszulassen, sobald sie vergehen.

Mit anderen Worten: Es braucht Achtsamkeit mit interessierter, verbundener Gelassenheit. Im besten Fall sogar: mit liebevoller, mitfühlender Gelassenheit.

Im Weiteren braucht es Kontinuität, Geduld und Ausdauer: eine möglichst kontinuierliche Achtsamkeit.

Zwei große Meister – auf ihrem Gebiet – zu Kontinuität und Ausdauer:

Belo Nock der berühmte Zirkus-Clown soll gesagt haben:

„Mein Vater hat mir das Zirkusleben nie aufgezwungen. Er sagte nur, ich müsste es während 30 oder 40 Jahren ausprobieren“

Ein Interviewer fragte Kurosawa, den bekannten, genialen japanischen Filmregisseur, als er schon über achtzig war: „Wann werden sie aufhören Filme zu machen?“ Kurosawa antwortete: „Sobald ich gelernt habe, wie man's macht.“

(Beruhigung. Tiefe Sammlung. Achtsamkeit des jetzigen Moments. Achtsamkeit aller Sinnes-, Denk- und Gefühlserfahrungen. Ethisch heilsame Achtsamkeit, mit der richtigen inneren Haltung (nicht wertend, verbunden und gelassen). Mit Kontinuität und Ausdauer.)

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

Achtsamkeit der Erkenntnis zugeneigt

Schließlich sollte die Achtsamkeit 'der Erkenntnis zugeneigt' sein, so wie der Buddha in der Achtsamkeits-Rede sagte: 'Achtsamkeit....eben soweit sie der Erkenntnis dient'.

In seinem Buch: ‚Gewahrsein ist nicht genug‘, von dem ich den Titel dieses Vortrages abgeleitet habe, schreibt Sayadaw U Tejaniya:

„Wir praktizieren, weil wir verstehen wollen.

Manche Leute scheinen die Arbeit (der Achtsamkeit,) des Gewahrseins nicht wirklich zu schätzen. Sie glauben, das Wesentliche in der Meditation seien die Dinge, (die Objekte oder Erfahrungen), welche sie betrachten. Aber die Objekte, (die Erfahrungen,) spielen nicht wirklich eine Rolle.

Manche verbringen auch viel Zeit damit, über die Resultate nachzudenken. Sie möchten (angenehme,) friedvolle Zustände, sie möchten Entzücken. (Wenn sie das hinkriegen) haften sie diesen Zuständen und den Objekten der Sammlung an.

Der (große) Wert der Meditation liegt nicht in dieser Art von Resultaten, wie immer erfreulich sie auch sein mögen.

Der wirkliche Wert der Meditation liegt im eigentlichen Prozess des (achtsamen) Gewahrseins und des Erkennens (und Verstehens) dessen, was geschieht. Der Prozess ist wichtig, nicht das Resultat.

Wir üben uns in Achtsamkeitsmeditation, weil wir verstehen möchten.“
Ashin U Tejaniya - aus „Awareness alone is not enough“

Es gibt bestimmte Aspekte die mit Achtsamkeit zusammen einher gehen müssen, damit diese wirkungsvoll wird, umfassend wirkt und Erkenntnis ermöglicht:

Es sind die vier Arten von sog. ‚Wissensklarheit‘ (sampajañña in Pali):

- Wissensklarheit betr. Zweck und Ziel.
- Wissensklarheit betr. geeignete Mittel.
- Wissensklarheit betr. den Meditationsbereich.

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

- Wissensklarheit der Nicht-Verblendung.

Wissensklarheit betr. Zweck und Ziel

Die erste Art von Wissensklarheit bezieht sich auf den Zweck einer Handlung in unserer Praxis und im weiteren Sinne auch auf unsere Ausrichtung und unsere Ziele im Leben.

Wir praktizieren und haben eine klare und realistische Vorstellung von dem, was wir damit bezwecken, eine Vision davon, wo wir hingehen wollen.

Z. Bsp. die regelmäßige Praxis oder 'Auseinandersetzung' mit der 'Zuflucht' bedeutet, die eigene Ausrichtung und die Ziele unserer Praxis und unseres Lebens zu klären: Wir wollen 'Erwachen' aus dem Verlorensein in unseren Gedanken, Geschichten und Dramen, Erwachen aus der Verblendung; das Herz, den Geist, das Dasein verstehen – und uns von innerem Leiden befreien.

Diese erste Art von Sampajañña bedeutet, zum Beispiel vereinfacht ausgedrückt: Wir sind voller Achtsamkeit bei jedem Schritt, aber wir vergessen dabei nicht, dass wir unterwegs sind zum Ort der Gehmeditation.

Also: Wissensklarheit über Zweck und Ziel.

Wissensklarheit über die geeigneten Mittel

Hier geht es darum, zu wissen, welches Mittel für uns am zweckdienlichsten ist, um hier- oder dorthin zu kommen: zu Fuß, mit Fahrrad, Bus, Bahn oder Auto – je nach Gesamt-Situation.

Viel bedeutender ist dieser Aspekt natürlich in Bezug auf unsere Praxis: Wir möchten innerlich freier werden. Da müssen wir unbedingt und genau wissen welches die geeigneten Mittel dazu sind. Irgendeine vage Vorstellung von 'Meditation' oder von 'Achtsamkeit' reicht dabei niemals. Auch eine präzise, aber falsche Vorstellung reicht nicht.

Es reicht schließlich auch nicht, zu wissen, dass man zum Beispiel nach Beatenberg mit dem Auto fahren könnte, wenn man nie wirklich gelernt

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

hat, ein Auto zu fahren. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir da im nächsten Graben statt in Beatenberg landen ist groß.

Wir müssen genau verstehen, was Meditation und Achtsamkeit ist - und wie sie angewendet werden, wenn wir die von Buddha und zahllosen anderen Meisterinnen und Meistern beschriebenen Wirkungen und Ziele erreichen möchten.

‘Wie genau praktiziert man’. ‘Welche Umgangsweisen sind wann angebracht’. ‘Wann Vipassana - und wozu’. ‘Wann Metta oder Karuna - und wozu und für was?’

(1. Wissensklarheit betr. Zweck und Ziel. 2. Wissensklarheit betr. geeigneter Mittel.)

Wissensklarheit den Meditationsbereich betreffend

Hier geht es darum, dass wir die Meditation - in unserem Fall hier die korrekte Achtsamkeit - möglichst kontinuierlich aufrechterhalten. Spüren, wissen und achtsam wahrnehmen was ist. Gerade jetzt.

Sind wir (jetzt gerade) im Zuhören (oder Lesen) verloren? Oder wissen wir, dass wir am Zuhören (am Lesen) sind. Spüren wir, wie sich der Körper (jetzt) anfühlt und was wir gerade für Reaktionen und Stimmungen erfahren?

Genau das wäre, genau das ist, die ‘Wissensklarheit über die Meditation’.

Seinsei Pat Enkyo O’Hara beschreibt diesen Aspekt der Praxis:

„Praxis ist was wir sind.

Unser Leben ist wie der Ozean; beide verändern sich ständig und finden sich natürlicherweise mit mächtigen Stürmen und mit freudlosen Flauten, mit Freuden und mit Leiden konfrontiert.

Wie können wir dafür sorgen, dass unser Geist in einer Verfassung ist, in der Praxis immer stattfindet, ob da nun Trübsal herrscht oder Tumult?

Eine äußerst radikale Sichtweise der Praxis ist hier notwendig:

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

Praxis, und damit das achtsame Gewahrsein, ist nicht etwas, das wir tun, sondern etwas, das wir sind. Dann sind wir nicht getrennt von der Praxis, und – egal was geschieht – ist sie immer wirksam und in Aktion (...)

Seinsei Pat Enkyo O'Hara, aus „Like a Dragon in Water,“ Tricycle, Sommer 2002

(1. Wissensklarheit betr. Zweck und Ziel. 2. Wissensklarheit betr. geeignete Mittel. 3. Wissensklarheit betr. den Meditationsbereich.)

Wissensklarheit der Nicht-Verblendung

Als viertes und letztes geht es um die 'Wissensklarheit der Nicht-Verblendung' (Material für mehrere Vorträge – ich halte mich kurz.)

Hier geht es um die Erkenntnis selbst. Endlich kommen wir nun zur Frage: 'Achtsamkeit, soweit sie der Erkenntnis dient', was heißt das?

Es heißt, dass wir erkennen müssen, wie die Unwissenheit, die Verblendung, die Täuschung bewirkt, dass wir uns ständig inneres Leiden schaffen, und, dass wir erkennen müssen, wie wir davon frei sein können. Dazu brauchen wir Erkenntnis in *zwei* Bereichen:

1. Wir erkennen, wie und warum *unheilsames* Denken, Reden und Handeln uns selbst Leiden schafft. Und wir erkennen, wie und warum *heilsames* Denken, Reden und Handeln verbunden, heiter und froh macht. Das ist der erste Bereich der Erkenntnis.
2. Im zweiten Bereich beginnen wir, das Wesen, die Natur aller Dinge zu verstehen: Ihre sich ständig wandelnde Natur, ihre Unzulänglichkeit und ihre nicht fassbare, nicht ergreifbare, nicht 'behaltbare' Natur sowie die Tatsache, dass weder in uns Menschen, in anderen Lebewesen, noch in irgendeinem Ding oder einem Zustand oder einer Erfahrung ein bleibender, unabhängig existierender Wesenskern zu finden ist.

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

Wir erkennen zu tiefst, dass diese Wirklichkeit – uns selber mit eingeschlossen – durch die folgenden Bilder aus dem Diamant Sutra treffendst beschrieben werden:

“So sollst du die ganze vergängliche Welt verstehen:

Wie ein Stern in der Morgendämmerung (*sobald es hell ist, sieht man ihn nicht mehr*)

Wie eine Blase auf dem Fluss (*nicht erfassbar, nicht festhaltbar*)

Wie ein Wetterleuten in einer Sommerwolke (*kurz und vergänglich*)

Wie ein flackerndes Licht (*unstet*)

Wie ein Schatten,

Wie ein Traum.“

Zusammenfassung

Wenn wir die Natur aller Dinge, das wesentlichste Wesen aller Dinge, sehen und erkennen, sie vollständig annehmen und gleichzeitig zu tiefst und bedingungslos loslassen, dann beginnen wir zu erfahren, was innere Freiheit heißt. Um dies zu ermöglichen, brauchen wir eben richtig verstandene, richtig angewandte Achtsamkeit und Wissensklarheit:

Nicht nur Beruhigung.

Nicht einfach tiefe Sammlung allein.

Sondern wache Achtsamkeit des jetzigen Moments.

Und zwar Achtsamkeit aller Sinnes-, Denk-, und Gefühlserfahrungen.

Dies mit ethisch heilsamer Achtsamkeit, mit der richtigen inneren Haltung (nicht wertend, gelassen und kontinuierlich).

Und: mit einer Achtsamkeit, die ‘der Erkenntnis zugewandt’ ist:

mit Wissensklarheit bezüglich Zweck und Ziel, mit Wissensklarheit bezüglich der geeigneten Mittel, mit Wissensklarheit bezüglich der Meditation, und bezüglich der Erkenntnis der wahren Natur aller Dinge.

Diese Art von Achtsamkeit, von achtsamem Gewahrsein, führt „zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Leiden, zur Gewinn-

Achtsamkeit die befreit - Von der Oberfläche zur Essenz

nung des rechten Weges, zur Verwirklichung des Nibbana (*der inneren Befreiung*)“

Ich möchte mit Toni Packer schließen. Sie war vom buddhistischen Zen Lehrer Kapleau Roshi zum Lehren ermächtigt worden.

Je tiefer sie aber erkannte, was wirklich Herz und Geist befreit, desto mehr wandte sie sich vom formalen Zen und vom 'Buddhismus' ab, fand den Mut, ihre Tradition zu verlassen, um einen klaren 'religionsfreien' Weg zur Befreiung zu lehren:

„Staune und Lausche

Das Aufkeimen und Erblühen von Verständnis, Liebe und Weisheit hat nichts mit irgend einer Tradition zu tun, egal wie alt-ehrwürdig oder eindrücklich sie auch sein mag und es hat nicht mit Zeit zu tun.

(Und hier das Wesentliche:) Es geschieht von selbst, wenn ein Mensch forscht, neugierig ist, ergründet, schaut und horcht, ohne in Angst, Lust oder Schmerz hängen zu bleiben. Wenn die Ichbezogenheit ausgedient hat und verstummt ist, dann sind Himmel und Erde offen.“

(Toni Packer, *The Work of this Moment*, aus:

The Buddha is still teaching, Contemporary Buddhist Wisdom, selected and edited by Jack Kornfield, Shambala 2010.)



(by Kuahara Roshi)

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

*«Die Praxis, die zur Befreiung des Leidens führt,
welches durch Anhaften an Ansichten und Meinungen entsteht.»*

*"Diejenigen, die an Wahrnehmung und Ansichten haften,
durchstreifen die Welt umher und ärgern die Menschen."*

Anhaften

Anhaften an Menschen, Dingen, Besitz, Meinungen und Situationen schafft grundsätzlich immer Leiden. Nämlich sobald sich diese Dinge, Menschen oder Situationen verändern. Und da alles im Dasein dem Wandel und der Vergänglichkeit unterworfen ist, wird Leiden eintreten sobald sich diese verändern oder verschwinden – außer wir würden sogleich loslassen, akzeptieren, mitfließen.

Was hier gemeint ist mit Leiden, welches durch Anhaften entsteht, ist Trauer, Herzweh, Heimweh, Enttäuschung, Frustration, Niedergeschlagenheit, aber auch Ärger, Wut oder Groll. Auch während die Menschen oder Dinge noch mit uns sind, können infolge des Anhaftens schon Befürchtungen, Argwohn, Verlustängste oder gar Panik entstehen.

Das Sanskrit- und Pāli-Wort für "Festhalten", "Anhaften" oder "Ergreifen" ist Upādāna. Upādāna, Anhaften sowie auch taṇhā¹, Verlangen, werden als die beiden Hauptursachen von Dukkha (von Leiden, Unbehagen und Unzulänglichkeit) angesehen.

Das Ende des Festhaltens ist Befreiung, ist das 'Zur-Ruhe-Kommen' des verlangenden, anhaftenden, ergreifenden Geistes.

Im Ādittapariyāya Sutta², der Lehrrede vom Feuer, erklärt der Buddha den

¹ Skt. tṛṣṇā, Verlangen, Begierde, Durst.

² Das Ādittapariyāya Sutta (Pali), die 'Lehrrede vom Feuer', ist eine Lehrrede aus dem Pali-Kanon. In dieser Lehrrede spricht der Buddha über das Erlangen der

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Befreiung vom Leiden durch Loslösung von den fünf Sinnen und dem Geist. Im Pali-Kanon findet sich das Ādittapariyāya Sutta im Samyutta Nikaya ("Gruppierte Sammlung", abgekürzt entweder als "SN" oder "S") und wird entweder mit "SN 35.28"[2] oder "S iv 1.3.6"[3] oder "S iv 19" bezeichnet. Diese Lehrrede findet sich auch im buddhistischen Mönchskodex (Vinaya) in Vin I 35.

Mönchen, dass alles in Flammen stehe. Mit *allem*, meint er die fünf Sinne und den Geist, ihre sechs Arten von Objekten (Form, Klang, Empfindung, Geruch, Geschmack und Gedanken) sowie die Vorgänge und Gefühle, die sie hervorrufen. Damit ist also die Gesamtheit unserer Erfahrung gemeint. All dies brennt mit dem Feuer der Gier, des Hasses und der Verblendung.

Wenn wir sehen, dass es eben all diese 'brennenden' Erfahrungen sind, an denen wir anhaften, ist leicht ersichtlich, warum sie uns Leiden schaffen.

Hier eine persönliche Geschichte, die illustriert, wie Anhaften zu Leiden führt:

"Während den Jahren, die ich im IMS im Retreat verbrachte, traf sich die Gruppe der 'Langzeit-Meditierenden', zwischen den von Lehrenden geleiteten Retreats, regelmäßig zum Anhören von Dharma-Vorträgen. Manchmal tauschten wir solche Vorträge auf Tonbändern untereinander aus. (Damals brauchten wir noch Tonband-Kassetten.)

Ich lieh einen von mir sehr geschätzten Vortrag einem Mit-Meditierenden aus. Nach einer gewissen Zeit, hing am Anschlagbrett eine Nachricht an mich. Darauf stand: "Fred, hier, dein Vortrag zurück. Vielen Dank!" Auf der Ablage darunter lag eine Tonbandkassette, aus der ein dichtes Bändergewirr hervorquoll. Natürlich war auf einen Blick klar, dass 'mein' so geschätzter Vortrag somit verloren war. Ich war ziemlich frustriert und ärgerlich!!

Als ich die Kassette an mich nahm, sah ich, dass mein Kollege in großer Schrift einen Titel drauf geschrieben hatte. Der lautete: "Anhaften führt zu Leiden". Es war natürlich eine alte, defekte Kassette, aber er hatte mich voll erwischt!"

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Anhaften führt zu Leiden!

Um einen besseren Eindruck zu vermitteln wie durchdrungen unser Leben von Ergreifen und Anhaften tatsächlich ist, werde ich zuerst verschiedene Bereiche oder Arten des Anhaftens beschreiben, bevor ich das Hauptthema dieses Vortrages, «Anhaften an Ansichten und Meinungen» angehe:

- **Wir haften am Körper:**

Wir haften an unserem Aussehen (ich habe kürzlich gelesen, dass nun schon 10-jährige Mädchen Anti-Falten Crème kaufen).

Wir haften an unserer Erscheinung (an Haarschnitt, Haarfarbe, Hauttönen, Körperhygiene, Geruch. (Jedes Warenhaus hat nun bereits beim Eingang eine riesige Abteilung mit Parfümerie, Make-ups, Haartönungen, Kosmetika – und zwar für Frauen UND Männer!

Wir haften an der Gesundheit und am Wohlergehen.

Nahrungsergänzungsmittel machen Milliarden-Umsätze, nämlich weltweit genau 112 Milliarden \$.³

Hier ein Werbetext aus dem Internet: 'Baslerbeauty': «Wir lassen keine Beauty-Wünsche offen.

Entdecken Sie unseren Online Shop! - Wir *machen* Schönheit! Jetzt über 25.000 Produkte im Shop entdecken.» → (Anhaften am Körper.)

- **Wir haften an angenehmen Gefühlen:**

Wir haften angenehmen Gefühlen an, möchten dass sie bleiben und tun alles, um sie verlängern oder wiederholen zu können. Angenehme Berührungen, schmackhaftes Essen, schöne Aussichten, edle Düfte, gefällige Worte, echt gemeinte Komplimente, berausende Musik, schöne Meditationen in der Stille der Berner Alpen, anregende Ideen und endlos vieles mehr – **solange angenehm!**

³ https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1332177/umfrage/weltweit-nahrungsergaenzungsmittelmarktgroesse/?kw=&crmtag=adwords&gad_source=5&gclid=EAIaIQobChMI3YGpjfiOhAMV5aqDBx3LiACZEAAYAiAAEgK30fD_BwE

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

- **Wir haften am Besitz:**

Die tausend Dinge, die man besitzen kann, von der Taschenlampe und der Uhr, zu den Wohnungseinrichtungen und Kleidern (Schweizer kaufen im Durchschnitt 60 Kleider pro Jahr) über Computer und Handys, zum Fahrrad, Auto, Geld und Vermögen, bis zum Haus – und vielem mehr.

U Tejaniya meint: Dabei können wir es kaum ertragen, unsere alten Schuhe wegzuwerfen!

Ob wir wenig oder viel besitzen, ob wir arm oder reich sind: (Sobald wir über genügend Nahrung, Kleidung und Obdach verfügen) spielt es kaum eine Rolle, wie bescheiden oder gigantisch unser Besitz ist.

Anhaften findet überall statt und ist immer leidvoll.

Hier die bekannte klassische Illustration dazu:

Der wandernde Asket Nahutta erscheint am Hof des Maharaja und bittet um Speise, die ihm ausgiebig gespendet wird. Nach der Mahlzeit spaziert er mit dem Maharaja im Park, nachdem er seine Bettelschale und seine Habseligkeiten in einer Ecke des Palastes verstaut hat. Der Asket belehrt den Maharaja über die Belanglosigkeit weltlicher Güter und lobt den Segen des Nicht-Anhaftens, des Loslassens und der Entsagung.

Der Maharaja ist beeindruckt und spricht, nach reiflichem Überlegen: "Was du sagst, Nahutta, macht für mich zutiefst Sinn. Ich will den Dingen der Welt von nun an entsagen." Dann blickt er auf und fährt fort: "Und schau wie die Götter mir in meiner Entscheidung beistehen; mein Palast steht in Flammen!" Worauf der Asket in Panik dem Palast zu rennt und schreit: "Meine Bettelschale, meine Bettelschale!"

(Anhaften am Körper, an angenehmen Gefühlen, an Besitz..)

- **Wir haften an Menschen:**

Am zweitstärksten (nach dem eigenen Körper) ist es das Anhaften an unseren Lieben, unseren Nächsten, welches am meisten Leiden verursacht: Wir haften an den Partnern, den Partnerinnen, den Kindern, den

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Verwandten, den Freunden, Freundinnen und Kolleg:innen, den Lieb-schaften, unseren Stars, Künstlern und Idolen.. an wem auch immer.

Es ist so selbstverständlich, dass wir sogar glauben dies sei eine wünschenswerte Eigenschaft. Dabei verwechseln wir Anhaften mit Metta, mit Güte, mit nicht anhaftender Freundlichkeit und Zuwendung.

(Anhaften am Körper, an angenehmen Gefühlen, am Besitz, an Menschen ...)

- **Wir haften an *Ich, mich, mir und mein***

Es ist **das** Anhaften, das uns am meisten Leiden verursacht. Es ist in all den vorhin aufgezählten Bereichen am Werk und ist weitaus am schwierigsten zu erkennen: *Mein* Fahrrad, *meine* Wohnung, *meine* Gesundheit, *meine* Kinder, *mein* Beruf, *mein* Können, *meine* Erfolge, *mein* Ansehen, *meine* Selbstverwirklichung, d. h. *meine* Erkenntnisse, *meine* tiefe spirituelle Erfahrung, *mein* Mitgefühl, endlos. . .

Identifikation und Anhaften an 'Ich' oder 'Selbst' ist eine der Hauptursachen allen Leidens. Der Buddha soll gesagt haben⁴, dass, während andere spirituelle Schulen (seiner Zeit) eine angemessene Analyse der meisten Arten des Anhaftens und Festhaltens präsentieren könnten, er allein das Anhaften und Festhalten am 'Selbst' und dem daraus resultierenden Leiden vollständig erkläre.

(Anhaften am Körper, an angenehmen Gefühlen, am Besitz, an Menschen, am Ich...)

- **Wir haften an den '5 Daseinsgruppen', den Khandhas, (Körper, Gefühlstönungen, Wahrnehmung, Bildekräfte und Bewusstsein).**

Diese werden im Buddhismus als die Hauptbereiche des Anhaftens benannt. (Ein ganzer Vortrag für sich!)

- **Und, wir haften an Ansichten und Meinungen.**

Hier sind wir beim Hauptthema dieses Vortrages!

⁴ Nach dem Cula-sihananda Sutta, The Shorter Discourse on the Lion's Roar, MN 11.

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Was sind Meinungen? Was sind Ansichten?

Kurz eine begriffstechnische Klärung: «Meinungen und Ansichten sind **beide** Bewertungen eines Themas oder einer Sache, die nicht unbedingt auf Fakten beruhen müssen.»

Wikipedia schreibt über Meinungen: «Nach einer verbreiteten philosophischen Begriffsverwendung ist das 'Meinen' ein Fürwahrhalten, dem sowohl subjektiv als auch objektiv eine hinreichende Begründung fehlt.»⁵

Immanuel Kant äußerte sich ähnlich dazu: «Meinen ist ein mit Bewusstsein sowohl subjektiv als objektiv unzureichendes Fürwahrhalten.»⁵

Im heutigen Sinne bezeichnet eine 'Meinung' meist eine persönliche Auffassung, die jemand von einer Sache hat⁶. Dies meist ohne darauf zu achten, ob und wie weit die Meinung der Wirklichkeit entspricht.

Ich werde übrigens die Begriffe 'Ansichten' und 'Meinungen' meist synonym verwenden.⁷

Wir haben Ansichten und Meinungen über alles und jedes und meist merken wir es gar nicht. Wir gehen einfach davon aus, dass unsere Meinungen korrekte Beurteilungen der Wirklichkeit sind. «Meine Ansicht ist, wie es tatsächlich ist!»

Wir haben Meinungen über Politik, über Kriege, über das Klima, über die richtige Ernährung, über Impfungen und Viren, über Erziehung, über Kleider, über Frisuren, über Meditation, über Religionen und Ideologien (über Islam, Buddhismus, Kapitalismus, Faschismus ...) über Bücher und

⁵ Immanuel Kant: Kritik der reinen Vernunft. 1781, S. 822.

⁶ Meinung. Abgerufen am 14. Oktober 2013. Deutsches Wörterbuch von Jakob Grimm und Wilhelm Grimm.

⁷ Was ist der Unterschied zwischen Meinung und Ansicht? Kein Unterschied. Beides sind Bewertungen eines Themas oder einer Sache, die nicht unbedingt auf Fakten beruhen müssen. Andere Meinung: 'Ansicht ist 'point of view'. Meinung ist 'opinion'.

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Filme, über andere Leute, über Dharmalehrer:innen, über uns selbst, und, und, und.

Dabei sind Meinungen aber nicht nur Gedanken, also bestimmte Ideen und Vorstellungen über etwas: Sie sind meistens auch eng verknüpft mit Emotionen. Spätestens dann, wenn jemand eine andere Meinung hat als wir.

Wenn wir voll identifiziert sind mit einer Meinung und der zugehörigen Emotion, werden wir ziemlich eindeutig davon überzeugt sein, dass die Situation tatsächlich so ist, wie wir denken.

Wenn also jemand eine andere Meinung über dieselbe Situation äußert, ist das für uns einerseits frustrierend und andererseits sind wir überzeugt, dass dieser andere irgendwie uninformiert, verständnislos oder gar verwirrt ist.

Natürlich **brauchen** wir Ansichten und Meinungen. Wir brauchen eine Art 'Arbeitshypothesen', um in Bezug auf spezifische Situationen, Dinge und Menschen überhaupt ein Gefühl dafür zu finden, **wie** wir mit ihnen umgehen sollen, **wie** wir uns verhalten wollen. Das Problem entsteht mit dem Anhaften daran.

Warum das Anhaften an Meinungen ein Problem ist

Der Buddha fand:⁸ "Diejenigen, die an Wahrnehmung und Ansichten haften, durchstreifen die Welt und ärgern die Menschen."

Hier Sayadaw U Tejaniya über warum Anhaften ein Problem ist:

«Wir geraten in große Schwierigkeiten, wenn Anhaftung da ist. Wenn wir zum Beispiel in einer Beziehung aneinander anhaften, verdoppeln sich die Schwierigkeiten! (Double trouble!)

Oder beispielsweise zu denken, dass es uns nur dann gut gehen wird, wenn

⁸ Der Buddha: Magandiya Sutta im Sutta Nipata. "Those attached to perception and views / roam the world offending people."

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

es unseren Kindern gut geht, impliziert, dass der Geist für seine Stimmung von jemand anderem abhängig ist – und das nimmt dem Geist die Freiheit. Dies ist eine starke Täuschung.

Mit Anhaften kommen oft auch Ärger, Furcht und Zweifel.

Aber wenn Weisheit da ist, können auch Güte, Gleichmut, Mitgefühl und Mitfreude entstehen. Erst wenn der Geist nicht mehr davon ausgeht, dass sein Leiden wegen anderen Menschen, Situationen oder Orten entsteht, ist er wirklich frei.»⁹

Hier eine Geschichte die zeigt, wie tödlich Anhaften an Glauben, Vorstellungen und Gewohnheiten sein kann: (Des Bärs Todesliste.)

Ich bin mir nicht sicher, ob sie genau hierhin passt. Aber ich finde sie toll!

“Großer Aufruhr im Wald! Es geht das Gerücht um, der große, grimmige Bär habe eine Todesliste... Alle fragen sich, wer denn nun da drauf stehe. Als erster nimmt der Hirsch allen Mut zusammen. Er geht zum Bären und fragt ihn: “Sag mal Bär, steh ich auch auf deiner Liste?” “Ja” sagt der Bär “auch dein Name steht auf der Liste.” Voller Angst dreht sich der Hirsch um und geht. Und wirklich, nach zwei Tagen wird der Hirsch tot aufgefunden.

Die Angst bei den Waldbewohnern steigt immer mehr. Und die Gerüchteküche um die Frage, wer denn nun auf der Liste stehe, brodelte. Der Keiler ist der nächste, dem der Geduldsfaden reißt und der den Bär aufsucht um ihn zu fragen, ob er auch auf der Liste stehen würde.

“Ja” antwortet der Bär “auch du stehst auf der Liste”.

Verängstigt verabschiedet sich der Keiler vom Bären. Und auch ihn fand man nach zwei Tagen tot auf.

Alle ‘wussten’ jetzt, was passiert, wenn man auf Bärs Liste steht. So bricht die Panik aus bei den Waldbewohnern. Nur der Hase traut sich noch den Bären aufzusuchen. “Bär, steh ich auch auf der Liste?” “Ja Hase, auch du stehst auf der Liste.” “Kannst du mich da streichen?” “Ja klar, kein Problem.”

⁹ Frei nach Sayadaw U Tejaniya, ‘Collecting Gold Dust’, Page 81

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

An Meinungen über Sachverhalte anzuhaften, ohne die Meinungen immer wieder zu hinterfragen, kann tödlich sein...

Zuerst müssen wir Ansichten und Meinungen als solche erkennen was gar nicht immer so einfach ist.

- «Die SVP ist im Moment die stärkere Partei als die SP.» Eine Tatsache.
- «Sozialistische Regierungsformen sind auf die Dauer besser, als liberale, freisinnige.» Das ist eine Meinung. (Man erinnere sich an das Resultat bei Staaten, die gut vier Jahrzehnte rein sozialistisch regiert wurden, wie die DDR.)
- «Sie trägt ein teures Kleid.» Eine Tatsache, falls es wirklich teuer war.
«Sie trägt ein wunderschönes Kleid!» Eine Meinung, weil Ansichtssache.
- «Der fährt das beste Auto.» Eindeutig eine Meinung.
- «Rein vegan essen ist gesünder als alles andere.» Das ist eine Meinung – und man kann sich darüber streiten, ob es auch den Tatsachen entspricht.

Wer jetzt in Bezug auf diese meine Aussagen Missbehagen oder Ärger verspürt, hat definitiv eine Meinung. Ob sie korrekt ist oder nicht, bleibe dahingestellt.

Man sieht: Unsere Meinungen kommen nicht mit einem Etikett daher auf dem steht: «Achtung, Meinung!»

Aber wir können uns im Rahmen der Achtsamkeitspraxis üben, unsere Aussagen über Dinge korrekt zu formulieren.

Statt: «Dies ist ein tolles Buch», vielleicht «Ich finde das Buch toll.»

Über die erste Aussage kann man sich streiten. Jemand mag das Buch doof finden. Die zweite Aussage ist eine Tatsache. Niemand kann daran rütteln: «Ich finde das Buch toll», Punkt.

Sollten wir aber beginnen uns darüber zu streiten, wäre es doch eine Meinung, an der wir anhaften und die wir glauben verteidigen zu müssen.

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Eine spannende Praxis. Gerade auch bei kleinen Meinungsverschiedenheiten.

Das 'Daran-anhaften' erkennen

Das klappt erst, sobald unsere Achtsamkeit, unser Gewahrsein auch in diesem Bereich etabliert sind. Die beste Art, Anhaften an Meinungen (oder an irgendetwas) zu erkennen, ist zu merken, dass wir zu leiden beginnen.

Joseph Goldstein rät: «Beachtet in eurer Praxis den Unterschied zwischen 'Ansichten und Meinungen' einerseits, und dem 'Anhaften daran', (dem kleben daran, dem gefangen sein davon, dem identifiziert sein damit) andererseits!»

Sobald nämlich ein Gedanke betreffend einer Meinung auftaucht und wir uns damit identifizieren, (oft ohne es zu merken,) verspannen wir uns. Wenn dies in Anwesenheit einer Person geschieht, die anderer Meinung ist, nehmen die Spannung und die Verspannung zu.

Wir brauchen den Radar (Joe) der Achtsamkeit, um diesen Vorgang wahrzunehmen – den Übergang vom 'Bilden einer Meinung' und dem 'Anhaften daran' sowie der damit einhergehenden Verstrickung, Verspannung oder gar Verkrampfung.»¹⁰

Manchmal ist das 'Leiden' aber gar nicht so offensichtlich. Wir fühlen uns einfach leicht unzufrieden oder unbehaglich, vielleicht ein wenig frustriert oder verärgert. Auch das kann die Achtsamkeit erkennen.

Wie wir uns vom Anhaften an Meinungen und Ansichten befreien können

Das wird dann möglich, wenn wir – wie erwähnt – realisiert haben, dass das Anhaften an Meinungen und Ansichten leidvoll ist. Und dies merken wir immer dann, wenn jemand anderer Meinung ist oder wenn die Wirklichkeit uns zeigt, dass wir nicht recht haben, oder wenn wir selbst erken-

¹⁰ Joseph Goldstein, paraphrasiert.

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

nen müssen, dass unsere Meinung irrtümlich ist.

Wir erkennen auch bei anderen zunehmend, dass sie leiden, wenn sie sich in eine Meinung verbissen haben, die nicht stimmt oder, wenn diese in Frage gestellt wird.

Der Buddha empfahl in Bezug auf Ansichten und dem Festhalten daran, 'auch wenn jemand dazu neigt an seinen eigenen Ansichten festzuhalten, hartnäckig an ihnen festzuhalten und sie nur schwer aufzugeben, sollten wir (trotzdem) nicht an unseren eigenen Ansichten festhalten oder hartnäckig an ihnen festhalten, sondern sie leicht aufgeben.

' So werde das Anhaften an Ansichten beseitigt – auf dem Weg, der nach oben führe. In solcher Weise solle praktiziert werden.¹¹

Das Leiden zu spüren, wird uns anspornen, mehr Gewahrsein in diesen Bereich zu bringen, um auch dort mehr innere Freiheit zu ermöglichen. In dem Maße wie uns das gelingt, werden wir auch in anderen Bereichen das Anhaften und das daraus entstehende Leiden schneller erkennen – und loslassen können oder 'die Ansicht leicht aufgeben können', wie es der Buddha empfiehlt. Annehmen und Loslassen, das sind die Schlüssel zur Freiheit – hier, wie überall!

Darum fragt Rumi, der große Sufi-Mystiker:

"Wie lange füllen wir unsere Taschen,
wie Kinder mit Dreck und Steinen?

Lasst diese Welt los. Wenn wir sie festhalten werden wir uns nie
selbst kennen, nie flügge sein." ¹²

Loslassen, gar nicht ergreifen, immer und immer wieder!

Hier ein Beispiel, welches ich schon öfters verwendet habe, um Ergreifen, Anhaften, aber auch Loslassen zu illustrieren:

¹¹ Sallekha Sutta: Der Diskurs über die Auslöschung Majjhima Nikaya 8, 12-16.

¹² Rumi, Love's Fire, Re-creations of Rumi, by Andrew Harvey, Meeramma Publications, 26 Spruce Lane, Ithaca, NY, 14850 USA.

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

In Bern, wo ich meine Jugend verbrachte, fließt die Aare. Die Aare ist ein ziemlich breiter Fluss mit einer starken Strömung. Für uns Junge war es eine Herausforderung, darin zu schwimmen. Als ich einmal nahe am Ufer vorbei trieb, erblickte ich einen Ast, der wenig über dem Wasser hinausragte.

Spielerisch packte ich den Ast mit beiden Händen.

Ich war nicht vorbereitet auf das, was dann geschah. Im Moment wo ich mich festhielt, rauschte der Fluss in einer riesigen Welle über meinen Kopf hinweg. Der Druck war gewaltig, meine Badehose wurde weggerissen, (ich konnte sie gerade noch mit den Füßen festhalten,) und ich drohte zu ersaufen. Panik erfasste mich und ich klammerte mich mit doppelter Kraft fest. Ein großer Fehler! Die Situation war nun dramatisch – als mir endlich der rettende Gedanke kam: Loslassen! Gedacht – getan! Im nächsten Moment war der Spuk vorbei. Alles war wieder im Fluss. Problem erledigt. (Die Badehose konnte ich gerade noch hochziehen.)

Eine unglaubliche Erleichterung durchströmte mich. Friede.

Nicht mehr an Meinungen anhaften, heißt aber nicht, dass wir keine mehr haben. Wir brauchen Meinungen und Ansichten. Aber wir können sie auf die leichte Schulter nehmen.

- Wenn wir in der Firma ein neues Projekt auf die Beine stellen wollen, brauchen wir Vorstellungen und Meinungen dazu, wie dies funktionieren soll.
- Wenn wir ein Meditationszentrum gründen wollen, brauchen wir Visionen und Vorstellungen davon, wie es werden soll und Meinungen darüber, wie vorzugehen sei, um dies zu erreichen.

Unser Zentrum ist mittlerweile recht weit weg von dem, was ich mir einst vorgestellt hatte und es brauchte meinerseits immer wieder viel Loslassen und Anpassen, um wieder dahinter stehen zu können. Denn obschon sehr viel Erfreuliches und Wertvolles erreicht wurde, war auch dies ständig von mir erwünschten und unerwünschten Veränderungen unterworfen.

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

- Wenn wir eine Reise unternehmen wollen, brauchen wir Vorstellungen und Pläne darüber, wohin wir fahren möchten und was wir dort zu sehen oder zu erleben wünschen – und wir brauchen eine Meinung darüber, wie wir vorzugehen haben.

Gerade beim Reisen – wenn wir eine feste Vorstellung und eine Meinung haben, wie es sein müsste und dies nicht eintrifft – kann es große Enttäuschungen geben, wenn wir nicht bereit sind, das Anhaften an unseren Vorstellungen von ‘wie es sein sollte’ schnellstmöglich aufzugeben und wieder frei zu sein für das, was tatsächlich machbar ist.

Immer wenn wir unsere Anhaftungen auflösen können, wird es uns möglich, freier damit umzugehen, dass wir Ansichten und Meinungen haben.

Wir können die Gesamtheit einer beliebigen Situation mit größerer Leidenschaftslosigkeit betrachten. Wir können andere Standpunkte mit mehr Respekt aufnehmen, was wiederum eine Situation größerer Offenheit und besserer Kommunikation ermöglicht.

Dies sind wesentliche Schritte in Richtung innerer Freiheit.

Eine wirkungsvolle Strategie gegen das leidvolle Anhaften ist die Praxis der Großzügigkeit. Es heißt, es gebe drei Arten von Gebenden.

- **Die ersten sind ‘geizige Gebende’.** Sie geben erst nach langem Zögern und dann auch nur das Übriggebliebene. Sie befürchten, vielleicht zu viel zu geben und trennen sich schließlich von etwas, das sie gar nicht mehr haben wollen.

- **‘Freundlich Gebende’ sind Menschen,** die Dinge verschenken, die sie selbst gebrauchen. Sie teilen das, was sie haben – mit wenig Hin- und Herüberlegen und mit mehr Großzügigkeit.

- Die höchste Art des Gebens legen **die ‘königlich Gebenden’** an den Tag. Sie verschenken ihr Allerbestes, teilen spontan, ohne darüber nachdenken zu müssen. Geben ist der natürliche Ausdruck ihrer Natur.

Nicht-Anhaften ist so ausgeprägt in ihrem Geist, dass sie bei jeder

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Gelegenheit das am meisten Geschätzte in leichter und liebevoller Weise teilen.

Natürlich bedeutet Großzügigkeit nicht nur das Geben von Materiellem. Auch unsere Zeit, unsere Energie und unsere Aufmerksamkeit können wir schenken.

Manchen Menschen fällt das Geben schwer; der Faktor Gier ist stark und das Anhaften sehr ausgebildet. Anderen wiederum fällt Freigebigkeit leicht. Wo immer wir selbst stehen, es ist die beste Übung gegen das Anhaften.

Die Kontemplation über die Vergänglichkeit ist ein weiteres potentes Mittel gegen das Anhaften jeglicher Art. Wenn wir erkennen, dass sich die Dinge, Menschen und Situationen ständig verändern und dass selbst wir relativ bald vergangen sein werden, vermindern sich die Identifikation und das Anhaften nachhaltig. Die Situationen, die wir be- und verurteilen ändern sich ja ständig.

Und das Absurdeste ist: Unsere Ansichten und Meinungen über Menschen, Dinge oder Situationen ändern sich offensichtlich fortwährend, selbst von heute auf morgen. Trotzdem bringen wir es immer wieder fertig, uns damit zu identifizieren und daran anzuhaften.

Ajahn Chah, der bekannte Meditationsmeister aus Thailand, wurde gefragt, welches das größte Hindernis sei für seine Schüler:

"Meinungen, Ansichten und Vorstellungen über alle Dinge, über sich selbst, über die Praxis, über die Lehren des Buddha. Ihr Geist ist angefüllt mit Meinungen über die Dinge. ...

Es ist wie mit Wasser in einer Tasse. Ist die Tasse mit schmutzigem, abgestandenem Wasser gefüllt, ist sie nutzlos. Erst nachdem das alte Wasser weggeschüttet worden ist, ist die Tasse wieder zu gebrauchen. Man muss seinen Geist (von Ansichten und Meinungen) leeren, um zu verstehen." ¹³

¹³ Aus: Joseph Goldstein, Vipassanā Meditation, Die Entfaltung der Bewusstseins-

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

klarheit. Mit einem Geleitwort von Robert Hall und einer Einführung von Ram Dass. Frank Schikler Verlag Berlin. ¹⁴ Ebenso.

Es gibt natürlich nicht nur Meinungen und Ansichten, die falsch sind, weil sie nicht der momentanen Wirklichkeit entsprechen. Es gibt Sichtweisen, die absolut korrekt sind. Zum Beispiel «Alle entstandenen Dinge und Lebewesen des Daseins sind unbeständig und vergänglich!» Dies ist eine unumstößlich wahre Sichtweise der Wirklichkeit.

Trotzdem ist es wichtig zu realisieren, dass wenn sie angefochten wird, wir leiden, sobald wir glauben diese Sichtweise oder Meinung verteidigen zu müssen!

Wir ändern in diesem Fall nicht unsere Meinung, aber wir insistieren nicht, dass andere sie teilen müssen.

Rechte Ansicht (samma ditthi) ist übrigens der erste Aspekt des Edlen Achtfachen Pfades und 'verhet', 'hält stand', seit zweieinhalbtausend Jahren.

Nochmals Joseph Goldstein:¹⁴ «Wenn wir von diesem Anhaften ablassen, wird sich der ganze Dharma offenbaren. Alles wird da sein. Wir müssen unsere vorgefassten Ansichten darüber, wie die Dinge (und Erfahrungen) sind, wie wir sie gerne hätten, aufgeben. Wir müssen von dem Anhaften an unseren geliebten Meinungen abkommen.

Wir können niemals die Wahrheit erfahren, solange noch ein Anhaften an Meinungen und Ansichten da ist. Wenn wir das Anhaften an unsere vorgefassten Meinungen aufgeben, wird sich in der Stille des Geistes der ganze Dharma offenbaren. Jeder von uns muss seine Tasse leeren, seinen Geist von Anhaften an Ansichten und Glauben befreien.»

Welches ist die Freiheit, die durch das endgültige Wegfallen von Ergreifen und Anhaften entsteht?

Es ist das Erwachen zur grundlegenden wahren Natur unseres Geistes.

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

Erwachen ist das definitive Ende von Ergreifen und Anhaften an 'Erfahrung' (per se), an Erfahrung überhaupt!

Der Buddha nannte es:

«Die unerschütterliche Befreiung des Herzens.»¹⁵

Ich schließe mit einem Auszug aus Seng-Ts'ans
'Verse des uneingeschränkten Vertrauens':¹⁶

„Der Weg ist vollkommen wie der offene Raum,
wo nichts fehlt und nichts zu viel ist.
In der Tat liegt es an unserem Anhaften oder Ablehnen,
dass wir die wahre Natur der Dinge nicht sehen.
Sucht nicht weiter nach der Wahrheit;
sondern lasst einfach eure Meinungen los.
Mit einem Streich sind wir dann frei,
mit nichts mehr, an dem wir anhaften können
und ohne auch nur eine Spur von Selbstzweifeln,
können wir dem Universum vollständig vertrauen.

¹⁵ Buddha, Majjhima Nikaya 29, 7.

¹⁶ Seng-Ts'an, der 3. Ch'an-Patriarch, Hsin Hsin Ming, 'Der Geist des uneingeschränkten Vertrauens'.

Ergründen der Wirklichkeit –

Dhamma-Vicaya anwenden

"Weisheit kultivieren bedeutet Ergründen.

Es ist der Wunsch danach, zu verstehen."

Sayadaw U Tejaniya¹

Dhamma-vicaya, Ergründen der Wirklichkeit ist die zweite sog. 'Qualität des Erwachens'. Sie braucht die erste 'Qualität des Erwachens', nämlich Achtsamkeit, als Grundlage. Nyanatiloka Mahathera, der deutsche Pionier des Buddhismus schrieb: "Achtsam verweilend ergründet, erforscht und erwägt man mit Einsicht, die Lehren (Dhamma) sowie die Erscheinungen oder Erfahrungen des Daseins (dhamma)."

Ergründen (dhamma-vicaya in Pali oder dharma-vicaya in Sanskrit) ist die Qualität des Geistes, welche die Erfahrungen, deren wir gewahr werden, untersucht, erforscht und genau betrachtet. Oft wird es als Synonym für Erkenntnis (vipassana oder pañña), für Verstehen und Wissen, beschrieben.

Achtsamkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für eine befreiende Praxis, reicht aber allein noch lange nicht! Wir müssen verstehen, wie die Dinge funktionieren. Das ist der Job von Dhamma-Vicaya oder kurz Vicaya, Ergründen, Unterscheiden und Erkennen.

Wenn wir zum Beispiel ein Projekt starten, eine Firma aufziehen oder mit wertvollen Waren handeln wollen, brauchen wir ein umfangreiches Wissen, um richtig vorgehen zu können. Ohne dieses, könnten wir leicht überverteilt werden und große Verluste erleiden.

¹ Tricycle, The Buddhist Review, Winter 2007, The Wise Investigator, Sayadaw U Tejaniya explains how taking an interest in life as it is can lead to liberation. By James Shaheen.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Erforschen, Ergründen, ist also eine sehr wichtige, aktive Funktion des Geistes. Seine Aufgabe ist es, das Objekt zu beleuchten. So wie ein Licht in der Nacht uns ermöglicht, alle Dinge im erhellten Umfeld klar zu erkennen, so erlaubt uns Vicaya, die Objekte der Moment-zu-Moment-Erfahrung klar zu sehen, genauso wie sie sind. Darum wird Vicaya mit einer Lampe verglichen.

Es ist diese Qualität des Ergründens, die uns aus dem Schlaf der Verblendung aufweckt.

Es heißt, die Bedeutung von Dhamma-Vicaya beziehe sich auf beides, das Erforschen von Buddhas Lehre (Dhamma/Dharma), sowohl als auch auf das Ergründen der unmittelbaren Erfahrungen im eigenen Geist.

Ein vorausgehendes klares Verständnis der Lehre ist unabdingbar, wenn wir auf dem Weg vorwärtskommen wollen. Sonst sind wir wie Reisende, die ein bestimmtes Ziel erreichen möchten, ohne aber zu wissen, wo dieses liegt und wie man dorthin kommt.

Vicaya äußert sich als unverwirrte Klarheit und wird darum auch mit einer versierten Führerin verglichen. Sie weiss um die örtlichen Verhältnisse, verfügt über die nötigen Informationen und kennt den Weg dorthin wo wir hin möchten. Sie weiss auch, was dort einen Besuch wert und unserer Aufmerksamkeit würdig ist. In diesem Sinn wirkt Vicaya wie eine gute Führerin.²

Sayadaw U Tejaniya schreibt:

"Durch Interesse und Erforschen entsteht Weisheit. Bemühen allein, ohne Weisheit – so wie die Menschen es im Allgemeinen verstehen – ist mit angespannter Aktivität verbunden, weil das Bemühen in der Regel von Verlangen, Ablehnung und Verblendung motiviert ist. Bemühen mit Weisheit aber ist ein heilsamer Wunsch zu wissen und zu verstehen,

²Die Metaphern 'Lampe', 'Führer', etc. stammen aus: Chanmyay Myaing Sayadaw, Bojjhanga – Das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt, Übersetzung und © by Ven. Ariya Ñānī.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

was im Geist erscheint, ohne eine Präferenz in Bezug auf das Ergebnis zu haben."

Dabei geht es aber nicht um ein intellektuelles Untersuchen und Überlegen oder um ein theoretisches Verständnis der Natur der Dinge. Vielmehr ist es ein direktes Betrachten der Moment-zu-Moment-Erfahrungen mit der Frage, welcher Art diese Erfahrungen sind. Dieses Ergründen schaut in die Funktionsweise sowie in die Natur der Erfahrungen und weniger in den Inhalt.

"Weisheit kultivieren bedeutet Ergründen. Es ist der Wunsch danach, zu verstehen. Sobald das Interesse am Erforschen entsteht, ist der Geist nicht mehr in das Geschehen involviert und nimmt eine objektive Sichtweise ein. Sobald wir aber ein selbstbezogenes Interesse an den Ergebnissen unseres Ergründens haben, können wir die Dinge nicht mehr so sehen, wie sie sind.

Verstehen zu wollen ist Weisheit. Ein Ergebnis zu wollen ist Gier." ³

Dhamma-vicaya ist jener Aspekt, der die Erkenntnismeditation (vipasana/vipashyana) von der Sammlungsmeditation (samatha/shamatha) unterscheidet. Samatha heißt, ein Objekt mit gesammelter Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Sich achtsam auf den Atem oder auf ein anderes Objekt zu fokussieren, führt aber noch nicht zu Erkenntnis. Dazu ist eine Form von Erkenntnis-Meditation erforderlich, deren Zweck es ist, die Eigenschaften aller Dinge, aller Erfahrungen, zu ergründen.

Hier soll, einmal mehr, gesagt werden, dass Vipassana *ohne* Dhamma-vicaya nicht wirklich Vipassana ist. Es ist ein weitverbreitetes Missverständnis zu glauben, die heute gängige sog. Achtsamkeits-Meditation sei

³ Tricycle, The Buddhist Review, Winter 2007, The Wise Investigator, Sayadaw U Tejaniya explains how taking an interest in life as it is can lead to liberation. By James Shaheen.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

das gleiche wie Vipassana. Dies ist tatsächlich erst dann der Fall, wenn auch Vicaya und die anderen 'Qualitäten des Erwachens' konsequent kultiviert werden.

Die Qualitäten des Erwachens, das heißt, die Eigenschaften, die in unserem Geist vorhanden sein müssen, damit tiefe Erkenntnis entstehen kann, sind: Achtsamkeit, Ergründen, Enthusiastisches Bemühen, Freudiges Interesse, Ruhe, Sammlung/Stetigkeit und Gelassenheit.

Die drei Geistesqualitäten Ergründen, Enthusiastisches Bemühen und Freudiges Interesse wirken in energetisierender, aufweckender Weise. Die drei, Ruhe, Sammlung/ Stetigkeit und Gelassenheit wirken beruhigend, zentrierend und entspannend.

Achtsamkeit braucht es, um erkennen zu können, was fehlt oder was noch vermehrt kultiviert werden muss.

Ergründen ist also eine aufweckende, stimulierende Geistesqualität. Sie muss durch kontinuierliche und sorgfältige Aufmerksamkeit hinsichtlich der Moment-zu-Moment-Erfahrungen (dhamma) kultiviert werden.

Was wird ergründet?

Es sind einige der wesentlichsten Aspekte der Praxis, die ein sorgfältiges Beobachten, Untersuchen und Ergründen erfordern.

- Es ist der Bereich der unheilsamen oder heilsamen Absicht hinter unserem Tun und hinter unseren schädlichen und unseren förderlichen Gewohnheitsmustern.
- Für einen Weg der inneren Befreiung ist aber auch das aufmerksame Erforschen der Natur aller Dinge unerlässlich:

Das Untersuchen des Wesens von Sinneserfahrungen, Gefühlen und Gedanken sowie auch das Beobachten der Wesensmerkmale aller Erfahrungen, wie ihre Vergänglichkeit, ihre Unzulänglichkeit und ihre Nicht-Selbstexistenz.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Eigentlich gibt es kaum einen Praxisbereich, in dem Ergründen nicht wesentlich ist. So gesehen hat der Begriff 'Vipassana' – 'die Dinge so sehen und Erkennen wie sie wirklich sind' – eine sehr ähnliche Bedeutung wie Dhamma-Vicaya, das Ergründen der Wirklichkeit.

Ergründen der Absichten hinter unserem Tun

All unsere Gedanken, Worte und Handlungen werden geprägt durch die dahinter wirkende Absicht. Effektive Praxis bedeutet, dass wir konsequent beobachten und erspüren, welche Absicht jetzt gerade hinter unserem jeweiligen Tun wirkt – eine schädliche (akusala) oder eine förderliche (kusala). ('Tun' bezieht sich hier auf Handeln, aber auch auf Reden, Sprechen sowie auch auf Denken.)

Es sind die Absichten, welche die Folgen unserer Handlungen prägen; die Folgen für uns selbst und die Wirkung auf andere. Eine Aussage von Haim Ginott⁴ beschreibt dies folgendermaßen:

"Ich bin zu dem erschreckenden Schluss gekommen,
dass ich das entscheidende Element bin:

Es ist meine persönliche Einstellung, die das Klima schafft.

Es ist meine tägliche Stimmung, die das Wetter macht.

Ich besitze eine ungeheure Macht,
das Leben elend oder fröhlich zu machen.

Ich kann ein Werkzeug der Folter oder
ein Instrument der Inspiration sein.

Ich kann demütigen oder erheitern, verletzen oder heilen.

In allen Situationen ist es meine Antwort (oder eben meine Absicht und Motivation), die entscheidet, ob eine Krise eskaliert oder de-eskaliert."

⁴ Haim G. Ginott (1975), *Teacher and child: A book for parents and teachers*, New York, NY: Macmillan. Diese Aussage wird manchmal auch Johann Wolfgang Goethe zugeschrieben.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Unheilsame oder leiden-schaffende Absichten und Motivationen sind Verlangen, Anhaften, Geiz, Aversion, Ärger, Wut und Hass, Neid und Eifersucht, Dünkel, Verblendung und viele mehr.

Sie zu erkennen, wenn 'in Action', ist eines der Markenzeichen einer wirkungsvollen Praxis.

Heilsame oder konstruktive Absichten und Motivationen sind Großzügigkeit, Güte und Zuwendung, Toleranz, Mitgefühl und Mitfreude, Gelassenheit, Wahrhaftigkeit, befreiende Erkenntnis und viele andere.

- Wenn wir in der direkten Erfahrung immer wieder sehen und fühlen, wie unheilsame Absichten für uns und andere Leiden schaffen, dann entsteht diejenige Art von Weisheit, die vermehrt zur Abwendung von diesen Motivationen führt. Es bedeutet auch, dass wir gerade die sog. *'edlen Wahrheiten vom Leiden und von seinen Ursachen'* in Action sehen.

Ganz praktisch heißt das:

- Wir sehen, was uns motiviert, bevor wir sprechen. "Ist es Wohlwollen, Selbstbezogenheit oder Ärger?"
- Oder wir spüren, was unsere Absicht ist, bevor wir essen. "Ist es Erwartung, Begierde, oder etwas anderes?"
- "Sind wir in der Meditation interessiert an der Erfahrung dieses Moments oder interessiert sie uns nur insofern als sie zu einer anderen, angenehmeren, erwünschteren Erfahrung führen könnte?"
- "Lehnen wir nach vorne? Oder widersetzen wir uns mit Widerstand?"

Hier benötigen wir immer wieder viel Ehrlichkeit, um klar zu sehen was läuft. Was wir am wenigsten brauchen ist Selbstkritik und Verurteilung. Sie verhindern klares Sehen und sind selbst Leiden schaffende Eigenschaften.

- Umgekehrt: Wenn wir in der direkten Erfahrung immer wieder sehen und fühlen, wie heilsame, konstruktive Absichten für uns und andere Wohlergehen bewirken, dann entsteht diejenige Art von Weisheit, die vermehrt zur Hinwendung an heilsame innere Haltungen führt.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Es bedeutet, dass wir gerade die sog. *'edlen Wahrheiten von der Befreiung vom Leiden und dem Weg, der dorthin führt'*, erkennen.

Wir nehmen unmittelbar und bewusst wahr, was Großzügigkeit, Wohlwollen und Ehrlichkeit in uns bewirken. So werden wir motiviert, diese 'wunderbaren' (sobhana) Qualitäten weiter in uns zu kultivieren. Dies wiederum schafft wünschenswerte neuronale Bahnen oder Netzwerke in unserem Gehirn und damit positive Tendenzen für unser weiteres Leben.

Unheilsam / heilsam erkennen...

Schädliche, destruktive Verhaltensmuster erkennen

Dieses aufmerksame Erforschen erlaubt uns auch, zunehmend unsere destruktiven Gewohnheitsmuster zu erkennen.

- Sehen wir typische Verhaltensweisen, durch die wir regelmäßig unsere Zeit mit sinnlosem Tun vertreiben?
- Pflegen wir Muster des Wegschauens und Verdrängens, wenn wir eigentlich unsere Gefühle konfrontieren müssten?
- Frönen wir suchtmäßig Ess- oder Trinkgewohnheiten, die unserer Gesundheit abträglich sind?
- Sind wir chronisch leichtsinnig oder haben wir die Gewohnheit, uns Schreckensszenarien auszumalen?
(Ein passendes Cartoon von Garfield: Der Kater liegt da und denkt: "Wieder so eine schlaflose Nacht, in der einem alle Last der Welt auf den Schultern liegt... Zum Beispiel: Was wäre, wenn der Kühlschrank explodiert?")
- Halten wir uns oft im Wunschdenken auf: "Wie schön wäre es doch, wenn..." ("Was ich alles kaufen könnte, unternehmen könnte oder wo ich überall helfen könnte, wenn ich den Jackpot holen würde!
Die Chancen stehen zwar 1:14 Mio. – und ich kaufe auch nie ein Los."

So extrem sind wir vielleicht (fast) nie. Aber es lohnt sich doch, unsere

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

"Wie schön wäre es, wenn ich ..." zu ergründen.

- Hören wir anderen aufmerksam zu und stellen Fragen oder sprechen wir vorwiegend über unsere eigenen Interessen und unsere Meinungen?
- Sind wir oft am Klagen über die Welt, die Politik, das Klima oder die Mitmenschen oder stürzen wir uns gleich in Aktivismus, weil wir die Probleme und das Leiden das uns begegnet, nicht zulassen und ertragen können?
- Ähneln wir dem klassischen 'Aversionstyp', der sogleich bemerkt, was an den Dingen nicht gut oder passend ist?
- Sind wir, umgekehrt, eher wie der sog. 'Verlangens Typ', der spontan sieht, was an einer Situation attraktiv und wünschenswert ist?
- Oder entsprechen wir mehr dem 'Täuschungstyp', der erstmal gar nicht sieht was in einer Situation eigentlich läuft?

Wir lernen zu erkennen, ob und wie wir mit diesen Verhaltensweisen identifiziert und involviert sind, ob wir sie als 'ich' oder 'mir' erfahren oder ob wir sehen, dass es einfach Verhaltensweisen und Emotionen sind – nicht mehr und nicht weniger – und dabei erleben, wie sie von selbst erscheinen und auch wieder von selbst verschwinden, was Joseph Goldstein 'Letting go by letting be' nennt. ('Loslassen durch So-Sein-Lassen')

Was immer die Muster und Gewohnheiten sein mögen, die wir erkennen; wichtig ist, dass wir uns nicht (wie so oft) gleich in einen Selbstverbesserungs-Aktivismus stürzen. Vielmehr sind dies die Momente, in denen wir ergründen und spüren können, was all das in uns bewirkt.

Wir können hier auf die innewohnende Weisheit unseres Herz-Geistes vertrauen, welcher destruktive Tendenzen langsam aber stetig verändern wird, weil er spürt, dass sie leidvoll sind.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Und auch positive Tendenzen werden gefördert, weil der Geist immer wieder erfährt, dass die heilsamen Tendenzen zufriedenstellender und befreiender wirken.

Unheilsame und heilsame Absichten erkennen. Schädliche Verhaltensmuster sehen...

Das Wesen von Gedanken erforschen

Eine außerordentlich unterstützende Praxis ist auch das Erforschen der Natur unserer Gedanken, sind sie doch eines der prägenden Elemente in unserem Leben.

Wenn wir einmal gelernt haben, unsere Gedanken zu Objekten des acht-samen Gewahrseins zu machen, beginnen wir, zwei Aspekte zu sehen: Wir erkennen **1.)** was es inhaltlich ist, was wir denken und damit auch in welchen Gefilden wir uns in unserem Leben vorzugsweise bewegen – und wir erkennen **2.)** aus einer tieferen Perspektive heraus, das Wesen, die Natur von Gedanken. Wir nehmen ihre flüchtige, nicht fassbare, leere Natur wahr. Dilgo Khyentse Rinpoche ⁵ schreibt dazu:

"Wenn ein Regenbogen erscheint, sehen wir viele schöne Farben – doch ist ein Regenbogen nicht etwas mit dem wir uns kleiden oder das wir als Schmuck tragen können: er erscheint einfach durch das Zusammentreffen verschiedener Bedingungen. Gedanken entstehen im Geist auf die gleiche Weise. Sie haben überhaupt keine greifbare Realität oder innewohnende Existenz. Es gibt daher keinen logischen Grund, weshalb Gedanken so viel Macht über uns haben sollten, noch einen Grund, warum wir von ihnen versklavt werden sollten...

Sobald wir erkennen, dass die Gedanken leer sind, wird der Geist nicht mehr die Macht haben, uns zu täuschen. Aber solange wir unsere täu-

⁵ Aus: Joseph Goldstein, Mindfulness, Sounds True, 2013. Quelle: Dilgo Khyent-se Rinpoche, Teachings on Nature of Mind and Practice, Tricycle: The Buddhist Review, Winter 1991.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

schenden Gedanken als wirklich betrachten, werden sie uns weiterhin gnadenlos quälen, wie sie es während unzähliger vergangener Leben getan haben" (und sicherlich während diesem gegenwärtigen Leben).

Gedanken haben die Macht, uns ins Unglück zu stürzen, vermögen aber auch, uns glücklich zu machen. Es ist durch die Erkenntnis der Substanzlosigkeit bzw. Leerheit unserer Gedanken und durch das Ende der Identifikation damit, dass wir diese innere Freiheit erlangen.

Unheilsame und heilsame Absichten erkennen. Schädliche Verhaltensmuster sehen. Das Wesen von Gedanken erforschen.

Ergründen der Vergänglichkeit

Zusammen mit dem Ergründen von 'Heilsamem' und 'Unheilsamem' und damit von Karma, ist das Beobachten und Erforschen der 'Merkmale des Daseins' (lakkhana) die wichtigste Funktion von Dhamma-Vicaya.

Ein Merkmal oder eine Eigenschaft aller entstandenen Dinge, Lebewesen und Situationen des Daseins ist die Tatsache, dass sie unstedt und vergänglich sind – in stetem Wandel. Ausnahmslos jede Erfahrung entsteht auf Grund von Bedingungen und sobald die Bedingung(en) verschwinden, verändert sich die Erfahrung um schließlich zu vergehen. Rumi beschreibt es so:

"Die Erscheinungen kommen anmarschiert, eine nach der anderen - sobald eine da ist, ruft die nächste: Hau ab! Jetzt bin ich dran!"

Diese grundlegende und unumstößliche dynamische Eigenschaft des Daseins kann und sollte auf verschiedenen Ebenen erforscht und wahrgenommen werden.

Dabei sind Vergänglichkeit und Wandel eigentlich absolut unübersehbar. Tagtäglich erfahren wir sie in der Natur: Beim Wetter, von strahlend schön und warm bis stürmisch finster und kalt oder bei den Bäumen, Blumen und Früchten, die sprießen, erblühen, reifen und wieder zerfallen. Der Wandel

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

ist ständig und unaufhaltsam.

Wir finden das völlig normal, nicht besonders beachtenswert, bis sich etwas wandelt oder vergeht, an dem wir anhaften und das wir behalten möchten. Dann sind wir enttäuscht, frustriert oder gar wütend. Interessant, nicht?

Wir wissen zwar, dass sich alles wandelt, aber wir bemühen uns eher wenig, diese Gesetzmäßigkeit wirklich unvoreingenommen und tiefgründig zu konfrontieren und die Konsequenzen daraus zu ziehen. Genau das zu tun ist eine Funktion von Dhamma-Vicaya.

Unstetes Dasein

Die Vergänglichkeit ist auch im Leben von uns Menschen eine unumstößliche Tatsache. Der bekannte Zen-Meister Suzuki Roshi ⁶ beschrieb unser Leben folgenden Maßen: "Es ist wie, wenn wir ein Schiff betreten würden, das in See sticht – und sinkt."

Ryōkan⁷, der Zen-Poet beschreibt es etwas romantischer in seinen Haikus:

"Monate vergehen, Tage häufen sich an,
Wie ein trunkener Traum -
Ein alter Mann seufzt."

"Tage zählen ist wie Finger schnippen -
Selbst der Mai vergeht wie ein Traum."

Kontemplation der Vergänglichkeit ist sehr wirkungsvoll. Wer damit praktizieren möchte, kann meinen Text 'Das Offensichtliche begreifen' von meiner Webseite herunterladen^{7a}, um dann regelmäßig, vielleicht täglich, darüber zu reflektieren.

⁶ Shunryū Suzuki Roshi, 1904 - 1971, ein japanischer Sōtō Zen Mönch und Lehrer in den USA.

⁷ One Robe - One Bowl, The Zen Poetry of Ryōkan, translated and introduced by John Stevens, Weatherhill.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

7a Die URL zu diesem Text ist in der Quellenangabe auf Seite 154 angegeben; dieser Text ist in Band 5 „Weil wir verstehen wollen“ in Gänze wiedergegeben.

Dies ist eine eindruckliche Methode, mittels derer in vielen buddhistischen Traditionen die Vergänglichkeit dieses menschlichen Lebens verinnerlicht wird.

Meditation der Moment-zu-Moment-Vergänglichkeit

Auf noch eindrucklichere Weise wird die Vergänglichkeit sichtbar, wenn wir Moment-zu-Moment präsent sind und dabei die Achtsamkeit und das ergründende Interesse auf die unmittelbare Erfahrung richten.

Recht schnell wird offenbar, dass das, was wir normalerweise als unsere solide Welt wahrnehmen, ein sich ständig rapide verändernder Strom von Empfinden, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Denken und Fühlen ist. Dies muss sehr lange und kontinuierlich betrachtet werden, bis diese Tatsache zum Bauchgefühl wird.

Letztlich geht es darum, das Offensichtliche zu sehen. Um zum Beispiel den steten rapiden Wandel zu sehen, brauchen wir eigentlich nicht zuerst eine tiefe Meditation.

Um zu erkennen, dass Anhaften oder Aversion immer mühsam sind, reicht es, wenn wir wirklich hinschauen und hinfühlen – weil es eigentlich offensichtlich ist:

Mulla Nasrudin überquerte regelmäßig die Grenze zwischen der Türkei und Persien. In den Satteltaschen seiner Esel war nie etwas Wertvolles zu finden, nur Stroh. Er hatte nichts zu verzollen. Dabei wurde er aber zunehmend reicher. Jahre später, als der dortige Zöllner in den Ruhestand getreten war, fragte er Nasrudin, wie er denn so vermögend geworden sei. Dieser gestand: „Ich habe Esel geschmuggelt.“

Die Vergänglichkeit ist offensichtlich und doch stellt sich uns die folgende Schwierigkeit in den Weg:

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Wir fallen tendenziell ständig wieder zurück auf die Ebene der Inhalte, das heißt:

- auf *was* wir sehen, statt *dass* wir sehen ('Berge' statt 'sehen').
- auf *was* wir hören, statt *dass* wir hören ('Rasenmäher', statt einfach 'hören').
- auf *was* wir denken, statt *das Denken an sich* zu betrachten.

So übersehen wir immer wieder die alles durchdringende Realität des ständigen Wandels. Hier fehlt uns oft das Verständnis des ganzen Prozesses der Erkenntnis und das tiefe Interesse daran, das Wesen von Erfahrung per se zu ergründen, statt immer nur dessen Inhalte, dessen Geschichten und Dramen.

Ein Beispiel des Unterschiedes zwischen Identifikation und unmittelbarer Wahrnehmung in der Meditation könnte etwa folgendermaßen aussehen. Mit Identifikation: "Ah, ein Auto fährt vorbei!", "Wer es wohl sein könnte?" Ah, der Motor wechselt in den Leerlauf." "Vielleicht ist es der Paket-Postmann." "Was er wohl bringt?"

Dasselbe in der unmittelbaren Erfahrung, d.h. ohne Identifikation: Geräusch/Hören. Denken "Ein Auto fährt vorbei". Denken "Wer es wohl sein könnte?" Geräusch/Hören. Denken "Das Auto hält an". Denken "Vielleicht der Paket-Postmann". Denken und fühlen "Ah, Neugierde findet statt".

Henk Barendregt⁸, ein Vipassana-Lehrer aus Holland empfiehlt, öfters die folgende Meditation der Vergänglichkeit zu üben:

Die Achtsamkeit wird absichtlich auf das Ende einer jeden Erfahrung gerichtet und kurz mit der gedanklichen Notiz 'Ende' benannt. Es heißt dann: Einatmen 'Ende', Ausatmen 'Ende', Denken 'Ende', Jucken 'Ende', Hören 'Ende', Einatmen 'Ende' usw. in möglichst rascher und konsequenter Folge.

⁸ Hendrik 'Henk' Barendregt ist ein niederländischer mathematischer Logiker. Er ist Professor für Grundlagen der Mathematik und Informatik und ist ein Vipassana-Lehrer.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Es braucht viel Entschlusskraft und Ausdauer, um diese Meditation immer mal wieder für 15 Minuten durchzuziehen. Es ist aber ein 'Vicaya-Job' der sehr eindrückliche Resultate bringen kann.

Wozu das Sehen der Vergänglichkeit dient?

Dort wo ich lebe, fließt ein breiter Fluss mit starker Strömung. An gewissen Sommertagen schwimmen Scharen von Menschen in Gummibooten flussabwärts. Ein tolles sommerliches Vergnügen. Das Ganze sieht ungefährlich aus und ist es auch, bis ein Boot gegen ein Hindernis gedrückt wird. Ein Fels, eine Uferböschung, eine Kiesbank. Und plötzlich zeigt sich die ganze Gewalt des strömenden Flusses. Boote werden in die Tiefe gedrückt, kentern oder sinken und nicht selten gibt es Verletzte oder gar Tote im Fluss.

Wie im Fluss, so auch im Leben: Auf Kurs bleiben muss gelernt sein, damit wir im Notfall schnell sind im Loslassen und im Mitließen, statt im Leisten von Widerstand, im gegen den Strom schwimmen.

Soviel zum Erforschen der Vergänglichkeit.

Ergründen von Dukkha

Wenn wir den Fluss der Erfahrungen in unmittelbarer Weise betrachten, wird auch zunehmend klarer, dass keine Erfahrung je eine bleibende Befriedigung geben kann. Wenn alles ständig kommt und geht, wie könnte sie auch?

Hier stellt sich uns die Frage: 'Wollen wir die Tatsache der Unzulänglichkeit und oft auch Leidhaftigkeit des Daseins, Dukkha, überhaupt sehen und anerkennen?' 'Sind wir wirklich bereit, Dhamma-Vicaya einzusetzen?'

Wenn wir es wagen, kann diese Erkenntnis uns vor viel Verlangen und Anhaften – und damit eben Leiden – bewahren. Auch hier ist Vicaya, Ergründen, gefragt. Sonst ändert sich an unserer gewohnten Haltung nicht viel.

Von Vergänglichkeit zu Nicht-Selbst

In der Masse wie wir achtsam bei der unmittelbaren Erfahrungsebene bleiben, wird auch sichtbar, dass alles was geschieht, innen und außen, auf allen Sinnes-, Denk- und Fühl-Kanälen, ein Prozess bedingten Entstehens und Vergehens ist.

Das schließt mit ein, dass die Idee, das Gefühl, der Gedanke, da sei jemand festes, unveränderliches hinter all den Erfahrungen, nämlich 'Ich', ebenfalls nur Teil dieses Prozesses des bedingten Entstehens und Vergehens ist. Es ist Teil der gleichen, nicht fassbaren Show.

Auch diese Erkenntnis ist befreiend, wie der Buddha bestätigt:

"Wenn man die Vergänglichkeit betrachtet,
wird die Wahrnehmung von Nicht-Selbst gefestigt.

Wenn man Nicht-Selbst wahrnimmt, beseitigt man den Dünkel von 'Ich bin', was Nibbana (d.h. Befreiung) in diesem Leben (gleichkommt)." ⁹

In diesem Bereich ist Ergründen von höchster Relevanz. Tatsächlich kommt aber hier oft viel Widerstand auf. Wir bemühen uns lieber um endlose Selbstoptimierung, (was an sich ja nicht schlecht ist), als dass wir versuchen würden, die tief verwurzelten Annahmen über unser eigentliches Wesen, zu hinterfragen. Doch genau dort würde unser größtes Befreiungspotential liegen.

Entsprechend den traditionellen 'Stufen der Erkenntnis' in der Vipassana-Meditation ¹⁰, wird auf einer gewissen Stufe 'Nicht-Selbst' erfahrbar.

Viele Praktizierende können nun aber in der Meditation nicht bis zu dieser Ebene vordringen. Sie würden aber unter Umständen davon profitieren, das Thema von Nicht-Selbst auf andere Weise anzugehen. Zum Beispiel indem sie sich die Frage stellen, 'wer sieht', während der Prozess des Sehens stattfindet, 'wer hört' während dem Hören, 'wer denkt' während dem Denken.

⁹ Bodhi, The Numerical Discourses, 1250: Buddha, Anguttara Nikaya 1250.

¹⁰ Nach dem Visuddhimagga und Mahasi Sayadaw.

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Dies natürlich nicht um clevere theoretische Antworten hervorzubringen, sondern um diese Erfahrungen mit Interesse zu ergründen.

Das konsequente Erforschen der Erfahrung eines scheinbaren Ichs oder Selbst entspricht dem Ausholen zu einem Befreiungsschlag in einer wirkungsvollen Praxis.

Unheilsame und heilsame Absichten erkennen. Schädliche Verhaltensmuster sehen. Das Wesen von Gedanken erforschen. Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst ergründen...

Um Überforderung zu vermeiden: Das Ergründen von unheilsamen und heilsamen Absichten und deren Wirkung – sowie das Erkennen der Daseinsmerkmale Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst sind die wesentlichsten zwei Einsatzbereiche von Vicaya!

Fragen stellen

Vicaya kann (und sollte) aber letztlich in zahllosen Bereichen eingesetzt werden. Dabei kann das Stellen von Fragen ein unterstützendes Instrument sein. Die Idee hier ist nicht, dass ihr das alles anwenden müsst. Aber es sollte klar machen, wie wesentlich Vicaya in der Praxis ist.

Um also eine Idee zu vermitteln, wo dies überall sinnvoll sein könnte, hier einige weitere Beispiele von Fragen, die wir uns in der Praxis stellen können.

- "Ist die gegenwärtige Erfahrung heilsam oder unheilsam?" Dann hin-
fühlen!
- "Ist das aktuelle Gefühl, die Emotion, die Empfindung stet oder un-
stet? Bleibt es immer genau gleich oder verändert es sich?" Auch hier:
Spüren, wie es sich tatsächlich anfühlt.
- Wenn alle sechs Sinnestore funktionieren, während wir essen.
"Kriegen wir alles mit, was gerade passiert?"
- Dhamma-Vicaya beobachtet auch die Gefühlstönungen, die Vedanas,

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

welche die Bedingung sind, die die nachfolgende Reaktion (den Aufruhr oder die Begierde) auslöst: "Ist die momentane Erfahrung angenehm, unangenehm oder neutral?"

Es ist auch Vicaya, das sich dafür interessiert, was die Erfahrung der Reaktion mit uns macht und wie sie sich anfühlt: "Ist meine momentane Reaktion heilsam oder unheilsam und wie fühlt sie sich an?"

- Vicaya interessiert sich auch dafür, zu sehen ob die Qualitäten der Brahmaviharas, wie Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit, wenn präsent, echt sind oder ob es nur die nahen Feinde sind die, wenn nicht erforscht, so aussehen wie die echten Qualitäten: "Fühle ich wirklich Güte oder ist es der sog. nahe Feind Sentimentalität? Ist es Mitgefühl oder nur Mitleid? Ist es echte Gelassenheit oder einfach Gleichgültigkeit?"
- Weitere Funktionen von Dhamma-Vicaya sind auch:
Das Reflektieren über die vier edlen Wahrheiten, um sie dann auch in der direkten Erfahrung am Werk zu sehen. Wir fragen uns zum Beispiel: "Warum leidet mein Geist gerade?" Und wir sehen: Ah, Anhaften!
Wir fragen uns: "Was würde dieses Leiden beenden?" Und wir erkennen: Ah! Loslassen oder einfach Akzeptieren und So-Sein-Lassen.
- Vicaya, zusammen mit Achtsamkeit sieht welche Geistesqualitäten zwar vorhanden, aber zu schwach ausgebildet sind und veranlasst das weitere Kultivieren dieser Eigenschaften.

Vicaya oder eben aktive Erkenntnis ist eine 'Qualität des Erwachens', ein 'Erleuchtungsfaktor' und muss daher präsent sein, damit der Geist sich zutiefst für die Wirklichkeit öffnen kann.

Zum Abschluss ein Zitat von Sayadaw U Tejaniya, der in seinen Unterweisungen großen Wert auf das Anwenden von Vicaya legt:

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

"Ich entdeckte, dass man durch achtsames Gewahrsein und durch Fragen die Antworten finden kann. Zu Beginn gibt es viele Fragen, aber wenn die Weisheit einmal eingetreten ist, werden es nicht mehr so viele sein. Der Geist wird klarer und weniger unübersichtlich."

Und U Tejaniya schließt:

"SchülerIn sein ist in uns. LehrerIn sein ist auch in uns!" ¹¹



¹¹ Auszug aus: Sayadaw U Tejaniya, *Collecting Gold Dust, Nurturing the Dhamma in Daily Life*, p. 45.

Abkehr von der Komplexität des Daseins –

Ruhe im Innern

Von der Komplexität zur Einfachheit des Seins

Zu Beginn diese Verse von Buddhadasa Bhikkhu:

'Lasst euch nicht von Hühnern beschämen'

"Die Menschen dieser Welt konsumieren tonnenweise Drogen.
Hühner dagegen picken nicht ein Körnchen davon auf.
Sie schlafen trotzdem gut, denn ihr Geist ruht hundertprozentig
in sich selbst. Ist euch das nicht ein wenig peinlich?

Die menschliche Geburt gibt uns das Recht, neurotisch zu sein.
Sollten wir das als Segen oder als Fluch ansehen?
Findet doch bitte ein bisschen Dhamma, bevor es zu spät ist,
damit ihr glücklich leben könnt und euch nicht länger
vor den Hühnern schämen müsst.

Wenn wir uns mit den Hühnern vergleichen, werden wir bemerken,
dass sie nicht an Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Magengeschwüren leiden.
Sie sind frei von nervlicher Belastung und Geisteskrankheiten.
Hühner drehen nicht durch, wie wir es jeden Tag tun."

Um mehr Ruhe in den Alltag zu bringen, müssen wir erforschen, was es ist,
das unseren Geist, unser Herz getrieben und ruhelos macht und die
Komplexitäten unseres Alltags weiter verdichtet. Indem wir den ständigen,
alltäglichen Ablauf dieser Prozesse in unserem Inneren betrachten, lernen
wir zu erkennen wie sie entstehen, wie wir sie selber schüren, aber auch,
wie wir dies lassen können und sie zum Versiegen bringen.

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Ein Praxis-Begriff, den der Buddha brauchte, um die leidenschaftlichen Tendenzen des Geistes zu endloser Komplexität zu bezeichnen, heißt: Papanca (sprich: Papantscha).

Papanca bedeutet etwa so viel wie 'Vermehrung, Verbreitung, Vervielfachung, rapides Wachstum und Verästelung, Wucherung, Proliferation, 'vom Hundertsten ins Tausendste' gehen'.

Christina Feldman bietet folgende Definition: "Papanca ist die Wucherung der Gedanken, basierend auf zu Grunde liegenden Ansichten und Geisteszuständen, die unsere Fähigkeit die Dinge so zu sehen wie sie wirklich sind, trüben und verzerren."

Hier eine interessante Aussage des Buddha in der er den Prozess von Papanca skizziert:

"Der Gedanke äußert sich als Wort,
Das Wort äußert sich als Tat,
Die Tat wird zur Gewohnheit,
Und Gewohnheit verhärtet sich zu Charakter.
Deshalb beachte sorgsam den Gedanken und seine Wege, (...)"

Der Prozess läuft also: Gedanke/Gefühl → Wort → Tat → Gewohnheit → Charakter → Selbstgeschaffene, persönliche Welt. Zum Beispiel eine Welt von innerer Ruhe und Frieden – oder aber eine Welt aus Druck, Zwang und Stress. Im ersten Vers des Dhammapada, einer Sammlung von Versen und Aussagen des Buddhas, heißt es:

"Alle Dinge entspringen dem Geist
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung (...)"

Mit unserem Denken und Fühlen erschaffen wir also unsere eigene, persönliche Welt! Das ist eine bedeutende Aussage. Es heißt, dass wir, entgegen allen Gewohnheiten, im Inneren nach den Ursachen der Komplexität dieses Daseins suchen müssen.

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Es heißt auch, dass wir im eigenen Geist und Herz nach Möglichkeiten forschen müssen, die eigene Welt zu verändern.

Wenn sich unsere innere Haltung wandelt, wird sich auch unsere Welt ändern. Wenn wir uns im Inneren von der Komplexität abwenden, wird sie sich auch im Äußern vereinfachen.

Unsere Welt, das sind unsere Erfahrungen der sechs Sinne: Körper-Empfinden, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Denken-Fühlen. Alles was wir im Leben erfahren, alles was wir im Leben erfahren *können*, läuft auf diesen sechs Kanälen.

Außer diesem ständigen, nur vom Tiefschlaf unterbrochenen Fluss von Moment-zu-Moment Erfahrung, gibt es nicht noch eine andere Welt. Das *ist* unsere Welt. 'Meine persönliche Welt'. Das ist sehr wichtig zu verstehen!

Wie wir mit dieser, unserer Welt umgehen, ist das, was sie prägt. Wie wir über diese, unsere Welt denken und fühlen und auf sie reagieren, macht ihr Wesen aus. Diese, unsere Welt wird komplexer, wenn wir uns mit einem nicht enden wollenden Fluss von Gedanken, Gefühlen und reaktiven Emotionen darin bewegen.

Komplexität entsteht aus einem anschwellenden, sich mehr und mehr verästelnden und verzweigenden Strom von Gedanken und Gefühlen, in welchem wir uns vom Hundertsten ins Tausendste verlieren, entsprechend unserer alten Gewohnheiten und Tendenzen. Eben: Papanca.

Die Realität wird zunehmend von unserer selbstgeschaffenen Welt überlagert bis wir völlig den Kontakt damit verlieren.

Marie von Ebner-Eschenbach:

"Solange man redet, erfährt man nichts." ()

Dies gilt auch für "gedankliches Reden", eben Papanca.

- Die Praxis im Alltag besteht also einerseits darin, diese Muster zu erkennen und zu studieren.
- Andererseits besteht sie darin, diese Muster zu stoppen, loszulassen, zu 'veröden'.

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Genau dies ist unsere Aufgabe, wollen wir tatsächlich "von der Komplexität des Alltags zur Einfachheit des Seins" gelangen!

Als Ansatzpunkte für unsere Alltagspraxiswoche können wir verschiedene Arten von Papanca verwenden. Man kann fünf verschiedene 'Aromen' unterscheiden – Aromen, so etwa wie bei der Eiscreme.

Es ist nötig, diese emotionalen Aromen oder Tönungen unterscheiden zu können, denn oft sind sie es, welche Papanca füttern oder anheizen. Es sind dies:

- Tanha papanca: Proliferation auf Begierde begründet
- Dosa papanca: Proliferation auf Abneigung begründet
- Bhaya papanca: Proliferation auf Angst und Besorgnis begründet
- Ditthi papanca: Proliferation auf Ansichten und Meinungen begründet
- Mana papanca: Proliferation begründet auf Identifikation und Ergreifen von 'Selbst'

Proliferation der Begierde (tanha papanca)

Wir sehen Dinge, von denen wir uns angenehme Erfahrungen versprechen. Ein neues Kleidungsstück, ein schöneres Schmuckstück, ein cleveres Gadget (iPhone), einen aufregenden Kinofilm, ein teureres Auto, eine bessere Wohnung, eine neue Freundin/Freund, mehr Freunde in Facebook, der Nachtsch, Schokolade, schneller durch den Verkehr kommen, bessere Politiker, grünere Umwelt - was immer es auch sein mag. Oder: die zweite Portion beim Mittagessen, eine bessere Meditation oder erleichtertere Dharma-LehrerInnen.

Wir stellen es uns vor, tagträumen darüber, betrachten Kataloge, lesen Magazine, sprechen davon – und machen so das Verlangte noch erstrebenswerter. Wir glauben (wir fühlen intuitiv), dass diese Dinge, Menschen,

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Situationen eine ihnen innewohnende Macht besitzen, uns glücklich zu machen. So investieren wir in komplexe Geschichten darüber, was diese Dinge uns bringen werden.

Wir können uns auch in Gedankenketten darüber verlieren wie wir sein möchten oder sein müssten: "Ich sollte erfolgreicher sein. Ich sollte geliebt werden. Ich sollte schöner, schlanker, grösser, etc. sein".

Wieviel geistige, emotionale und verbale Energie wenden wir auf für Begierde-Papanca?

Wie viel Zeit füllen wir damit und wie viel Zeit 'verbrauchen' wir demzufolge?

Wieviel Spannung und Erwartungsdruck schaffen wir uns?

Wie gedrängt oder wie geräumig wird unsere Welt dadurch?

Lasst und in dieser Woche hinschauen, wie – und wie oft – wir in diesem Modus funktionieren:

'Ich brauche unbedingt...!', 'ich werde nie mehr froh sein, wenn ich dies oder jenes nicht habe...!'

Proliferation der Abneigung (dosa-papanca)

Wir sehen Dinge, die uns unangenehm sind. Die alten Kleider, die nicht mehr gut genug sind, der Computer der schon wieder zu langsam wird, der Teppich der abgeschabt ist, der alternde Körper, der unsensible Partner, die nörgelnde Freundin, das Essen, das nicht schmeckt wie erwartet, die stressige Arbeitsstelle, der völlig daneben liegende Politiker - was immer es auch sein mag. Schnell haben wir viele Gründe zur Hand, warum etwas oder jemand nicht okay ist – und wo und wie sie sich bessern sollten.

In unserem Geist dreht der Ärger Runden, wir schreiben imaginäre Leserbriefe, regen uns auf und schimpfen, wir malen uns aus wie wir jemanden maßregeln, blamieren oder lächerlich machen, wir hecken aversive Strategien aus – und machen das Verwünschte schlimmer.

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Dasselbe tun wir oft auch mit uns selbst – was immer sehr schmerzhaft ist. Auch dann, wenn wir's gar nicht merken.

Wir können uns auch in Bezug auf uns selbst endlos in aversiver Weise ärgern: Über unser kaputtes Knie, über unsere Schwerhörigkeit.

“Ich will nicht jemand sein der versagt, dessen Kinder nicht supergescheit sind, der unattraktiv aussieht...”

Wieviel geistige, emotionale und verbale Energie und Aufwand wenden wir auf für 'Abneigungs-Papanca'? Wieviel Zeit füllen wir damit und wie viel Zeit 'verbrauchen' wir demzufolge? Wieviel schlechte Laune und Stress schaffen wir uns so? Wie eng und einsam oder wie licht und weit wird unsere Welt dadurch?

Proliferation der Angst und Besorgnis (bhaya-papanca)

Es ist eine Art von Proliferation, die von außen recht stark gefördert oder gar empfohlen wird. Besonders in Krisenzeiten. Wir sollen uns vor Krankheiten fürchten, vor anderen Völkern, anderen Parteien, vor fremden Religionen..

Wir sehen Dinge die unangenehm oder schwierig oder sonstwie unerwünscht werden *könnten*. Die Bank könnte kollabieren, die Freundin könnte weglaufen, die Freundin wird vielleicht *nicht* weglaufen, das Geschäft könnte schlecht gehen, die Stelle könnte gestrichen werden, die anderen könnten schlecht über mich denken, die Kinder könnten auf schlechte Wege kommen, das Fahrrad könnte gestohlen werden, das Essen könnte nicht schmecken, ich müsste hungern, ich würde verdursten (wenn ich meine Wasserflasche nicht jederzeit zur Hand habe), man könnte mich womöglich nicht ernst nehmen, die Welt könnte untergehen - was immer es auch sein mag.

Die 'Angst-begründete' Proliferation wurzelt in unserem tiefen und ständigen Verlangen nach dem Gefühl von Sicherheit, von Voraussag-

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

barkeit, von Kontrolle. Das ist sehr kompliziert und aufwändig. Besonders in einer unberechenbaren, ständig sich verändernden Welt – in einem Universum, das sich gar von Moment zu Moment verändert.

Wir planen und bereiten uns innerlich vor – zehnmal, hundertmal, tausendmal. Wir machen uns kleine Sorgen, mittlere Sorgen oder große Sorgen. Wir befürchten, bangen, vermuten, wähen, stutzen, zweifeln, beargwöhnen – und machen das Befürchtete noch beunruhigender.

Wie viel geistige, emotionale und verbale Energie wenden wir auf für Befürchtungs-papanca? Wie viel Zeit füllen wir damit und wieviel Zeit 'verbrauchen' wir dafür? Wie komplex und unübersichtlich erscheint uns unsere unmittelbare und unsere fernere Zukunft so? Wie bedrückt oder wie unbeschwert wird meine Welt dadurch? Mark Twain:

"Mein Leben war voller Tragödien,
wovon einige tatsächlich passiert sind."

Und Oscar Wilde:

"Die schlimmsten Dinge in meinem Leben sind gar nie passiert."

Proliferation der Ansichten und Meinungen (ditthi-papanca)

Wir haben Ansichten und Meinungen über alles und jedes in dieser Welt. Sicher haben wir auch schon bemerkt, dass wir an unseren Ansichten und Meinungen anhaften. Wir wollen gerne recht haben!

Wir hegen Ansichten und Meinungen über Autofahrer und über Radfahrer, über McDonalds und Starbucks, über die verständnislosen Politiker, über Meditation, über die Meditation anderer Gruppen, über MeditationslehrerInnen, über das Klima, über den Nachbarn, über die Kleider der anderen, über die eigenen Kleider, über richtige Ernährung – über was immer es auch sein mag.

Wir wissen was wirklich ist, wie man's machen sollte, was wahr ist und den Tatsachen entspricht – selbst wenn wir morgen schon wieder eine andere

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Meinung haben. Innerlich debattieren wir, rechtfertigen uns, beweisen das wir recht haben, wiederholen endlos die gleichen Argumente, überzeugen uns davon, dass es sich in diesem Fall nicht um eine Meinung handelt, sondern darum wie die Dinge tatsächlich sind – und solidieren dadurch unsere Ansichten noch mehr. Das ist ganz normal. Aber sehr anstrengend. Es ist eine ständige Umbaustelle.

Über einige Dinge müssen wir eine Meinung haben. Manchmal sogar über gewisse Menschen. Wenn wir jemanden anstellen oder entlassen müssen. Wenn wir jemandem unser Geld anvertrauen wollen – oder unsere Gesundheit. Sehr oft bräuchten wir aber keine Meinung. Besonders leidvoll ist es, an seinen Ansichten und Meinungen anzuhaften!

Wieviel geistige, emotionale und verbale Energie wenden wir auf für 'Meinungs-Papanca'? Wieviel Zeit füllen wir damit und wieviel Zeit 'verbrauchen' wir dafür? Wieviel Voreingenommenheit und Intoleranz schaffen wir uns so? Wie dicht und unflexibel oder wie offen und geschmeidig wird mein Geist und mein Herz dadurch?

Proliferation begründet auf Identifikation und Ergreifen von 'Selbst' (mana-papanca)

Wir sind identifiziert mit 'Ich', 'Mich', 'Mir' und 'Mein': Wer ich sein möchte. Wer ich *nicht* sein möchte. Was ich glaube was man von mir denkt. Wie ich mich darstelle. Wie ich aussehe. Ob ich geliebt werde. Ob ich wichtig bin. 'Mein' Leiden, 'meine' Sorgen, etc. – und wir fühlen uns mehr und mehr als getrenntes Selbst – eben 'Ich'.

Wir konstruieren ganze Welten, Geschichten und Dramen – über 'Mich'! Ich bin! Ich bin toll, nutzlos, erfolgreich, Versager, hervorragend, nicht würdig, schuldig....

Manche dieser Geschichten sind von historischem Alter: wir erzählen sie uns – und glauben sie uns seit wir uns erinnern können. Wir glauben: Ich

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

bin so! Andere Geschichten über uns selbst entstehen kurzfristiger oder gerade im Moment.

Mit Hilfe der Achtsamkeit können wir sehen, wie sie durch jene inneren Prozesse entstehen, mit denen wir uns identifizieren. Wenn ein Gedanke der Trauer oder der Wertlosigkeit in uns entsteht und wir uns damit identifizieren, entsteht die Überzeugung: 'Ich bin traurig' oder 'ich bin nicht gut genug, wertlos', zusammen mit einer darauffolgenden endlosen Kette von Papanças.

Oder ein Ausbruch von Ärger – und dann: 'Ich sollte doch nicht ärgerlich sein, aber der Ausbruch ist doch schließlich gerechtfertigt, aber was denken die anderen jetzt wieder über mich...'

Eine längere Geschichte, Herz und Geist besetzend, Zeit füllend, stress-voll. Die Proliferation des Denkens über Ich, Mich, Mir und Mein.

Wieviel geistige, emotionale und verbale Energie wenden wir auf für 'Selbst-Papança'? Wieviel Zeit füllen wir damit und wieviel Zeit 'verbrauchen' wir dafür? Wieviel Selbstbezogenheit, Enge und Frustration schaffen wir uns so? Wie eng und kleinlich oder wie verbunden und weit wird meine Welt dadurch?

Die verschiedenen Papanças verstärken sich gegenseitig

Angst-Proliferation wird Abneigung verstärken – dabei hätten wir lieber 'dies oder jenes', das heißt Verlangen-Papança entsteht...

Da ist ein Knie-Schmerz: 'Oh jeh! Vielleicht geht das Knie kaputt durch diese leidige Sitzerei. Ich wär sicher nicht die Erste, die hier auf der Bahre hinausgetragen wurde' (Angst-Papança).

'Diese unnatürliche Sitzerei kann ja nicht wirklich gut sein. Nichts wie raus hier!' (Aversions-Papança).

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Diese kann darauf hin leicht zu Mana-Papanca werden: 'Ich bin doch ein hoffnungsloser Meditier!' 'Aber Moment mal. Vielleicht sollte ich alles ganz anders angehen – und würde hoffentlich bald erleuchtet werden!' (Tanha-Papanca).

Die Prozesse sind endlos und füllen unseren Geist, unsere Herzen, unsere Meditation, unsere Arbeit, unseren Tag – und werden zu unbarmherzigen 'Verdichtern' der Komplexität unseres täglichen Lebens, weit entfernt von jeglicher 'Ruhe des Seins'.

Was wir brauchen, um all diese Muster zu erkennen, zu verändern und abzubauen, um schließlich mehr Einfachheit und Geräumigkeit in unseren Alltag zu bringen und mehr Ruhe und Frieden in unserem Geist und Herzen zu schaffen, ist folgendes:

- Achtsames Gewahrsein dieser Abläufe.
- Willens sein, hinzufühlen wie sich Druck, Gehetze, Stress und Komplexität anfühlen.
- Liebevoll und geduldiges Annehmen der Gefühle von Leistungsdruck, Verlangen, Besorgnis – und von Gefühlen der Leere oder der Langeweile, wenn wir es wagen, die Lücken nicht gleich auszufüllen.
- Und letztlich: Verzicht, Entsagung und Abkehr von Papanca.

Wir brauchen Achtsamkeit an dem Punkt, an dem die unmittelbare Wahrnehmung übergeht ins Assoziieren und anschließend in Papanca. Dadurch werden die Dinge einfacher.

Es ist der Übergang zwischen der momentanen Wahrnehmung und den Erinnerungen, Befürchtungen, Wünschen und Hoffnungen welcher durchgetrennt werden muss. Mit genügend Achtsamkeit können wir sowohl Menschen als auch Situationen neu sehen – nicht beladen mit unseren alten Ideen, Vorstellungen und Gefühlen.

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Vorbedingung für diese innere Freiheit: Wir müssen sie tatsächlich wollen! Wir müssen immer wieder von Neuem entscheiden unsere Geschichten und Tagträume loszulassen über das Einkaufen, über Anschaffungen, über erhofftes Vergnügen, über befürchtete Probleme, über die Kinder, über die Schule, über die Eltern, über das Kochen, über das Essen, über die Arbeit, über das Geschäft, über die Mitarbeiter, über die Chefs, über die Freunde, über die Beziehung, über die Ausflüge, über die Ferien, darüber, wie es ist, wie es sein sollte, ob es möglich wäre, ob es sowieso nie klappenwürde, ob es dauert, ob es aufhört, was dabei herauschaut....

Wollen wir wirklich weniger Papanca? Wenn ja, können wir in der Alltagswoche mit Üben beginnen: Nicht ergreifen. Nicht komplizieren. Einfach innehalten. Einfach hier sein. 'Einfach' sein. Innerlich Ruhen. Erfüllung im Moment erfahren.

Das Wort A-Papanca (Non-Proliferation) ist ein Synonym für Nirvana.

Das vollständige Ende von Papanca ist also Befreiung.



Sati Sampajañña: Gegenwärtigsein –

wozu, wann, wo und wie?

Die Pali Begriffe Sati und Sampajañña werden meist mit 'Achtsamkeit und Wissensklarheit' übersetzt.

Hier die Einführung in das Satipatthana Sutta – Buddhas Lehrrede über die 'Grundlagen der Achtsamkeit'. In dieser bekannten Lehrrede wird der Weg zur Befreiung im Sinne einer meditativen Methode erläutert.

»So habe ich es gehört: Einst weilte der Erhabene im Lande der Kurus, bei einer Ortschaft mit Namen Kammasadamma. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: ›Ihr Mönche‹ – ›Ehrwürdiger‹ antworteten da jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach also: ›Dieser eine Weg, oh Mönche, führt zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Leiden und Schmerz, zur Gewinnung des rechten Weges, zur Verwirklichung des Nibbana, nämlich **die vier Grundlagen der Achtsamkeit**. Welche vier?

- Da weilt man, oh Mönche, beim **Körper (kaya)** in Betrachtung des Körpers, eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt;
- da weilt man bei **den Gefühlstönungen (vedana)** in Betrachtung der Gefühlstönungen, eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt;
- da weilt man bei **Geist und Herz (citta)** in Betrachtung von Geist und Herz, eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt;
- da weilt man bei den **Objekten des Geistes und Herzens (dhamma)** in Betrachtung der Objekte des Geistes und Herzens, eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt. (...)«¹

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

¹ Buddha, Majjhima Nikaya 10. Auch: Digha Nikaya 22. Siehe auch: Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung, Majjhima Nikaya, (Kay Zumwinkel), Jhana Verlag, 2001.

Nyanaponika Thera, Geistestraining durch Achtsamkeit, Beyerlein und Steinschulte, 2000. Thich Nhat Hanh, Umarme deine Wut, Theseus, 2006.

Mit Achtsamkeit und Wissensklarheit oder mit klarem Verständnis soll man Körper, Gefühlstönungen (vedana), Geisteszustände und alle anderen Erfahrungen betrachten – eifrig, ohne Anhaften und ohne Abneigung.

Heute wird vielerorts von Achtsamkeit gesprochen. Viele psychotherapeutische Zugänge sehen heut Achtsamkeit als ein wichtiges Element ihrer Behandlungsmethoden. Achtsamkeit wird bei Krankheit, bei Schmerzen und bei Stress empfohlen und angewandt. Sie wird an Universitäten untersucht, analysiert und erforscht. Dabei wird enorm viel nützliche, hilfreiche und gute Arbeit geleistet.

Die Praxiswege, die der Buddha aufgezeigt hat und die in späteren buddhistischen Traditionen aufgezeigt wurden, dienen alle dem Vermindern von Leiden und dem Vertiefen von innerem Wohlergehen.

Die wesentlichste Dimension auf diesem Weg ist aber die des Erwachens, die der Befreiung, letztlich der 'unerschütterlichen Befreiung des Herzens' (wie es Buddha auch beschrieben hat). (Evtl. H.H. DL)

Was ist gemeint mit Befreiung? Ganz kurz formuliert: Frei sein von Klesha und Karma. Frei sein von den ‚Klesha‘ heißt, frei sein von getäuschter Wahrnehmung der Wirklichkeit und von den daraus entstehenden unheilvollen, leidvollen und Leiden bewirkenden Emotionen wie Verlangen, Anhaften, Ärger und Hass, Neid und Eifersucht, Dünkel und dem ganzen Rest. Und frei sein von Karma heißt, in Kürze: Frei sein von all den vielen leidvollen Tendenzen und Gewohnheiten.

Befreiung von Klesha und Karma also: Es ist die Befreiung von allem inneren Leiden. Also eine große Nummer! Buddha sagte:

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

„Was ist dieses Ziel?

Es ist das Versiegen von Begierde, Hass und Verblendung –
es ist das Ende des Leidens.

Und für die Befreiten, in deren Herz (tiefer) Friede wohnt,
gibt es nichts mehr, was noch zu tun wäre.

Still sind ihr Herz und ihr Geist – und frei.“²

Nur korrekt verstandene Praxis und Meditation führen in diese Richtung.
Und hier heißt es vor allem: Sati, Achtsamkeit allein genügt nicht auf
diesem Weg. Es braucht auch Wissensklarheit (sampajañña). Achtsamkeit
ist zwar ein wesentlicher Aspekt der Meditation.

Aber sie ist auch anderswo wichtig und verbreitet:

- Einbrecher müssen achtsam sein, wenn sie geräuschlos in ein Haus eindringen wollen.
- Jäger müssen achtsam und konzentriert sein, wenn sie erfolgreich das Wild anpirschen wollen.
- Viele Athleten – und besonders TänzerInnen, Mimen und andere Performer müssen höchste Achtsamkeit und Präsenz kultivieren, um ihre Kunst auf hohem Niveau ausüben zu können.

Viele von ihnen müssten demnach eigentlich erleuchtet sein, befreit sein
(bei so viel Achtsamkeit)!

Es wird gesagt, dass in den Pali-Texten Sati fast immer zusammen mit
Sampajañña erscheint, also: Achtsamkeit *und* Wissensklarheit! Dies ist ein
wesentlicher Punkt. Wie es in der Satipatthana Lehrrede heißt (ich wieder-
hole): „Hier weilt man, in Betrachtung des Körpers, der Gefühlstönungen,
des Herz/Geistes oder der Geistesobjekte, eifrig, wissensklar und
achtsam.“ (sampajañña satima)

² Anguttara Nikaya 4.98

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

Sati, Achtsamkeit, in diesem Kontext hier bedeutet: Aufmerksam und präsent sein, in unmittelbarem Kontakt mit der Erfahrung des Moments, dieses jetzigen Moments.

Was bedeutet nun aber Sampajañña genau?

Zuerst mal darf es nicht verwechselt werden mit Samt-Pyjama! ;-)

Das Wort ist verwandt mit ‚pañña‘ – Erkenntnis, Weisheit.

Samprajñata (skrt.) heißt etwa so viel wie ‚Bewusstheit‘.

Keown übersetzt es als ‚Bewusstseins-Klarheit‘, Nyanaponika als ‚Wissensklarheit‘. Im Englischen wird es oft als ‚Clear Comprehension‘ übersetzt. Es ist eine – noch unausgereifte – Form von Weisheit.

Nyanaponika Mahathera sagt über diese Wissensklarheit:

„Unser Geist kann sich einer aktiven Stellungnahme zu sich selber und zur Außenwelt nicht entziehen: Er muss wählen, werten, entscheiden und urteilen.

Hier ist es nun Wissensklarheit (sampajañña), der wir diese drei Funktionen anzuvertrauen haben: Nämlich ein Handeln, Sprechen und Denken, das zweckbewusst ist und zweckdienlich, wirklichkeitsgemäß und in Einklang mit unserer höchsten Erkenntnis. Achtsamkeit plus richtungsgebendes Verständnis. (.....), Wissensklarheit‘ (sampa-jañña) ist also gleichbedeutend mit der auf rechter Achtsamkeit gegründeten Erkenntnis (ñana) und Weisheit (pañña), von der alle unsere Lebensäußerungen in Tat, Wort und Gedanken bestimmt werden sollten.“ Soweit Nyanaponika Mahathera.

Also Achtsamkeit, zusammen mit einer bewussten, richtungs- (oder ausrichtungs-) gebenden und wirklichkeitsgemäßen Weisheit.

Wozu, wann, wo und wie wird diese ‚achtsame Wissensklarheit‘ angewendet?

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

Wozu: Habe ich bereits erklärt: Nämlich zum Zwecke der Befreiung. Nyanaponika hat es etwas detaillierter dargestellt: „Wissensklarheit dient der Erkenntnis, der Schulung und Formung von Herz und Geist und – letztlich – der Befreiung.“

Wir brauchen also die Wissensklarheit nicht nur zum Zwecke der Befreiung, sondern auch, um Herz und Geist zu schulen: Das heißt um Verlangen, Aversion und Verblendung abzubauen und um Großzügigkeit, liebevolle Güte und Weisheit zu kultivieren.

Wann sollten wir die ‘achtsame Wissensklarheit’ anwenden?

Natürlich jederzeit – nach bestem Können und Vermögen!

Vor allem heißt das: Nicht nur an Retreats, Meditationstagen und Alltagswochen, sondern eben, soweit wie immer möglich, auch im Alltag. Wie ein Text sagt:

„Unerlässlich ist eine Kunst des Lebens, die einen befähigt, jegliche Tätigkeit als eine Hilfe auf dem Pfad zu benutzen.“³

Wo sollen wir die ‘achtsame Wissensklarheit’ anwenden?

Natürlich überall!

Als erstes möchte ich ein paar allgemeine Punkte nennen (d.h. nicht besonders Dharma bezogen): Es geht dabei um eine umfassende Übersicht und Bewusstheit in unserem Benehmen und Verhalten. Hier ein paar banale, aber klassische Beispiele aus dem Meditationskurs- und Retreat-Umfeld, da wo man ja Achtsamkeit besonders intensiv übt (Die folgenden Beispiele betreffen natürlich niemanden von uns – niemals!):

- Ganz achtsam (und langsam) schöpfe ich mein Essen – ohne im Geringsten wahrzunehmen, dass noch 50 Leute hinter mir stehen, die auch baldmöglichst noch warmes Essen haben möchten.

³ Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, Christiani S. 50. (Aktuell bei Beyerlein & Steinschulte.)

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

- Oder: ganz achtsam stelle ich meine gebrauchte, schmutzige Tasse auf den Tisch, ohne auch nur für einen Moment zu merken, dass dieser Tisch wunderschön geschmückt worden ist, um den Mitmeditierenden ein Gefühl von Freude und von Umsorgt sein zu vermitteln.

Hier fehlt (vielleicht) nicht Achtsamkeit (wer weiss?), aber sicher fehlt eine ‚umsichtige oder panoramische Wissensklarheit‘.

Mein persönliches Beispiel, bei dem ich ganz eindeutig den Unterschied zwischen Achtsamkeit und Wissensklarheit wahrgenommen habe, geschah an einem langen Retreat:

Der recht lange Weg vom Zimmer zur Meditationshalle ging durch den Esssaal. Ich musste im Esssaal etwas holen und machte mich mit größter Achtsamkeit – Schritt um Schritt – auf den Weg. Kurz vor der Meditationshalle ‚wachte ich auf‘. Ich hatte den Esssaal äußerst achtsam durchquert, ohne mich zu erinnern, dass mein Ziel hier war und nicht hinten in der Meditationshalle. Achtsamkeit ohne Wissensklarheit!

In den Texten heißt es im Weiteren zur Wissensklarheit:

„Man weiss, dass man den Arm beugt, man weiss, dass man den Arm streckt.“ Die Achtsamkeit (sati) ist in unmittelbarem Kontakt mit den Empfindungen im Arm, Wissensklarheit weiss, was läuft (eben z.B. beugen oder strecken).

Oder es heißt:

„Man weiss, dass man nach links schaut, man weiss, dass man nach rechts schaut (man weiss, dass man nicht nach rechts schaut).“

Also nicht nur unmittelbare Achtsamkeit des Sehens, sondern auch wissen, wo der Blick hingeht, was gerade läuft. Es braucht beides!

Wo genau wir die Wissensklarheit anwenden sollen, wird auch durch die 4 Grundlagen (patthana) umschrieben:

1. Im Körper (in den 4 Körperhaltungen Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen).

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

2. In den Gefühlstönungen (vedana) (von angenehm, unangenehm oder dazwischen d.h. neutral).
3. In Herz und Geist mit seinen Regungen, Emotionen und anderen Eigenschaften, und
4. In den anderen Sinneserfahrungen wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Denken/Fühlen sowie verschiedenen Sets von Erfahrungen. ⁴

Einfach gesagt: Jederzeit, überall, mit jeder Erfahrung des gegenwärtigen Moments.

Was nun hier besonders wichtig ist, ist die Wissensklarheit in Bezug auf die *Natur jeder Erfahrung!* Es geht also vor allem darum, das Augenmerk auf die allgemeinen Merkmale oder Charakteristiken aller Dinge, aller Erfahrungen zu richten. Dies ist die wesentlichste Funktion von Sampajañña.

Diese Merkmale aller Dinge sind (diese Natur ist):

- Wandel und Vergänglichkeit (anicca)
- Unzulänglichkeit, Leidhaftigkeit (dukkha)
- Nicht-Selbst (anatta)

Wenn unsere Achtsamkeit und unsere Wissensklarheit diesem Zweck dienen, dann sind wir auf dem Weg der Befreiung. Sonst nicht. Niemals!

Immer wieder höre ich: „Ich mache Vipassana – Atembetrachtung, Körperbetrachtung, Betrachtung von Gefühlen und Emotionen“ Das ist nicht Vipassana. Nur wenn wir anicca, dukkha, anatta betrachten, wird's wirklich zu Erkenntnis-Meditation. (Damit soll nicht gesagt werden, dass etwas anderes zwecklos ist.)

Also: - Da sitzen (oder gehen oder stehen) und wirklich achtsam sein ist *gut*.

- Dazu innerlich ruhig und gesammelt sein ist *sehr gut*.
- Achtsam, ruhig und gesammelt sein, mit dem Augenmerk auf und

⁴ Hemmnisse, Sinnesbereiche, Daseinsgruppen, Qualitäten des Erwachens, Wahrheiten, ...

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

der Wissensklarheit in Bezug auf den ständigen Wechsel, auf das Wesen des Leidens, die dynamische, nicht festhaltbare Natur der Moment-zu-Moment-Erfahrung, das ist *exzellent!*

Genau das drückte der Buddha in einer anderen Lehrrede aus: ⁵

„Was bedeutet ‚gründliches Verstehen‘? (oder Wissensklarheit?)

Beim Beugen oder Strecken des Armes versteht man Vergänglichkeit gründlich. Beim Geradeausschauen oder auf die Seite schauen versteht man Vergänglichkeit gründlich....usw.“

Es ist das Verständnis von der Vergänglichkeit aller Dinge, von der Nicht-Erfassbarkeit alles Seins und vom Erschaffen inneren Leidens, welches Loslassen – das Ende des Anhaftens – bewirkt. Und genau das bringt Befreiung.

Zur Frage des *Wie*: Wie praktiziert man sati-sampajañña?

Atape! Eifrig, mit Kontinuität, Interesse und Ausdauer. Oder man könnte eben auch von ‚Gründlichkeit‘ sprechen. Achtsamkeit muss gründlich sein in der unmittelbaren Betrachtung der Moment-zu-Moment-Erfahrung. Wissensklarheit muss gründlich sein, in ihrem Interesse an der Natur der Dinge:

Nämlich ihrer Vergänglichkeit,

ihrer Unzulänglichkeit,

ihrer Nicht-Selbstexistenz.

Das ist das Wesentlichste.

Als letzten Punkt möchte ich noch eine *vierfache Aufteilung von Wissensklarheit* nennen (sie wird in den Kommentaren erwähnt⁶). Die vier Arten von Wissensklarheit sind:

⁵ DN 2.160

⁶ Diese vier Arten von sampajañña werden im Atthakatha erwähnt, nicht im Pali Kanon.

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

1. Wissensklarheit über Zweck und Ziel
2. Wissensklarheit über Eignung und Nutzen
3. Wissensklarheit im Meditationsgebiet (ganz genau ‚Domäne der Meditation‘)
4. Wissensklarheit der Nicht-Verblendung

‚Wissensklarheit über Zweck und Ziel‘ bedeutet, dass wir unsere Ideale, das was uns wesentlich ist im Leben (hier eben das, was Befreiung ermöglicht – für uns selbst und für andere), klar im Auge behalten.

Es hilft gegen Leerlauf, gegen Zerfahrenheit und Ziellosigkeit. Es unterstützt uns, entgegen manchen unhilfreichen emotionellen Gewohnheiten, das zu tun von dem wir wissen, dass es echt hilfreich ist.

Beispiel: Ich wandere auf dem Jakobsweg und möchte nach Santiago de Compostela. Ich hab’s schon bis an die Biskaya geschafft. Dort finde ich einen wunderschönen Beach. Es gibt auch eine Tauchschule dort. Spannend. Ich nehme Tauchunterricht. Wow! Wie war das mit Santiago? Wissensklarheit betreffend Zweck und Ziel.

Eine ganz enorme Unterstützung in dieser Hinsicht ist das tägliche Klären der Zuflucht oder ‚Lebensausrichtung‘ und das Stärken unserer altruistischen Motivation (Bodhicitta), der Absicht, zum Wohle vieler zu praktizieren.

Soviel zu Zweck und Ziel.

‚Wissensklarheit über Eignung und Nutzen‘ heißt, Klarheit darüber, was uns auf dem Weg weiterbringt. Manchmal (oft) sind unsere äußeren Möglichkeiten begrenzt. Dann üben wir uns in der Kunst des Möglichen (Nyānaponika), indem wir mit Klarheit die Entscheidungen treffen und die Mittel wählen, die uns auf dem Weg weiterbringen.

Beispiel: Ich wollte vier Wochen ins Retreat im Herbst. Leider war’s schon ausgebucht – oder beim Job kommt etwas dazwischen. Schade! Geb ich’s

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

nun gleich auf, oder mache ich in dieser Zeit persönliche Alltagspraxis-Wochen? (Wissensklarheit von Eignung und Nutzen).

„Wissensklarheit im Meditationsgebiet“ bedeutet, dass wir die Dharma-Praxis (unsere spirituelle Praxis) in unser Leben integrieren, ja dass wir, mit vertiefter Hingabe, zunehmend unser Leben ins Dharma integrieren, so dass unser Leben zu unserer Praxis wird. Das bedeutet ganz direkt auch, dass wir uns tiefer und tiefer der Wirklichkeit (und damit der Vergänglichkeit und der Nicht-Erfassbarkeit aller Dinge) bewusst sind – und dadurch innere Freiheit und innere Verbundenheit stärken.

„Wissensklarheit der Nicht-Verblendung“ (letztlich) bedeutet: Die Täuschung von Permanenz, von Solidität, von individueller Getrenntheit und von Selbst-Existenz gänzlich zu durchschauen. Nyanaponika Mahathera schreibt:

„Sie (die Wissensklarheit der Nicht-Verblendung) beseitigt – durch das klare Licht wirklichkeitsgemässen Wissens/Verstehens – jene tiefste Verblendung, die den Menschen umfängt: Den Ich-Wahn.“⁷

Hier sind wir also beim ganz Wesentlichsten angelangt: Der befreienden Erkenntnis von der wahren Natur allen Seins – in uns selbst und in allen Erscheinungen des Lebens.

Diesen Aspekt möchte ich noch etwas weiterverfolgen. Wir haben gesehen, dass die Achtsamkeit und die Wissensklarheit ‚gründlich‘ sein müssen, in ihrem Interesse an der Natur der Dinge. Wissensklarheit sieht, dass jede Erfahrung die entsteht, sich vorweg verändert und wieder vergeht, nur um sogleich (nahtlos) von der nächsten ersetzt zu werden. Rumi schrieb:

„Die Erscheinungen kommen anmarschiert, eine nach der anderen – sobald eine da ist, ruft die nächste: Haub ab! Jetzt bin ich dran!“

⁷ Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, Christiani, S. 31 – 50, ‚Die Übung der Wissensklarheit‘. (Aktuell bei Beyerle & Steinschulte)

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

Wissensklarheit erkennt (hoffentlich) auch mehr und mehr, dass die Dinge des Daseins nicht so sehr unseren Vorstellungen entsprechen und gehorchen, sondern ihren eigenen Gesetzen folgend, in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen entstehen und vergehen.

Wenn wir achtsam und präsent sind und aufhören, uns mit dem Hinkriegen interessanter und angenehmer Zustände – und dem Vermeiden und Loswerden unangenehmer Erfahrungen – zu befassen und tatsächlich einfach den dahinfließenden Strom vom Moment-zu-Moment-Erfahrung mit Wissensklarheit betrachten, was sehen wir?

Wir sind dieser dicht verwobene Prozess von inneren und äußeren Wahrnehmungen, ‚Events‘, Erfahrungen, in Körper, Sinnen, Herz und Geist, die sich ständig in komplexer Weise gegenseitig beeinflussen und bedingen.

Der Buddha nannte es ‚Bedingtes (abhängiges) Entstehen‘. Thich Nhat Hanh nennt es ‚InterSein‘.

Wir sehen die Wirklichkeit, das Leben ‚in action‘. Wenn wir mit *rechter* Achtsamkeit und Wissensklarheit dabei sind, wird ‚Erkenntnis‘ möglich – Vipassana.

Das Leben (dieser verwobene, dynamische Prozess aus Körper, Sinneserfahrungen, Gefühlen, Bewusstsein und emotionalen Reaktionen) hat nun die Angewohnheit, sich mit diesem Moment-zu-Moment-Erfahrungen zu identifizieren:

Ich sehe *meine* Partnerin, *mein* Auto, habe *meine* Vorstellungen, *meine* Hoffnungen, *meine* Erwartungen und *meine* Ängste dazu.

Aus dem Fluss der Erfahrungen des Lebens heraus isoliert der Geist (der auch einfach Teil dieses Flusses ist), ‚Ich‘, ‚Mich‘, ‚Mir‘ und ‚Mein‘ heraus. Das ist zum Teil ganz praktisch und hilfreich. Gerade mit Partnerinnen oder Partnern oder Autos kann diese Unterscheidungsfähigkeit sehr nützlich sein und uns vor Problemen bewahren!

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

Leider hat der Geist nicht nur die Angewohnheit, sich mit dem, was ‚Ich‘ bin, dem was ‚Mir‘ und ‚Mein‘ ist zu identifizieren, sondern er beginnt auch gleich noch daran anzuhafeln und damit entsteht viel unnötiges Leiden. Hier kommt der von Nyanaponika Mahathera erwähnte ‚Ich-Wahn‘ voll zum Zug.

Jetzt erfahren wir ‚atta‘, ‚Ich‘, ‚Selbst‘ als unabhängig existierende, getrennte Wesen, eine aus dem Fluss des Lebens (scheinbar oder fühlbar) herausgelöste Entität. ‚Ich‘ im Gegensatz zum Rest der Welt.

Wenn wir diese Täuschung durchschauen, erfahren wir ‚an-atta‘, nicht-selbst. Wir sind immer noch wer wir sind, aber diese isolierende Art der Selbstwahrnehmung fällt weg und das bedeutet große Erleichterung und macht die immer schon vorhandene Verbundenheit wieder spürbar.

Ich möchte einmal mehr mein Beispiel vom Wetter bemühen, um das Ganze zu illustrieren:

Bis ins 8. Jahrhundert ‚wusste‘ man überall in germanischen Landen, dass Thor der Wettergott ist und somit ‚Wetter macht‘. Er konnte lebenspendenden Regen schicken oder vernichtende Gewitter mit Sturm und Hagel. Jeder – jedes Kind – *wusste* das!

Es muss Tempel und Opferstätten gegeben haben, an denen man zu ihm betete, damit er keine Dürre und kein Hochwasser schicke. Vielleicht musste man gar lebende Opfer darbringen – und manchmal war er gnädig – und manchmal gar nicht. So lebte man oft in Furcht.

Wenn wir uns heute am Fernsehen die Meteosendung anschauen, erklärt uns Frau Bähler (oder Herr Kachelmann) das Satellitenbild der Wetterlage. Sie zeigt die Hoch- und Tiefdruckgebiete, spricht über Hektopascal, wodurch ein warmer Südwest-Wind entsteht und somit Regen auf der Alpen-Nordseite.

Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?

Ob wir's ganz verstehen oder nicht: Jedem ist klar, dass wir es mit einem lebendigen System zu tun haben, das sich (mit vielen komplexen Abhängigkeiten und Bedingungen) ständig verschiebt.

Niemand, nicht ein Einziger, glaubt, dass Thor – oder sonst jemand – das Wetter ist und entscheidet, wo und für wen wieviel geregnet oder gehagelt wird.

Wir finden diesen alten Glauben rückständig und belächeln ihn vielleicht sogar: sehr naiv. Aber genau das tun wir mit dem Leben hier, mit dem Leben das wir sind. Klar!

Es ist ein lebendiges, dynamisches System, mit Blutdruck und emotionalen Tiefdrucklagen und all dem Rest. Aber da ist noch ‚Jemand‘, dem's gehört oder der es ist! Nämlich ‚ich‘! ‚Fred‘! Und das interessante ist: Ich spüre es! Ich weiss es! Naiv! Genau so naiv wie bei Thor, der das Wetter ist oder macht!

Achtsames Gewahrsein und Wissensklarheit durchschauen diese Täuschung, diesen Ich-Wahn. Und das ist sehr erleichternd!

Wenn wir das mit Thor durchschaut haben, ist das Wetter immer noch da! ‚Nicht-Thor‘ heißt nicht, es gibt kein Wetter. ‚Nicht-Selbst‘ heißt nicht, dass wir uns plötzlich in Luft auflösen.

Es heißt auch nicht, dass wir ‚etwas loswerden‘ müssten, wie z. Bsp ‚ein Ego‘. Wie oft hören wir den naiven Ausspruch „Ich muss unbedingt mein Ego loswerden“. Als ob da ‚etwas‘ wäre, das zu viel ist und das weg müsste...

Es ist das Erkennen des Lebens, *wie es wirklich ist, wie es ständig entsteht und vergeht*, das befreit. Das Leben als Wetter, das Leben als Claudia oder als Samuel, egal! Es ist immer sich selbst – und immer ‚nicht-selbst‘ (anatta). Niemand der es ‚hat‘, der es ‚ist‘, der es ‚kontrolliert‘ (oder es kontrollieren könnte). Völlig verbunden. Seht ihr? So einfach.

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

Das Thema hier ist Gewahrsein und Erkenntnis im Kontext der Lehre und Praxis von Cittanupassana, der Betrachtung von Citta, Geist-Herz. Bevor ich zur Erläuterung der Praxis übergehe, hier einige Aussagen des Buddhas über Citta, Geist-Herz. Es sind Auslegungen, welche ich bei Akincano entdeckt habe.¹

Der Buddha verkündet hier, der Geist, Citta, sei leuchtend, strahlend...²

Er sagt jedoch auch, der Geist, Citta, sei von Verunreinigungen bedeckt – von denen er aber erfreulicherweise befreit werden kann.

Sind die Verunreinigungen oder Hemmnisse aber am Werk, so ist der Geist weder 'formbar', noch 'geschickt und wendig', noch 'strahlend', sondern spröde, geschrumpft, vernebelt und reaktiv.

Wenn Citta, der Geist aber gezähmt und gereinigt ist, gut entwickelt durch Kultivierung, durch Praxis, wird er formbar, geschickt und wendig, gehaltvoll, unerschütterlich und erhaben, ja sogar unermesslich – und anerkennt und würdigt sein eigenes Wohlergehen und das Wohlergehen der Anderen sowie das Gemeinwohl. Citta wird dann als Diamant-Geist bezeichnet und kann letztlich vollständige Befreiung erlangen.

Cittanupassana

Cittanupassana, das Betrachten von Geist und Herz ist die dritte der vier sogenannten 'Grundlagen der Achtsamkeit' oder 'Grundlagen des Gewahrseins'. Hier ein vereinfachter Auszug aus dieser wichtigen Lehrrede Buddhas:

"(...) Dieser eine Weg führt zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung

¹ Citta – the Knowing Mind | Maura Sills & Akincano M. Weber.

² pabhassaraṃ. (NDB 1.49 / A i 10) "Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. tanca kho āgantukehi upakkilesehi upakkiliṭṭhan ti."

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

von Kummer und Klage, zum Schwinden von Leiden und Schmerz, zur Gewinnung des rechten Weges, zur Verwirklichung des Nirvana, (der Befreiung), nämlich: die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?

- Da weilt man beim Körper (kaya), eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam – und mit Gelassenheit.
- Da weilt man bei den Gefühlstönungen (vedana) angenehm, unangenehm, neutral, eifrig, mit Wissensklarheit und Achtsamkeit – und mit Gelassenheit.
- Da weilt man bei Geist und Herz (eben: citta), eifrig, mit Wissensklarheit und Achtsamkeit – und mit Gelassenheit.
- Und, da weilt man bei den Objekten von Herz und Geist (dhamma) eifrig, mit Wissensklarheit und Achtsamkeit – und mit Gelassenheit ... für diese Welt." ³

Wissensklar, achtsam und gelassen bei Herz-Geist weilen

Was genau bedeutet es, 'bei Citta (Geist-Herz) zu weilen, wissensklar, achtsam und gelassen'? Und wozu soll das gut sein?

Wir üben uns oft in der 'Achtsamkeit des Körpers', im Stehen, im Gehen, im Sitzen, bei der Atem-Erfahrung oder bei anderen Körperempfindungen. Dies ist die erste Grundlage der Achtsamkeit, nach Buddhas Lehrrede. Dieses Zentriert-Sein und Anwesend-Sein im Körper, auf dieser Erde, in diesem Moment, ist wie wir wissen, ganz wesentlich.

Es verankert uns im Hier und Jetzt – wir lernen, in uns selbst (wieder) zuhause zu sein. Es hilft uns, die sich ständig verändernde, vergängliche Natur der äußeren und der körperlichen Realität zu erkennen und anzunehmen. Das ist ein wesentlicher Aspekt der Praxis, aber noch längst nicht alles.

³ Aus: Buddha, Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya 10.

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

Letztlich sind es der Geist, unser Denken, unser Fühlen, unsere inneren Haltungen und Absichten, die uns entscheidend prägen – und damit auch unser emotionales und mentales Leiden oder Wohlergehen.

Im Dhammapada⁴, einer Sammlung bedeutender Aussagen des Buddhas, heißt es, unser Leben sei 'Geist-bestimmt':

"Alle Dinge entstehen im Geist – sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung"

Es ist der Geist, der uns anführt und prägt. Darum brauchen wir achtsames Gewahrsein von Geist und Herz, von Citta. Eben: Cittanupassana. Und statt "Geist-Herz" könnten wir auch sagen: 'Erfahrung', denn 'Erfahrung' gibt es nur, weil der Herz-Geist eben erfahren kann. Anders als zum Beispiel Steine oder Luft oder leerer Raum.

Zwei Aspekte der 'Achtsamkeit des Geist-Herzens'

1. Das achtsame Gewahrsein der verschiedenen Geisteszustände (cetasikas), energetischer, emotionaler oder kognitiver Art. Anders gesagt: Das achtsame Gewahrsein der verschiedenen 'Verfassungen', in denen sich der Geist befindet, der Absichten, der inneren Haltungen, der Stimmungen, der Gefühlslagen, in denen er sich befindet (wie Freude, Ärger, Erwartung, Befürchtung, Vertrauen, Zweifel, Sammlung, Zerstretheit, Schläfrigkeit, Wachheit etc.).
2. Das achtsame Gewahrsein der Natur des Herz-Geistes, sein 'Wesen', seine allgemeinen Merkmale oder: woraus er besteht, seine 'Fassbarkeit' oder eben 'Unfassbarkeit'.

Vielleicht könnte man auch sagen:

1. Achtsames Gewahrsein von allem, was Geist und Herz *erfahren und tun*
- und 2. Achtsames Gewahrsein von dem, was Geist und Herz *sind*.

Einerseits bedeutet dies, zu sehen wie Geist und Herz sich manifestieren

⁴ Buddha, Dhammapada, Verse 1 & 2.

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

und wie sie wirken, und andererseits heißt dies, erkennen was ihr eigentliches Wesen ist, welches ihre Natur ist.

In Bezug auf den ersten Aspekt, die Achtsamkeit der verschiedenen Geisteszustände, ist das Wesentlichste: das Erkennen von 'Kilesa' und 'Sobhana', von unheilsamen und heilsamen Geistesfunktionen.

In der Lehrrede der vier Grundlagen der Achtsamkeit⁵ heißt es, in Bezug auf unheilsame Zustände (vereinfacht):

„Hier erkennt man einen verlangenden Geist als verlangend und einen Geist ohne Verlangen als ohne Verlangen. Hier erkennt man einen verärgerten Geist als verärgert und einen Geist ohne Ärger als ohne Ärger. Hier erkennt man einen verblendeten Geist als verblendet und einen Geist ohne Verblendung als ohne Verblendung. Man erkennt einen zerstreuten Geist als zerstreut, und einen unzerstreuten Geist als unzerstreut (d.h. als gesammelt).“

Kilesa

Die *Kilesa* sind die unheilsamen Eigenschaften (oder Geistesfunktionen), wie Verblendung, Täuschung, Identifikation, Ablehnung, Ärger, Hass, Schuldgefühle und Groll, Begierde, Verlangen, Anhaften und Neid sowie Zweifelsucht, Ruhelosigkeit, Faulheit, Eifersucht und Dünkel.

Sie alle schaffen Leiden, verursachen Leiden und sind selbst leidvoll.

Am bekanntesten und am spürbarsten sind dabei die klassischen 'fünf Hemmnisse': Sinnesverlangen, Böswilligkeit und Ablehnung, Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit sowie Zweifel. Meist erscheinen sie im Geist in ihren üblichen, ziemlich groben Formen, aber manchmal tun sie dies auch in sehr subtiler Weise. Dank dem acht-samen Gewahrsein werden sie alle erkannt als das was sie sind. Dadurch entsteht die innere Freiheit, sich nicht davon gefangen nehmen zu lassen, sondern sich aus der Identifikation damit zu lösen und ihnen so ihre Macht zu entziehen.

⁵ Aus: Buddha, Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya 10.

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

Sayadaw U Tejaniya erwähnt eine Anzahl von Möglichkeiten, in denen sich unheilsame Eigenschaften im Geist manifestieren können, die wir oft gar nicht als solche erkennen. Die Beispiele stammen vorwiegend aus dem Umfeld eines Retreats⁶:

- Sein Verhalten ist ziemlich irritierend.
- Ich bin ein hoffnungsloser Fall als Meditierender. Ich kann keine zehn Sekunden beim gleichen Objekt bleiben.
- Gestern war meine Meditation gut. Heute bin ich völlig zerstreut.
- Hey! Das war eine gute Sitzmeditation. Jetzt muss ich wirklich achtsam sein, damit ich dieses tolle Gefühl nicht gleich wieder verliere.
- Ich brauche ganz viel Salat heute.
- Oh je! Da hat's Zwiebeln im Salat.
- Nicht schon wieder Pasta heute.
- Mensch, der ist so egoistisch, so rücksichtslos.
- Warum muss das gerade mir passieren?
- Wer ist eigentlich verantwortlich für die Reinigung der Klos?
- Warum macht die jetzt ihre Gehmeditation genau *hier*?
- Viel zu viele Leute hier. Da kann man doch nicht meditieren!
- Die sollten nicht ständig so viele Geräusche machen.
- Sie sieht wirklich gut aus!
- Er bewegt sich so elegant.

All diese Gedanken sind von den Kilesa motiviert! Unterschätzt sie nicht! Seid ihrer gewahr.

⁶ Aus: Ashin U Tejaniya, 'Schaut nicht auf die Hemmnisse herab, sie machen sich sonst lustig über euch'.

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

Sobhana

Die *Sobhana* andererseits sind die heilsamen 'wunderbaren' Qualitäten von Geist und Herz wie Annehmen, Geduld, freudiges Interesse, Wertschätzung, liebevolle Güte und Mitgefühl, Loslassen und Annehmen, Großzügigkeit und Offenherzigkeit, rechtes Bemühen, Ruhe, Bescheidenheit, Klarheit, Gelassenheit, Erkenntnis und Weisheit.

Sie alle schaffen inneren Frieden und Glück und sind an sich freudvoll. Es scheint also ziemlich offensichtlich, dass es wesentlich ist für unser Wohl oder Wehe, ein möglichst klares, achtsames Gewahrsein in diesen Bereich zu bringen. Hier ein Beispiel, das illustriert, warum.

Die kalifornische Vipassana Lehrerin Sylvia Boorstein findet, unser Geist sei wie Tofu. Der Geschmack von Tofu hängt davon ab, in was wir ihn marinieren. Er nimmt den Geschmack der jeweiligen Marinade an.

'Marinieren' bedeutet hier, dass diejenigen Geistes- und Herzenseigenschaften zunehmen und stärker werden, in denen wir uns am öftersten aufhalten, mit denen wir uns identifizieren, die wir zur Gewohnheit machen – in denen wir unseren Geist marinieren.

Es ist Cittanupassana, die Achtsamkeit von Herz und Geist die uns erlaubt, auch die heilsamen Eigenschaften und Funktionen des Geistes als das zu erkennen was sie sind, und sie zu fördern und zu stärken – ja sie zur 'Gewohnheit' zu machen, zu dem inneren Ort, an dem wir uns am meisten aufhalten. Die 'Sobhanas' werden so zu unserem 'Default Modus'.

Mahasi Sayadaw aus Burma erklärt: "Glück ist abhängig von den Geisteszuständen." Darum ist die Achtsamkeit dieser Geisteszustände so wichtig.

Die innere Haltung

Zu den heilsamen oder unheilsamen Funktionen gehört auch die innere Haltung, in der wir die gerade erwähnten Geistes- und Herzenszustände

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

und -eigenschaften betrachten, ihnen begegnen, mit ihnen umgehen. Diese möchte ich hier besonders hervorheben.

Wer sich oft und konsequent in Achtsamkeit und Präsenz übt, ist auch einigermaßen geübt im Erkennen von Zuständen wie Ärger, Befürchtung, vielleicht auch Verlangen und Anhaften – oder von den anderen Hemmnissen, wie Ruhelosigkeit, Zweifel.

Aber die innere Haltung, in der wir ihnen begegnen, entgeht oft unserer Aufmerksamkeit. Begegnen wir der momentanen Erfahrung kritisch, defensiv, vergleichend, wertend, verurteilend oder wohlwollend, willkommen-heißend, interessiert, offen, liebevoll und gelassen?

Wir sind immer wieder hypnotisiert vom Objekt der Meditation und von der Erfahrung, die wir jetzt gerade machen. Dabei verpassen wir die innere Haltung, mit der wir der Erfahrung begegnen. Dazu möchte ich Sayadaw U Tejaniya zitieren:

„Entspannt und gewahr zu sein ist essenziell, aber es ist auch sehr wichtig, die rechte innere Haltung zu haben, die rechte innere Einstellung. Was heißt ‘rechte innere Haltung’?

Die rechte innere Haltung ist eine Art, den Dingen zu begegnen, die euch zufrieden, komfortabel und unbeschwert macht, mit was immer gerade eure Erfahrung sein mag.

Falsche Vorstellungen, falsches Verständnis oder Nichterkennen der Kilesa beeinflussen eure innere Haltung. Wir alle haben falsche innere Haltungen, das ist einfach so. Versucht also nicht, die ‘rechte innere Haltung’ zu haben, sondern versucht vielmehr zu erkennen, ob ihr die falsche oder die rechte innere Haltung habt.

Es ist wichtig, gewahr zu sein, wenn ihr die rechten Haltungen habt, aber es ist noch wichtiger, die falschen Haltungen zu erkennen und zu erforschen! (...) Schaut, wie sie eure Praxis beeinflussen, schaut, wie sie sich anfühlen.

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

Rechte innere Haltung ermöglicht euch, was immer geschieht – ob angenehm oder unangenehm – anzunehmen, anzuerkennen und in einer entspannten und wachsamem Weise zu beobachten.

Ihr müsst beides annehmen und beobachten: gute und schlechte Erfahrungen. Jede Erfahrung, ob gut oder schlecht, bietet uns eine Gelegenheit zu lernen und zu sehen, ob der Geist die Dinge annimmt, so wie sie sind – oder ob er mit Verlangen, Abneigung oder Bewertung reagiert.

Ihr versucht nicht, die Erfahrungen so hinzukriegen, wie ihr sie gerne hättet. Ihr versucht zu sehen, was die Erfahrung ist, so, wie sie ist.

Und vergesst nicht: Das Objekt (die Erfahrung selbst) ist nicht wirklich wichtig! Der betrachtende Geist, der sich im Hintergrund bemüht, gewahr zu sein, ist von großer Wichtigkeit!

Wenn die Betrachtung mit der rechten inneren Haltung geschieht, ist jedes Objekt (jede Erfahrung) das richtige Objekt (die richtige Erfahrung). Habt ihr die rechte innere Haltung?“⁷

Manchmal sagen wir in den Anleitungen: "Schaut dazu, dass ihr die richtige innere Haltung habt – d.h. eine heilsame."

Manchmal aber heißt es: "Egal welche innere Haltung ihr habt. Wesentlich ist es, zu sehen, zu spüren, was sie mit uns macht, was sie in uns bewirkt."

Das klingt eigentlich widersprüchlich. Tatsächlich sind beide Aussagen richtig. Wesentlich sind das Interesse und das Erforschen: **Wie ist es? Was bewirkt es? Was geschieht da?**

Der eine Aspekt von Cittanupassana ist also achtsames Gewahrsein oder 'Betrachten' der verschiedenen Geisteszustände sowie der Absichten und inneren Haltungen.

Hier üben wir uns darin, die unheilsamen Kilesa abzubauen, und die heilsamen Qualitäten, die Sobhana, zu kultivieren zu fördern.

⁷ Aus: Ashin U Tejaniya, 'Schaut nicht auf die Hemmnisse herab, sie machen sich sonst lustig über euch'.

*Das achtsame Gewahrsein der letztendlichen Natur
von 'Geist-Herz'*

Der andere, zweite Aspekt, den ich hier besprechen werde, ist das Gewahrsein der letztendlichen Natur von 'Geist-Herz' und seinen Inhalten und Zuständen.

Sayadaw U Tejaniya braucht den Ausdruck 'just nature'. Die Dinge die in unserem Geist erscheinen, ob heilsam oder nicht, ob erwünscht oder unerwünscht, tun dies auf Grund der Gesetzmäßigkeiten des Daseins.

Sie entstehen infolge von Ursachen und Bedingungen und es liegt 'in ihrer Natur', in dieser Weise zu entstehen und zu vergehen, (eben 'just nature'). Wir verlieren uns nicht in den unheilsamen Geistesfunktionen, weil wir wissen, dass sie sich 'ihrer Natur gemäß' verhalten und nicht 'mir' oder 'mein' sind. Sie können/dürfen kommen und gehen, ohne dass wir uns damit identifizieren und auf sie reagieren.

Shunryū Suzuki Roshi, der bekannte und beliebte Zen-Meister aus Kalifornien sagte:

"Lass deine Eingangstüre und deine Hintertüre offen.
Erlaube deinen Gedanken (und Geisteszuständen) zu kommen
und zu gehen.
Aber lade sie nicht zum Tee ein."

Diese dritte Grundlage der Achtsamkeit wird in manchen Mahayana-Traditionen explizit als Einladung zur Erforschung der Natur von Citta, der Natur von Herz-Geist, verstanden.

Was bedeutet das? Es bedeutet, dass wir das achtsame Gewahrsein hier *nicht* auf die Inhalte, Zustände und Funktionen von Geist und Herz richten, (in diesem Zusammenhang also auch nicht auf die innere Haltung,) sondern auf das eigentliche Wesen, die Natur von Geist-Herz.

Das ist vergleichbar mit einem Kinobesuch, bei dem man statt auf den Handlungsinhalt des Films, auf das bloße Erscheinen farbiger Lichter auf

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

einer weißen Leinwand schauen würde.

Was sehen wir dann? Anstatt einer Reihe von Bildern, Eindrücken und Erfahrungen, die in uns Aufregung oder Langeweile, Tränen oder Lachen hervorrufen, sehen wir eine sich vorweg schnell verändernde Prozession von Farben, Formen, Bewegungen, Geräuschen und Klängen, Gefühlen und Gedanken. Und je näher wir hinschauen, desto deutlicher sehen wir nur noch farbige Lichter auf einer leeren Leinwand.

Ganz ähnlich mit unserem Herz-Geist: Je weniger wir uns vom Inhalt ablenken lassen, desto deutlicher wird sichtbar: Gedanken, Vorstellungen, Kommentare, Gefühle, Stimmungen, Emotionen sowie ein sich ständig verändernder Strom von Sinneserfahrungen entstehen und vergehen flugs in einem weiten, leeren Raum des Gewahrseins.

In dieser Art von Achtsamkeit des Herz-Geistes haben wir also die Welt der zehntausend Dinge, die pausenlos, von früh bis spät, in unserem Geist und Herz erscheinen und wieder verschwinden: die Sinneserfahrungen von 'außen' und die Gedanken und Gefühle von 'innen'.

Wenn wir den Geist, die Erscheinungen, die Erfahrungen, solchermaßen betrachten, untersuchen und zutiefst nach ihrer Essenz fahnden, finden wir nichts: Leerheit, Unerfassbarkeit. Darum schrieb Nyoshul Khen Rinpoche:

„(...) Betrachte im Äußeren die erscheinenden Dinge wie das Wasser einer Fata Morgana, unwirklich, wie Träume, (...) wie Regenbögen, wie der Mond gespiegelt im Wasser.

Betrachte im Inneren den eigenen Geist! Er erscheint aufregend und spannend, wenn nicht untersucht. Aber wenn näher erforscht, ist nicht viel dran. Erscheinend ohne zu sein, ist er nichts als leer. Man kann ihn nicht finden und sagen: 'Das ist er!' Er ist flüchtig und unfassbar wie Nebel.“⁸

⁸ Nyoshul Khenpo, Natural Great Perfection, Snow Lion. Frei aus: The Mirror of Essential Points.

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

Die Preisfrage: Warum sollten wir an einer solchen Erkenntnis Interesse haben?

Weil dadurch das Gefangensein in Geschichten und Dramen abnimmt. Weil wir der Macht der 'acht Winde der Welt' – Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Erfolg und Misserfolg, angenehme und schmerzhaft Erfahrungen – nicht mehr so ausgeliefert sind. Dadurch verlieren wir uns weniger in den unheilsamen Kilesas und Hemmnissen und können dem selbstgeschaffenen inneren Leiden entkommen.

So – und nur so – kann tiefer innerer Friede entstehen; das heißt Ruhe, Klarheit, Heiterkeit, Freude und Gelassenheit.

Was braucht es, um dies zu sehen und zu erfahren?

Es braucht enormes, fortwährendes Interesse und eben das gute, alte achtsame Gewahrsein und: ein Aufgeben von Identifikation und Ergreifen von Erfahrung – von Moment zu Moment, Jetzt!

Das ist die tiefste und bedeutsamste Übung. Wem das gelingt, der kann sich Longchenpa anschließen, dem großen Dzogchen-Meister mit dem Vers, den viele Lamas rezitieren:

„Betrachte ich das magische Spiel dieser Welt,
wie sie zu sein scheint,
kommt überwältigendes Mitgefühl in mir hoch.
Betrachte ich ihre Natur der innewohnenden Leerheit,
wie sie wirklich ist,
kann ich nicht anders als staunen und in Gelächter ausbrechen.“

So üben wir uns in Cittanupassana, der Betrachtung von Geist und Herz, dem Weg zur inneren Freiheit.

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

Thö-Sam-Gom und Yoniso-Manasikara

Mahatma Gandhi sprach einmal über die Schwierigkeit, Herz und Geist zu transformieren, sich wirklich zum Guten zu verändern:

„Es ist sehr schwer, die Briten (das britische Empire) positiv zu beeinflussen.

Aber noch viel schwieriger ist es, mein Volk, das indische Volk, zum Besseren zu bewegen. Am schwierigsten aber ist es mit diesem Kerl Gandhi. Auf ihn habe ich nur sehr wenig Einfluss!“

Der Titel dieses Vortrags weist auf Möglichkeiten, Mittel und Wege hin, unsere Praxis, unseren Geist und unser Herz zu transformieren. Eben: Die Praxis zu festigen – die Schubkraft zu verstärken.

Heute, am letzten Abend dieses Retreats werde ich einen Vortrag halten, der bereits ein Stück weit die Praxis im Alltag berührt. Ich erkläre zuerst den Kontext: Die formale Samatha- und Vipassana-Meditation aus den buddhistischen Kulturen Asiens, mit ihrem Gewicht auf Innehalten und Schweigekursen sind äußerst heilsam für uns überreizte Menschen hier in der westlichen Gesellschaft.

Aber solche Retreats fanden in Asien in einem Kontext statt, der uns hier fehlt: Das Wissen um viele andere spirituelle Aspekte und Praktiken, außerhalb der formalen Meditation, wie zum Beispiel ‘Ethisches Verhalten’, ‘Großzügigkeit’, ‘Metta’ sowie beträchtliche Kenntnisse in Bezug auf die praktischen Aspekte der Lehre Buddhas.

Diese sind Allgemeinwissen und werden seit Kindheit gehört, geübt, erfahren. Diese Praxisbereiche sind mindestens so wichtig wie die formale Meditation – vielleicht noch wesentlicher. Sie fehlen aber hier bei uns. Dadurch entsteht oft eine Art Wunschdenken oder Wunderglaube in Bezug auf die formale Meditation: „Wir sitzen irgendwie da in der Meditation –

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

und wenn wir dies lange genug tun, trifft uns eines Tages die Erleuchtung – und all unsere Probleme sind gelöst!“

Dass dem nicht so ist, wissen wir mittlerweile. Was aber alles zu einer verbindenden und befreienden Praxis dazugehört, ist manchmal etwas weniger klar. Hier möchte ich einen ganz wichtigen Aspekt präsentieren, der uns in unserer Praxis – gerade auch im Alltag – unterstützen kann, wenn wir ihn tatsächlich umsetzen.

In manchen buddhistischen Traditionen spricht man von Praxis-Prozessen, wie es ‘Zuhören, Reflektieren und Meditieren’ (thö – sam – gom) in der tibetischen Tradition sind. Es ist Thema von heute Abend, wobei ich hier nur Zuhören und Reflektieren behandeln werde.

Meditieren (Sich-angewöhnen, Sich-zu-eigen-machen, Umsetzen, eben Gom) üben wir ja bereits hier im Retreat.

Vor ein paar Jahren war ich in Österreich an Belehrungen von Chökyi Nyima Rinpoche, den manche von euch kennen. Später war es dann möglich, Unterweisungen von Rinpoche direkt über das Internet zu sehen und zu hören. Als Erstes sprach er über genau dieses Thema. Er empfahl nämlich folgendes:

- Zuerst müsst ihr Lehre und Praxis richtig verstehen durch Zuhören.
- Dann müsst ihr Klarheit und Gewissheit erlangen durch das Darüber-Nachdenken.
- Und dann – und erst dann – müsst ihr das Ganze anwenden, in die Praxis umsetzen, so dass sich wirklich etwas in euch verändert. Und er fügte an: Das heißt, Verlangen und Ablehnung sollten spürbar nachlassen in uns!

Um Herz und Geist wirklich zu transformieren brauchen wir also diese drei Praxis-Aspekte: Zuhören (thö), systematisches darüber nachdenken (sam) und dann meditieren, in die Praxis umsetzen, sich angewöhnen (gom).

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

Der burmesische Theravada-Meditationslehrer Sayadaw U Tejaniya spricht ebenfalls von diesen drei Praxis-Zugängen. Er führt die drei Arten von Erkenntnis (pañña) auf, welche daraus entstehen.

- Sutamaya-pañña. Weisheit oder Erkenntnis, entstanden aus Hören und Lesen.
- Cintamaya-pañña. Weisheit oder Erkenntnis, entstanden aus Reflektieren, aus logischem Denken und intellektueller Analyse.
- Bhavanamaya-pañña. Weisheit oder Erkenntnis, entstanden aus direkter Erfahrung, aus Meditation (mental development).¹

Diese drei Praxisaspekte werden also in verschiedenen buddhistischen Traditionen empfohlen.

Zuhören

Zu Beginn, ein Vers von Ananda, des Buddhas Cousin und Diener:

„Wer das Dharma nicht hört und auch nicht versteht, der altert töricht wie ein Ochse. Sein Bauch nimmt zu, sein Magen wächst, nur die Erkenntnis tut es nicht.“²

Ananda war derjenige, der einen Großteil der Lehrreden des Buddha mitgehört hatte und die Fähigkeit besaß, sich auch an sie zu erinnern. Es ist mitunter sein Verdienst, dass diese Belehrungen für uns heute überhaupt erhalten geblieben sind.

Manchmal wird von drei Arten und Weisen gesprochen, in denen man *nicht* Zuhören sollte:

1. **‘Nicht wie in eine nach unten gekehrte Schale.’** Da geht von Anfang an gar nichts rein. Wir hören zwar was gesagt wird, aber kriegen nichts mit.

¹ Sayadaw U Tejaniya, Awareness alone is not enough, p. 206, Glossary of Pali Terms, PDF. ² Ananda, aus den Therigata.

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

2. **‘Nicht wie eine Schale mit Löchern.’** Das meiste, was rein geht, läuft unten gleich wieder raus. Zum einen Ohr herein, zum anderen hinaus. Vermutlich eine weit verbreitete Art des Zuhörens. Dabei geht’s möglicherweise nicht sogleich beim anderen Ohr wieder raus, sondern erst in der Nacht, wenn wir den Kopf waagrecht aufs Kissen legen. ;-) Dann tropft’s definitiv raus und ist am nächsten Tag vollständig verschwunden.

3 **‘Nicht, wie eine Schale, die Dreck und vielleicht sogar giftige Substanzen enthält.’**

Was wir hören, wird sogleich gemischt mit unseren bereits vorhandenen Vorstellungen, Meinungen, Wertungen und Verurteilungen, so dass schon unmittelbar nach dem Hören nicht mehr viel vom eigentlich Gesagten übrig bleibt. Meist ist uns dies nicht einmal bewusst. Oder wir glauben gar, wir *müssten* richtigerweise auf diese Art und Weise Zuhören – eben wertend und urteilend.

Ich mag das kleine Beispiel, welches die Ehrwürdige Ariya Ñani in einem Dharma-Vortrag erzählte. Sie sprach von einem *burmesischen* Bauern, der durch die Praxis der Achtsamkeit der Berührungen des Pfluges, mit dem er arbeitete, in Kontakt war (*Achtsamkeit des Körpers*).

Dadurch entwickelte er schnell eine sehr tiefe Praxis und erlangte so die Erleuchtung. Am nächsten Tag kam eine Teilnehmerin zu Ariya Ñani ins Gespräch und dankte ihr für die inspirierende Geschichte vom *nepalesischen* Bauern mit den *Berührungsängsten*. Ein kurzer Weg von ‘burmesischer Körperachtsamkeit’ zu ‘nepalesischen Berührungsängsten’!

Es ist gar nicht so einfach, beim Zuhören die drei Fehlerquellen, wie am Beispiel der Schale illustriert, zu vermeiden. Es ist aber bereits ein wichtiger Teil der Praxis!

Nach meinem Dafürhalten ist es erstaunlich und schade, wie viel Zeit und Energie in *nicht* richtig verstandene Praxis investiert wird. Wie lange, wie viele Jahre, brauchen manche von uns schon, nur bis sie wirklich zuhören,

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

dass es eigentlich einerlei ist, welches unsere momentanen Erfahrungen in der Meditation sind, aber wesentlich, wie wir ihr begegnen, wie wir damit präsent sind!?

In einer der tibetischen Traditionen gibt es ein geflügeltes Wort, das auch einige von uns Westlichen damals in Dharamsala, Indien, zu hören bekamen:

„Ohne die Belehrungen zuerst ausführlich anzuhören und gründlich zu studieren, begann er ein langes Retreat, haha!“

Ernsthafte Retreatpraxis, ohne sich vorher ausgiebig dem Zuhören und dem über das Gehörte reflektieren zu widmen, ist – in der Sichtweise dieser tibetischen Tradition – der Inbegriff von falschem Vorgehen und nutzlosem Verhalten. Und gemeint sind Jahre von Zuhören und Reflektieren.

Für uns hier im Westen, ist es zweifelsohne äußerst hilfreich, uns Gelegenheiten und Situationen zu schaffen, in denen wir innehalten und zur Ruhe kommen können. Meditation, Retreats, Schweige-Retreats sind heilsam und notwendig – und Balsam für die Seele. Um aber weiter und tiefer zu kommen als zu Wellness und etwas Ruhe und Erholung, um auf einem spirituellen Pfad zur inneren Befreiung zu schreiten, braucht es unbedingt und unabdingbar ein gutes Verständnis der Praxis. Genau dem dient das Zuhören (thö) – das immer und immer wieder neu Hinhören, Lesen und Lernen.

Reflektieren und weise Erwägen

Als Zweites folgt das Reflektieren (sam), das ‘über das Gesagte nachdenken’, es in unsere alltäglichen Gedankengänge einbauen und integrieren. Dafür möchte ich den nächsten Teil dieses Vortrags verwenden. Und hier folgt nun der Punkt, der in unserer Alltagspraxis von großer Bedeutung sein kann:

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

Ein gutes Verständnis der Praxis heißt nicht nur, dass wir intellektuelle Klarheit erreicht haben, sondern auch, dass wir uns daran machen, unsere ganze Sichtweise der Welt, unser Dharma- und Meditationsverständnis entsprechend zu verändern. Und das funktioniert etwas anders als die formale Meditation, die wir hier zusammen üben.

Es ist die 'Umgewöhnung' unserer Denkmuster und Denkgewohnheiten, was wiederum unser Verhältnis zum Dasein und unsere Prioritäten im Leben verändert und transformiert.

Ein wesentliches Mittel dazu ist das, was in Pali Yoniso Manasikara genannt wird. Yoniso Manasikara wird übersetzt als 'weises Erwägen', als 'angemessene Aufmerksamkeit', als 'gründliches Betrachten' oder als 'weises Reflektieren' – eben 'Sam' in Tibetisch.

Weises Erwägen ist wie ein Steuer. Es lenkt das Fahrzeug in die richtige Richtung. In die Richtung von Glück und Befreiung! Der Buddha sagte über weises Ergründen (yoniso manasikara) ⁴:

„So wie das Morgenrot der Vorbote ist für die Sonne,
so ist weises Ergründen der Vorbote
für den Edlen Pfad zur Befreiung.“

Es ist also empfehlenswert, einen Teil unserer täglichen Meditation für weises Nachdenken zu verwenden, um ein sehr klares Verständnis davon zu erzielen, um was es auf dem Praxisweg wirklich geht, welches der Sachverhalt ist und was ein nützliches Vorgehen ist.

'Yoniso' bedeutet 'schützend', 'nährend', 'unterstützend': Wir schützen uns und andere vor unheilsamen, nichthilfreichem Denken, Reden und Handeln.

'Sam', Reflektieren, bezieht sich also auf ein ethisch hilfreiches, klärendes, schützendes und weises Ergründen und Reflektieren. Die Frage stellt sich nun: Warum sollten wir in dieser Weise reflektieren und ergründen?

⁴ Buddha, Samyutta Nikaya, 45.49 – 62.

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

Sayadaw U Pandita erwähnt einen Text, in dem es heißt:

„In jenen, die sich in weisem Reflektieren üben, entstehen heilsame Qualitäten und die schon vorhandenen (heilsamen Qualitäten) werden gestärkt.“⁵

Einige Themen zur Reflektion

Es gibt Themen, die im Zusammenhang mit unserer Praxis besonders 'der Reflexion würdig' sind.

- Grundlegend ist sicher das Verständnis der sogenannten 'Vier edlen Wahrheiten' oder vielleicht der 'vier wesentlichen Tatsachen in Bezug auf diesen Weg'.
- Das Reflektieren über die vier Geist-transformierenden Kontemplationen.
- Das Verstehen und das Reflektieren über die Bedeutung von 'Gefühlstönung' (vedana).
- Das Reflektieren über die Merkmale des Daseins, der Unbeständigkeit, der Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbst.
- Das Reflektieren über die sieben Qualitäten des Erwachens.

Die vier relevanten Tatsachen (oder Wahrheiten)

- Wir sollten verstehen, was gemeint ist, wenn gesagt wird:

Dieses Dasein ist leidvoll. Oft ist es so, dass wir zwar glücklich und frei sein möchten, aber gar nicht wissen und anerkennen können wie, und wie sehr, wir innerlich leiden. Wie jemand, der an Blinddarm-Entzündung leidet, aber behauptet, es gehe ihm bestens. Über das Leiden und was damit gemeint ist, und wie es in uns (fast ständig) stattfindet, müssen wir 'weise reflektieren', nachdenken.

⁵ Buddha, Anguttara Nikaya, Ekanipata. Text SayadwU Pandita (über Yoniso Manasikara) aus dem Internet.

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

- Es ist auch wesentlich, die 'zweite relevante Tatsache' zu verstehen:

Ursachen für alles innere Leiden liegen in unserem Herzen, in unserem Geist. (Und da liegen natürlich auch die Ursachen für Glück und innere Freiheit!)

Die Verblendung, die Täuschung, lässt uns das Dasein, das Leben falsch sehen, in unrealistischer Weise erfahren und interpretieren. So sind wir, durch Anhaften und Verlangen, durch Ärger und Aversion, durch nicht-hilfreiche Umgangsweisen, immer wieder im Clinch damit.

Genau das müssen wir klar sehen und verstehen. Da hilft 'weises Reflektieren', Ergründen enorm!

- Es hilft und inspiriert, wenn wir die dritte relevante Tatsache richtig verstehen:

Das Ende des Leidens, die Befreiung. Da ist es schon mal gut, wenn wir über den Unterschied zwischen angenehmen, erwünschten Erfahrungen einerseits und Gelassenheit andererseits reflektieren. So wird uns klar, was in dieser Praxis – und im Leben – möglich ist und was nicht. Dadurch verstehen wir auch, um was es sich zu bemühen gilt, und was eine sinnvolle Praxis-Ausrichtung ist.

Sylvia Boorstein, Vipassana-Lehrerin aus Kalifornien machte diese Aussage für Praktizierende:

„Schmerz ist unvermeidlich. Leiden ist freiwillig.“

- Am relevantesten, im praktischen Sinne, ist das Reflektieren über die verschiedenen Aspekte des Pfades, der Meditation und der Praxis im Alltag – die vierte Tatsache.

Man spricht hier von Ethischem Verhalten (sila), Meditation (samadhi) und befreiender Erkenntnis (pañña) oder vom 'achtfachen Pfad'.

Es ist zuerst einmal die Praxis des ethischen Verhaltens.

Das Vermeiden von Töten, von Nehmen was einem nicht gehört, von verletzendem Verhalten in unseren Beziehungen, von Unehrlichkeit, von

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

Verleumdung, grober Rede und Klatsch sowie von falschen, nicht wirklichkeitsgemäßen Sichtweisen.

Die folgende Geschichte zeigt, wie wichtig diese Lebensweisen sind, wenn wir einen ruhigen und entspannten Geist kultivieren möchten:

Ein Mann schreibt an das Steueramt: „Ich kann kaum mehr schlafen, weil ich bei den Steuern geschummelt habe. Da ich nicht mein tatsächliches Einkommen deklariert hatte, sende ich Ihnen nun 3000 Franken. Sollte ich weiterhin nicht schlafen können, würde ich Ihnen auch den Rest noch senden.“

Ethisches Verhalten im Reden, Handeln und im Lebenserwerb ist wesentlich. Es ist der dritte, vierte und fünfte Aspekt des achtfachen Pfades.

- Rechtes Verständnis oder rechte Erkenntnis, der erste und zweite Aspekt des achtfachen Pfades ist unerlässlich. Und ein bedeutender Teil davon wird eben durch weise Reflektion und Kontemplation, durch Yoniso Manasikara, kultiviert.

Das regelmäßige Nachdenken über die vier den Geist transformierenden Kontemplationen ist hilfreich, gehört zum Pfad.

1. Sich bewusst machen, wie selten und wie wertvoll unsere Situation ist als Menschen, die Interesse und Zugang zu einer befreienden Praxis haben. Dies spornt uns an, unser Leben in der bestmöglichen Art und Weise zu leben und zu nutzen.

2. Sich bewusst machen, wie vergänglich und zerbrechlich diese wertvolle Situation ist. Dass unser Leben sich unaufhaltsam seinem Ende nähert – wie ein Wasserfall, der nie aufwärts fließt, wie die einzelnen Tropfen, die zu schweben scheinen und doch unaufhaltsam dem Talboden zu sinken. Dabei können wir sicher Woody Allens Gefühle nachvollziehen, wenn er sagt:

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

„Meine Beziehung zum Tod hat sich in all den Jahren nicht verändert:
Ich bin total dagegen.“

Viel bedeutungsvoller aber ist es, sich zutiefst mit den Realitäten von Vergänglichkeit und Tod anzufreunden und das Leben entsprechend sinnvoll zu nutzen. Dies ist der Zweck dieser Reflektionen.

3. Die dritte Reflektion besteht darin, sich bewusst zu machen, wie viel Leiden immer wieder entsteht in diesem Dasein – und wie viel Leiden wir in unserem eigenen Geist und Herz hervorbringen.

Es ist die Reflektion über die erste edle Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden, die ich vorher erwähnt habe. Auch Woody Allen scheint das 'Leiden des Daseins' erkannt zu haben, wenn er sagte:

„Das Dasein ist ein schlechter Deal, und ich rate jedem davon ab, ihn zu machen.“

Sich der Erfahrung des Leidens in diesem Dasein zu stellen und zu lernen, mitfühlend, tatkräftig aber gelassen damit umzugehen, ist der Zweck dieser Reflektion.

4. Der vierte Punkt der 'vier den Geist transformierenden Kontemplationen' bezieht sich auf den Sachverhalt, der im buddhistischen Kontext als 'Karma' bezeichnet wird: Sich bewusst zu machen, dass unheilsame Absichten, wie Verlangen, Aversion, Neid, Eifersucht und ähnliches tatsächlich leidvoll sind – und uns innerlich Leiden schaffen, während heilsame Absichten, wie Großzügigkeit, Güte, Mitgefühl und Weisheit freudvoll sind und inneres Wohlergehen, Verbundenheit und Geräumigkeit bewirken.

Zu den relevanten und transformierenden Reflektionen gehört der ganze (tibetische) Lamrim, der Stufenpfad, einschließlich der Mitgefühls- und Bodhicitta-Praktiken, die ebenfalls aus Reflektionen bestehen, nämlich:

- Das Abbauen unserer Tendenz, Menschen als Geliebte und Freunde, als uns Gleichgültige und als Unerwünschte oder Feinde zu sehen,

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

- Unsere Abhängigkeit von zahllosen Menschen und Lebewesen zu erkennen und anzuerkennen,
- Die Gleichheit zwischen sich und anderen zu sehen,
- Das Einnehmen des Platzes, des 'Gefühls, der Sicht der anderen' - sowie weitere ähnliche Kontemplationen.
- Eine letzte Art von bedeutsamer Reflektion möchte ich nur erwähnen, ohne viel zu erklären: Es ist das Reflektieren über das bedingte, abhängige Entstehen aller Dinge, aller Momente, aller Erfahrungen dieses Lebens.

Es ist nämlich das tiefe Verständnis dieses essenziellen Aspektes unserer Wirklichkeit, welches die befreiende Erkenntnis von 'Nicht-Selbst' und schließlich von der 'Nicht-Selbstexistenz' aller Dinge hervorbringt.

All diese Aspekte der 'vier edlen Wahrheiten' bzw. 'relevanten Tatsachen' zu kennen, richtig zu verstehen und schließlich in unser Leben zu integrieren sind Fundament und Nährboden der Praxis – und dazu brauchen wir 'Sam', Reflektieren oder eben 'Yoniso Manasikara', weises Ergründen.

Vedana

Vedana ist ein weiterer Praxisaspekt, der des weisen Ergründens wert ist:

Wir müssen verstehen, was gemeint ist mit 'vedana', Gefühlstönung. Gedanken wie: „Da war doch irgendetwas mit 'vedanta' oder 'verbena' oder so ... und mit Gefühlen“ genügen nicht!

Wir müssen den Prozess unserer Reaktionen von Verlangen und Ablehnung auf 'vedana' klar verstehen und müssen auch erkennen, wie diese Reaktionen Leiden in uns verursachen. Es ist sicher kein Mysterium.

Man kann es mit relativ wenig Aufwand gut verstehen. Aber so viel Aufwand braucht es einfach. Dann wird es auch viel leichter, diese Prozesse 'live', 'in Action', in der formalen Meditation und im Alltag zu sehen, zu erkennen und zu durchschauen. So nutzen wir die Meditation und die Alltagspraxis wirklich für das, was wertvoll und befreiend ist.

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

Vergänglichkeit

Dasselbe gilt für ein klares Verständnis der Charakteristiken allen Seins: Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst.

Wenn wir – eben auch intellektuell – klar verstehen warum und wie die kontinuierliche, tiefe Erfahrung dieser Daseinsmerkmale unseren Geist und unser Herz von Ergreifen und Festhalten befreit, dann sind wir schneller bereit, dorthin zu schauen und zu spüren, wo's relevant ist, statt uns vorwiegend um das Vermeiden von unangenehmen und das Hinkriegen von angenehmen Erfahrungen zu kümmern.

Wir besitzen zum Beispiel ein wertvolles Objekt oder wir leben mit einer geliebten Person zusammen. Obschon wir eigentlich wissen, dass sich alles immer wieder verändert im Leben, erfahren wir diese Dinge, diese Objekte, diese Menschen gefühlsmäßig als verlässlich, als sicher, als bleibend, als 'bleibende Werte'.

Wenn der wertvolle Beitz nun unverhoffter Weise verloren geht, zerbricht oder verschwindet ... wenn die geliebte Person sich plötzlich abwendet, uns verlässt, aus unserem Leben verschwindet... sind wir schockiert, verletzt, bestürzt, zu Tode betrübt.

Wenn wir aber oft über die Unstetigkeit aller Dinge und aller Lebewesen nachdenken, kontemplieren und ihre Vergänglichkeit bewusst erfahren, sind wir besser vorbereitet, gelassener und unbeschwerter, wenn solch einschneidende Veränderungen eintreten, wenn die Gesetze der Vergänglichkeit manifest werden.

Ajahn Chah, ein Meister der Thai-Waldkloster-Tradition:

Er besaß eine schöne Tasse aus feinem Porzellan.

Er erklärte, dass er diese Tasse betrachte, als sei sie bereits zerbrochen. Darum trage er Sorge zu ihr, freue sich an ihr und es würde auch völlig okay sein, wenn sie tatsächlich zerbrechen würde.

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

Heilsames Reflektieren

Bei all dem 'Reflektieren' und 'Kontemplieren' ist es gut zu verstehen, dass diese Arten von Ergründen an sich ethisch nicht festgelegt sind.

Sie sind nicht an sich heilsam oder unheilsam. Sie können sowohl ethisch heilsam und damit hilfreich, als auch ethisch unheilsam und dadurch Leiden schaffend, oder aber auch neutral sein. Zum Beispiel:

- Ein Bankeinbruch – wenn er erfolgreich sein soll – muss gründlich geplant und durchdacht werden; das ist nicht gerade heilsames Durchdenken.
- Um auf dem Markt und an der Börse etwas zu erreichen, muss man die Lage immer wieder gründlich analysieren; wahrscheinlich von Verlangen motiviert.
- Eine Intellektuelle mag tiefgründige, philosophische Betrachtungen über das Leben anstellen; das könnte sowohl neutral, als auch heilsam oder unheilsam sein. Je nach Motivation und Ergebnis der Betrachtung.
- Ein Arzt mag einen Patienten untersuchen, die Resultate sorgfältig zusammentragen einschließlich der Anamnese und dann kontemplieren, was die beste Heilmethode sein könnte; sicher ein ethisch positives Ergründen.
- Letztlich: Eine Praktizierende möchte sich und andere von innerem Leiden befreien und reflektiert darüber, wie man sich selbst und anderen Leiden schafft – und wie man es auflösen kann; eine ethisch eindeutig heilsame, hilfreiche Reflektion.

Der befreienden Erkenntnis zugewendet

Dabei geht es nicht nur um das Kultivieren irgendwelcher guten Qualitäten, sondern um Geistes- und Herzenseigenschaften die befreiende Erkenntnis und Weisheit fördern.

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

Solcherart sind zum Beispiel die sogenannten ‘Sieben Faktoren des Erwachens’. Als ‘unmittelbare Ursache’ für jede von diesen sieben Qualitäten, wird Yoniso Manasikara erwähnt; weises Ergründen.

Und um euch zu erinnern, welches diese Erleuchtungsfaktoren oder Qualitäten des Erwachens sind: Achtsames Gewahrsein, Ergründen des Dharma, energisches Bemühen, freudiges Interesse, Ruhe, Sammlung und Stetigkeit sowie Gelassenheit.

Diese müssen in uns stark und präsent sein, damit Herz und Geist zu befreiender Erkenntnis erwachen können. Und weises Reflektieren wird als eine der Hauptursachen dieser Qualitäten genannt!

Weises Reflektieren als Ursache für befreiende Erkenntnis heißt also für uns: In der Meditation dazusitzen – selbst wenn wir achtsam und präsent sind – reicht nicht aus. Ihr kennt vielleicht den Ausspruch von Ajahn Chah⁶:

„Es gibt Leute, die glauben, je länger sie sitzen würden, desto weiser müssten sie sein.

Ich habe Hühner tagelang auf ihren Nestern sitzen sehen ...“

Wir können sogar jahrelang dasitzen. Wenn wir nicht wirklich verstehen, worum es dabei geht, wird sich wenig verändern. Denn so bleibt unsere Sicht des Daseins dieselbe. Und auch unser Umgang mit uns selbst und unserer Mitwelt bleibt derselbe. In diesem Zusammenhang sagt Bhikkhu Bodhi:

„So, wie unsere Wahrnehmung (was wir sehen, hören etc.) unser Denken beeinflusst, so beeinflusst unser Denken auch unsere Wahrnehmung (d.h. wie wir unsere Welt erleben und interpretieren).“

Ein klares und korrektes Verständnis des Weges und das Schulen unseres Denkens sind die wesentlichsten Mittel, um unsere Praxis zu festigen und ihre Schubkraft zu verstärken!

⁶ Aus: Jack Kornfield und Paul Breiter (Hrsg.), Ein stiller Waldsee, Theseus.

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

‘Gom’ – sich angewöhnen

Wir üben uns also in Thö, Zuhören und in Sam oder Yoniso Manasikara, weisem Reflektieren. Als Letztes folgt: ‘Gom’, Meditieren, sich angewöhnen, sich zu eigen machen. Wie schon erwähnt, werde ich nicht mehr viel dazu sagen. Das meiste, was hier an diesem Retreat erklärt, angeleitet und praktiziert wird, ist ja ‘Gom’, Meditation.

Es ist der sechste, siebte und achte Aspekt des ‘achtfachen Pfades’. Angemessenes Bemühen um die richtige Art von achtsamem Gewahrsein, mit einer heilsamen Art von gesammelter Stetigkeit. Dies zum Zwecke des Kultivierens von Einsicht, von Erkenntnis, von befreiender Weisheit⁷ und zum Zwecke des formalen Kultivierens von Herzensqualitäten wie Metta, Karuna etc.

Ganz praktisch, zur Übung im Alltag: Regelmäßiges Meditieren ist wesentlich, wenn wir möchten, dass sich wirklich etwas verändert in unserem Leben. Das wissen wir alle. Aber eine solide Grundlage aus korrektem Wissen und Verstehen des Weges, der Mittel und Methoden und ihrer Funktionsweisen und Ziele ist noch fast wichtiger.

Also zuhören, lesen und studieren. Eine Transformation unserer Sicht- und Denkweisen im Leben, eine Verschiebung unserer Prioritäten in Richtung echtem Interesse an Leidensfreiheit und mitfühlender Verbundenheit durch systematisches Nachdenken, Reflektieren, Kontemplieren ist von größter Bedeutung.

Vielleicht ein Drittel der Zeit, die wir am Tag für die formale Praxis aufwenden, sollte für die hier beschriebenen Arten von Kontemplation verwendet werden. Zum Beispiel die erste Viertelstunde einer 45-Minuten-Sitzung. Dann wird unsere formale Meditation (gom) mehr und mehr in einen unterstützenden und fördernden Dharma-Lebens-Kontext eingebunden sein und unser tägliches Leben wirklich transformieren.

⁷ Pañña / prajña.

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

‘Praxis ist, was wir sind.

Unser Leben ist wie der Ozean; beide verändern sich ständig und finden sich natürlicherweise mit mächtigen Stürmen und mit freudlosen Flauten konfrontiert.

Wie können wir dafür sorgen, dass unser Geist in einer Verfassung ist, in der Praxis immer stattfindet, ob da nun Trübsal herrscht oder Tumult?

Eine äußerst radikale Sichtweise der Praxis ist hier notwendig:

Praxis ist nicht etwas, das wir tun, sondern etwas, das wir sind.

Dann sind wir nicht getrennt von der Praxis und – egal, was geschieht – ist sie immer wirksam und in Aktion. (...)“⁸



⁸ Sensei Pat Enkyo O'Hara, aus 'Like a Dragon in Water', Tricycle, Sommer 2002.

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar

Die 'sechs Paare'

Hier geht es um einen Praxisaspekt über den in den Texten wenig gesagt wird, der aber interessant und hilfreich ist. Es geht um die sogenannten 'sechs Paare', Geistesfaktoren wie Ruhe, Flexibilität und andere, die in jedem positiven, heilsamen Zustand von Herz und Geist wirken.

Nyanaponika Thera beschreibt: „Die zwölf Faktoren erscheinen immer zusammen. Sie kommen nur im heilsamen Bewusstsein vor. Im 'Atthasālinī' werden sie manchmal kurz 'die sechs Paare' (yugalakāni) genannt.“¹

Man spricht von 'Paaren', weil – wie Nyanaponika Thera erklärt – der eine Aspekt eines Paares sich auf das Bewusstsein im Allgemeinen (citta-..) bezieht und der zweite auf seine einzelne Begleitfaktoren (kāya-..)¹.

Es ist nicht so klar, warum der Begriff 'Kāya', also eigentlich 'Körper' verwendet wird, handelt es sich hier doch durchwegs um Geistesfaktoren (cetasika). Vielleicht könnte man sagen, dass sie einerseits im Geist (citta) auftreten und andererseits in der Psyche (kāyā) im Sinne von 'seinen einzelnen Begleitfaktoren', die sich ja unweigerlich auch auf den Körper auswirken.

Man könnte vielleicht, etwas ungenau, auch von Eigenschaften des Geistes (citta-) und der Psyche (kāya-) sprechen – oder vielleicht von Geist und Herz.

Die Kleshas

Grundsätzlich sind in unserem Geist und Herz zwei Arten von Kräften am Werk. Das eine sind die Kleshas (Pali: Kilesa), die unheilsamen, leidenschaftlichen Eigenschaften wie

- Anhaften, Verlangen,
- Abneigung, Wut, Hass,
- Eifersucht, Neid,

¹ Nyanaponika Thera, Abhidhamma Studien, Die buddhistische Erforschung des Bewusstseins und der Zeit, Michael Zeh Verlag, S. 133 ff.

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar. Die 'sechs Paare'

- Zweifelsucht,
- Dünkel, Arroganz etc.

Sie sind nicht schlecht oder böse. Aber sie verursachen Leiden in uns – eine Aussage die wir in unserer eigenen, direkten Erfahrung überprüfen müssen. Ansonsten interpretieren wir diese Kleshas als 'schlecht' oder gar als 'Sünde'. Das wäre offensichtlich nicht hilfreich.

Das Problem mit den Kleshas liegt einzig darin, dass sie uns Leiden schaffen. Shantideva nennt sie 'Diebe'.

„Sie sind die ruchlosen Diebe unserer Freude, Verbundenheit, Klarheit und Weisheit. Sie sind die Diebe unseres Glücks, jetzt und in Zukunft.“

Alles Leiden in uns und in der Welt entsteht durch die Auswirkungen der Kleshas. Zum Glück sind sie nicht unsere Grundnatur. Vielmehr sind sie 'entfernbar'. Zwar sind sie offensichtlich Teil unseres Geistes. Aber wir müssen uns nicht von ihnen beherrschen lassen.

Sie sind vergleichbar mit Wolken, Unwetter, Regen und Sturm im offenen Himmelsraum. Sie können die Natur des Himmels, des Lichts und der Sonne nicht definitiv verdunkeln. Es ist das Licht und der offene Raum, welche unserer innewohnenden, heilsamen Natur entsprechen.

Die Sobhanas

Die heilsamen, positiven Qualitäten unseres Geistes bilden die zweite Art von Eigenschaften:

- Güte (Metta),
- Mitgefühl
- Großzügigkeit
- Rechtes Vertrauen
- Befreiende Erkenntnis, Weisheit etc.

Sie sind die uns innewohnende Natur. Im Abhidhamma (einem Werk über 'buddhistische Psychologie' der Theravada-Tradition) werden sie

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar. Die 'sechs Paare'

'Sobhanas' genannt: Wunderbare oder schöne Qualitäten des Herzens und des Geistes.

Diese heilsamen Qualitäten sind immer zusammen präsent. Manchmal ist der eine Aspekt vordergründig, manchmal der andere, je nach Situation. Es ist diese innewohnende Natur, die wir durch die Praxis wieder kontaktieren, offenlegen, fördern.

Genau das ist es, worum es in der Meditation und der Praxis des Dharma geht. Darum ist diese Praxis auch so sinnvoll. Und darum ist sie befreiend.

Die sechs Paare

Wenn diese Sobhanas, diese heilsamen, wunderbaren Eigenschaften präsent sind, sind immer auch die 'sechs Paare' vorhanden. Sie sind das, was wir spüren, wenn wir nach einigen Tagen oder einigen Wochen der intensiven Praxis finden, der Geist sei nicht mehr so dicht, starr und steif wie sonst. Dabei handelt es sich um die folgenden Qualitäten, die, wie bereits erklärt, immer als Paare auftreten:

1. Ruhe (passaddhi)
2. Wendigkeit, Beweglichkeit und Leichtigkeit, (lahutā)
3. Geschmeidigkeit und Elastizität (mudutā)
4. Formbarkeit (kammaññatā)
5. Tüchtigkeit, Leistungsfähigkeit, Fähigkeit, Tauglichkeit (paguññatā)
6. Aufrichtigkeit (ujukatā)

Da diese Eigenschaften immer paarweise erscheinen sind es also zwölf Eigenschaften, die immer zu zweit auftreten. Diese sechs Paare entstehen auch immer zusammen, in verschiedenen Mischungsverhältnissen. Sie sind *ausschliesslich* in positiven, heilsamen Geisteszuständen (sobhana) präsent und sie sind in *allen* heilsamen Geisteszuständen vorhanden, seien es

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar. Die 'sechs Paare'

Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Großzügigkeit, Rechtes Vertrauen, befreiende Erkenntnis oder andere.

Das ist sicher eine interessante Aussage. Sie besagt nämlich, dass der Geist immer dann, wenn er heilsam und positiv eingestellt ist, – also mitfühlend, großzügig oder weise – auch tendenziell ruhig, leicht und beweglich, geschmeidig und formbar, tauglich und leistungsfähig sowie aufrichtig ist.

Man muss sich vergegenwärtigen wie sich das anfühlt, gerade wenn man es mit den unruhigen, schweren, blockierenden und ineffektiven, unheil-samen Zuständen vergleicht, wie zum Beispiel Ärger, Angst, Verwirrung, Begierde, Eifersucht oder Dünkel.

Hier wird, einmal mehr, sichtbar, warum heilsame Zustände so viel wünschbarer und erstrebenswerter sind, als unheilsame, die, nicht nur wegen ihrer leidvollen Wirkung auf uns und andere, mühsam und leidvoll sind, sondern auch von der Qualität und Funktionsfähigkeit des Geistes her gesehen.

Ruhe – die erste Qualität

Die Eigenschaft des ersten Paares (kāya-passaddhi und citta-passaddhi) ist Ruhe. Es ist diejenige der sechs Qualitäten, die am ehesten sichtbar und spürbar ist in unserem Geist und damit in unserer Praxis.

Über sie wird viel gesagt in Texten und Belehrungen. Es ist die fünfte der 'sieben Qualitäten des Erwachens', der 'Bojjhangas', (auch Erleuchtungsfaktoren genannt).

Ruhe ist eine ausgeglichene, ruhig-gelassene und tragende Qualität in Geist und Herz. Sie ermöglicht eine sanfte, flüssige und gleichmäßige Funktionsweise, ungestört durch Aufregung und Ruhelosigkeit.

Sie ist die Gegenkraft zu der (als eine der fünf Hemmnissen bekannten) Ruhelosigkeit und Besorgtheit. (Zur Erinnerung: Die sog. fünf Hemmnisse

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar. Die 'sechs Paare'

sind sinnliches Verlangen, Abneigung, Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit und Zweifel.)

So verwandelt Ruhe die Eigenschaften wie Freude und Entzücken, die zwar angenehme, aber doch noch etwas aufgeregte oder erregte Zustände sind, in eine stillere, tiefere und erfüllendere Glückseligkeit.

Ruhe macht auch Bemühen bzw. Energie zu einer ruhigen Kraft, die ausgeglichen, stetig und gemessen und dadurch sehr wirkungsvoll wird – anders als aufgeregtes Bemühen, das manchmal wirkungslos verpuffen kann. So wirkt Ruhe (passaddhi) auf alle Qualitäten, die gleichzeitig im Geist vorhanden sind.

Im Bereich der Sammlung und Versenkung (samatha & jhana) ist Ruhe die Vorbereiterin und Unterstützerin von Glückseligkeit (sukha) und Einsgerichtetheit (ekaggatā).

Wenn der Geist gesammelt ist, wird Ruhe deutlich spürbar. Sie ist eine der Qualitäten, die sich sehr angenehm anfühlen, wenn sich unsere Meditation (besonders im Retreat) allmählich vertieft. Sie vermittelt ein Gefühl von Vertrauen und Entspannung. Betriebsamkeit, Ruhelosigkeit und Anspannung entschwinden und wir fühlen uns erfüllt, angenommen, 'zu Hause' angekommen.

Die einzige Problematik bei dieser Erfahrung ist die, dass manche nicht allzu tief motivierte Meditierende sich möglicherweise damit bereits zufrieden geben.

In Texten heißt es oft: "Ruhig im Geist, entsteht Sammlung." Ruhe und Sammlung unterstützen und vertiefen sich gegenseitig.

Letztlich hat Ruhe das Potential, sich zum ausgewachsenen 'Erleuchtungsfaktor' zu entwickeln – zusammen mit achtsamem Gewahrsein, Erforschen, freudigem Interesse, Bemühen, Sammlung und Gelassenheit.

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar. Die 'sechs Paare'

Wendigkeit, Leichtigkeit – die zweite Qualität

Die wesentlichen Eigenschaften des zweiten Paares (kāya-lahutā und citta-lahutā) sind Wendigkeit oder Leichtigkeit.

Eigentlich handelt es sich hier um eine Grundeigenschaft des Geistes. Es ist das, was ihn von der Schwere und Trägheit der Materie unterscheidet.

- Es bewirkt eine heitere Spannkraft als inneren Zustand.
- Es ist die Fähigkeit des Geistes, sich sofort einem heilsamen Objekt oder zum Beispiel auch der Charakteristik der Vergänglichkeit zuzuwenden zu können.
- Wendigkeit-Leichtigkeit verleiht auch den anderen, gleichzeitig vorhandenen Geistesqualitäten Beweglichkeit.

Dies ist eine sehr wünschenswerte Eigenschaft – besonders in der Meditation. Wir können aber in der Meditation auch beobachten, wie der Geist durch Praxis an Wendigkeit und Leichtigkeit zunimmt:

- Wir sind schneller zurück beim Objekt, wenn wir uns in Gedanken verloren haben.
- Die Achtsamkeit kann sich leichter den ständig wechselnden Erfahrungen zuwenden.
- In der Metta-Meditation zum Beispiel können wir feststellen, dass nach einer Weile (nach ein paar Stunden oder Tagen) der Geist die Sätze leichter erinnern und halten kann – in ihrer Reihenfolge, in ihrer Bedeutung und auch im Kontakt zur ausgewählten Person.
- Im Alltag erinnern wir uns schneller an das, was im Umgang mit uns und anderen hilfreich und geschickt ist und es fällt uns leichter, den Geist positiven Handlungen zuzuwenden.

Wendigkeit-Leichtigkeit ist die Gegenkraft zu Dichtheit, Schläfrigkeit, Trägheit, den wohl bekanntesten der Meditationshemmnisse.

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar. Die 'sechs Paare'

Geschmeidigkeit und Elastizität - die dritte Qualität

Das dritte Paar (kāya-mudutā und citta-mudutā) ist Geschmeidigkeit, Elastizität. Es ist die Empfänglichkeit sowie auch die Strapazierfähigkeit und Biagsamkeit des Geistes.

- Es ist die 'Sanftheit', welche Härte überwindet und besiegt.
- Dadurch kann der Geist mit schwierigen Situationen und Erfahrungen besser umgehen und seine 'Gesundheit' und somit seine Wirksamkeit behalten.

Es ist die Gegenkraft zu sturem Dogmatismus und starrem Fundamentalismus und wirkt gegen Starrsinn, Eigensinn und Stolz. Der Buddha:

„Oh Mönche, ich kenne nichts anderes das, wenn kultiviert und geübt, so geschmeidig und wendig ist wie der Geist.“

Formbarkeit - die vierte Qualität

Das Paar der Formbarkeit (kāya-kammaññatā und citta-kammaññatā) ist die nächste Qualität - nach Ruhe, Wendigkeit-Leichtigkeit und Geschmeidigkeit-Elastizität.

Es ist die Eigenschaft, durch welche Festigkeit und Sanftheit so ausgeglichen und ergänzend werden, dass die geistigen Funktionen optimal arbeiten können und unsere Praxis auch tatsächlich transformierend wirkt. In einem Text heißt es:

„Formbarkeit bezieht sich auf den richtigen Grad von Weichheit, der das Gold des Geistes bearbeitbar macht.
Wenn der Geist in der Hitze der Leidenschaften glüht,
ist er zu weich - wie geschmolzenes Gold.
Wenn der Geist - umgekehrt - zu rigide ist,
dann ist er vergleichbar mit unbearbeitetem rohem Gold.“

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar. Die 'sechs Paare'

Durch das Kultivieren von achtsamem Gewahrsein, von Sammlung – und von Annehmen und Loslassen – werden Geist und Herz formbarer. Ajahn Sumedho sagt:

„Spirituelle Praxis bedeutet nicht, unserem Herz zu folgen, sondern unser Herz zu üben, zu kultivieren.“

Tüchtigkeit, Leistungsfähigkeit – die fünfte Qualität

Tüchtigkeit, Tauglichkeit, Leistungsfähigkeit (kāya-paguññatā und citta-paguññatā) machen das fünfte Paar aus. Sie bewirken das Gegenteil von einem kränkenden Geist, der ohne Vertrauen, ohne Zuversicht und ohne Selbstwertgefühl ist.

Es ist die Eigenschaft, welche uns befähigt, den eingeschlagenen Weg tatsächlich zu gehen und heilsames Tun entschlossen und ohne zu zweifeln und zu zögern durchzuziehen. Wenn stark entwickelt, werden die positiven Haltungen und Handlungen mehr und mehr selbstverständlich und spontan.

Aufrichtigkeit, Achtbarkeit – das sechste Paar

Aufrichtigkeit, Redlichkeit, Integrität sind die Qualitäten des sechsten Paares (kāyā-ujukatā und citta-ujukatā). Es sind eher ethische als energetische Qualitäten.

Sie sind das Gegenteil von Unaufrichtigkeit und Heuchelei. Es ist die ehrliche und aufrichtige Absicht, ohne die eine scheinbar heilsame Tat oder Haltung karmisch nicht wirklich hilfreich ist.

- Wenn jemand zum Beispiel großzügig handelt, aber die Absicht (sogar *wenn unbewusst*) jene ist, Ehre, einen guten Ruf und Lob zu erhalten, dann fehlt die Qualität von 'Aufrichtigkeit' und die positive Wirkung der großzügigen Tat ist abgeschwächt.
- Aufrichtigkeit ist die Unzweideutigkeit der Absicht hinter all unserem heilsamen Tun.

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar. Die 'sechs Paare'

Das sind die sechs Paare, diese heilsamen Eigenschaften und Funktionsweisen in Psyche und Geist:

- Ruhe in Psyche und Geist,
- Wendigkeit-Leichtigkeit in Psyche und Geist,
- Geschmeidigkeit-Elastizität in Psyche und Geist,
- Formbarkeit in Psyche und Geist,
- Tüchtigkeit in Psyche und Geist sowie Aufrichtigkeit in Psyche und Geist.

In ihrer Gesamtheit wirken die sechs Paare den Hemmnissen entgegen. Die meisten Praktizierenden haben das schon oft erfahren.

Wenn der Geist aus Güte, Mitgefühl, Freude und Vertrauen heraus wirkt, dann werden diese Qualitäten der Ruhe, Geschmeidigkeit und Aufrichtigkeit spürbar. Besonders wahrnehmbar sind sie in Retreats; nämlich in jenen Momenten, in denen der Geist klar ist, die Sinne gereinigt sind und die Moment-zu-Moment-Erfahrungen mühelos im lebendigen, offenen Raum des Gewahrseins aufleuchten – wie Spiegelungen in einem stillen, klaren Waldsee.

Viel mehr kann über diese wunderbaren Eigenschaften von Herz und Geist noch gesagt werden. Aber genug für den Moment.

PS: In anderen Traditionen als jener des Theravada 'Abhidhamma', wie zum Beispiel im 'Abhidharma Samuccaya' von Asanga, werden die sechs Paare nicht in so viel Detail aufgeführt:

Die Geistesqualität 'Prashrabdhi' (in Sanskrit, entsprechend 'passaddhi' in Pali,) steht für alle sechs Paare bzw. alle zwölf Geistesfunktionen. 'Prashrabdhi' wird mit Ruhe, Geschmeidigkeit, Spannkraft und Leichtigkeit übersetzt.

GELASSENHEIT

*Aus 'Spirituell Leben, 111 Inspirationen –
von Achtsamkeit bis Zufall', Herder Verlag, 2002.*

Um unser Leben erforschen und verstehen zu können, müssen wir achtsam, wach und gegenwärtig sein. Tiefes Gewahrsein und stetige Achtsamkeit sind Voraussetzung, reichen aber nicht, um uns nachhaltig zu verändern. Es braucht auch das Kultivieren einer positiven inneren Haltung, durch die wir lernen, uns selbst und anderen auf weise und liebevolle Art zu begegnen. Es ist **die innere Haltung der liebevollen Gelassenheit**.

Wir alle möchten glücklich sein – nicht leiden. Deshalb versuchen wir ständig, tagaus, tagein, in jedem Moment, Angenehmes zu erlangen und Unangenehmes zu vermeiden. Wir haften an angenehmen Erfahrungen des Körpers mit lustvollen Empfindungen, solchen des Hörens von angenehmen Worten und Klang, des Sehens schöner Dinge, des Riechens feiner Düfte, des Schmeckens schmackhaften Essens und Trinkens, des Fühlens liebevolle Gefühle und des Denkens angenehme Gedanken und Vorstellungen. Sind sie vergangen, verlangen wir erneut nach mehr dieser angenehmen Erfahrungen.

Andererseits verdrängen, vermeiden, verurteilen, hassen und ärgern wir uns über unangenehme Erfahrungen des Körpers, wie Schmerzen, solchen des Hörens von Lärm oder Kritik, des Sehens hässlicher Dinge, des Riechens von üblem Geruch und Gestank, des Schmeckens von schlechtem Essen sowie des Denkens unangenehmer Gedanken und des Fühlens schmerzhafter Gefühle. Dazu kommt die Angst vor möglichen zukünftigen unangenehmen Erfahrungen.

Kurz gesagt: Wir alle sind ständig damit beschäftigt, Angenehmes zu erlangen und Unangenehmes zu vermeiden.

Dieses sind an sich völlig normale Verhaltensweisen. Aber gerade diese Reaktionsweisen sind die Ursache für unsere größten Schwierigkeiten im

Gelassenheit

Leben: für Kummer, Sorgen, Ängste, Konflikte, Bedrückung, Einsamkeit, Wut und Hass, Sehnsucht, Trauer, Verwirrung, Aufruhr und Qual. Durch sie entsteht enormes inneres Leiden. Wie Aldous Huxley bemerkt haben soll:

*Etwa ein Drittel des menschlichen Leidens ist unvermeidlich.
Die anderen zwei Drittel entstehen durch unsere missglückten Versuche,
das erste Drittel zu vermeiden.*

Wahrscheinlich kann man den Anteil des unvermeidlichen Leidens noch tiefer ansetzen. Buddha lehrte, dass es möglich ist, sich vollständig von jeglicher Art inneren Leidens zu befreien.

Diese Art von innerer Reaktivität, von Anhaftung und Abneigung, ist die denkbar ungeschickteste Art, mit sich und mit dem Leben umzugehen. Wer wüsste nicht, dass es unendlich viel nützlicher wäre, sich selbst und anderen gegenüber weise, liebevoll, heiter, gelassen und feinfühlig zu sein. Gleichmut, inneres Gleichgewicht, liebevolle Gelassenheit, innere Geräumigkeit – alles Eigenschaften die wir brauchen oder uns wünschen.

Es ist diese innere Haltung, die auf dem Konfliktfeld von unserem Herzen und Geist, Friede möglich macht. Eine Anleitung aus dem Zen schlägt vor:

*Lass den Vogel im unermesslichen Himmel deiner Gelassenheit fliegen.
Befreie den Fisch im bodenlosen Ozean deiner Toleranz.*

Was ist diese Gelassenheit, dieser Gleichmut nun genau?

Wörtlich bedeutet Gelassenheit: 'unparteiisches Wahrnehmen'. Es ist das Wahrnehmen eines Objektes, beziehungsweise einer Erfahrung, mit ausgeglichenerm Herzen und Geist.

Gelassenheit, im Idealfall, ist frei von allen Formen von Anhaften oder Verlangen; frei auch von sämtlichen Formen der Abneigung oder des Hasses. Das bedeutet auch Freisein von Erwartungen und Befürchtungen. Gelassenheit ist auch jene innere Qualität, die, ohne große Anstrengung, einerseits Ruhelosigkeit und andererseits energielose Dumpfheit verhindert.

Gelassenheit

Gelassene, gleichmütige Menschen sind auch frei von Verwirrung, aber nicht teilnahmslos, sondern lebendig und wach.

Bei dieser Gelassenheit handelt es sich eindeutig um einen außergewöhnlich klaren und starken Zustand des Geistes und des Herzens – fern von allen Formen der Gleichgültigkeit und der Teilnahmslosigkeit. Eine äußerst erstrebenswerte charakterliche Qualität.

Eine klassische Illustration der Gelassenheit bietet die bekannte japanische Geschichte vom Mönch und vom Krieger:

Das feindliche Heer hat gesiegt. Soldaten plündern die Stadt. Alle, die konnten, sind geflohen. Nur ein Mönch- und zwar der Abt des Klosters - bleibt in seinem Tempel in der Stadt.

Der General stürmt mit gezogenem Schwert in den Tempel und schreit: „Weißt du nicht, dass ich einer bin, der dich mit dem Schwert durchbohren kann, ohne mit der Wimper zu zucken?“

Der Meister antwortet ihm ruhig: „Und ich bin einer, der von deinem Schwert durchbohrt werden kann, ohne mit der Wimper zu zucken.“

Der General, überrascht und beeindruckt, hält inne und verbeugt sich vor dem Mönch.

‘Gelassenheit’ oder eben Gleichmut bedeutet, dass wir allen Situationen und Erfahrungen des Lebens mit gleichem Mut begegnen. Auch wenn wir keine großen Zen-Meister sind - und es für uns in einer ähnlich gefährlichen Situation vielleicht sinnvoller wäre zu fliehen, da man ja nie wirklich weiss, ob solche Generäle nicht doch zuschlagen (!) - können wir uns in der Qualität des Gleichmutes, der heiteren Gelassenheit, in der Meditation und im Alltag üben.

Wenn wir uns in Erwartung außergewöhnlicher Zustände in die Meditation begeben oder hoffen, dabei schöne Gefühle zu finden, wenn wir sie mit Erwartungen und Befürchtungen angehen, verpassen wir den Angelpunkt der ganzen spirituelle Praxis.

Gelassenheit

Wir wühlen sozusagen in der Verpackung und übersehen die Essenz. Die wirkliche Bedeutung von Meditation und Praxis ist eine Schulung der inneren heiteren Gelassenheit.

Wenn zum Beispiel in der Sitzmeditation die Schulter spannt, wenn das Knie sticht, wenn wir plötzlich Hitze oder Kälte empfinden, ist das nicht ein Fehler: vielmehr sind dies alles Gelegenheiten, Gelassenheit zu üben, anstatt sich innerlich zu wehren und immer wieder, merklich oder unmerklich, die Körperhaltung ein bisschen zu verändern, um dem Unbehagen auszuweichen.

Wenn die Meditationserfahrung, andererseits, endlich ruhig oder angenehm wird, ist das eine Gelegenheit, Gelassenheit zu üben und nicht Anlass dazu, das Gefühl festhalten oder verlängern zu wollen.

Wann immer Angst oder Freude, Einsamkeit oder Verbundenheit im Herzen entstehen: es ist eine Gelegenheit, Gelassenheit zu üben.

Im Alltag, im Leben, können wir Gelassenheit im Umgang mit den aus den buddhistischen Lehren bekannten acht Winden einüben: Diese sind: Gewinn und Verlust, Erfolg und Misserfolg, guter und schlechter Ruf sowie Lob und Tadel. Dazu gehören auch: Reichtum und Armut sowie Gesundheit und Krankheit - kurz, alles was im Leben angenehm oder unangenehm ist.

Gelassenheit macht es möglich, all diese Hochs und Tiefs willkommen zu heißen, ohne sich dadurch besonders aus dem Gleichgewicht werfen zu lassen. Wie es der Buddha beschrieb:

*So wie ein großer Fels nicht erschüttert wird vom Wind,
so werden die Weisen nicht erschüttert von Lob und Tadel.*

Anstatt endlos mit Anhaften und Verlangen, mit Hass und Abneigung zu reagieren, ist innere Durchlässigkeit angezeigt oder mit anderen Worten: Annehmen und Loslassen – die Hauptingredienzien der Gelassenheit. Dort liegt innerer Friede. Dort liegt echte innere Freiheit.

Gelassenheit

Tibetische Meister geben eine inspirierende Illustration für diesen gelassenen Geist:

Der offene, weite Raum des Himmels fühlt sich nicht geschmeichelt durch den Regenbogen und nicht erschüttert durch Regenwolken und Sturm.

Ein Bild der Offenheit und Weite. Daraus soll aber nicht abgeleitet werden, man müsste allen Wesen und Dingen gegenüber gleich distanziert sein. Im Gegenteil: wir sind allen Wesen und Dingen gleich nah.

Bei der Gelassenheit handelt es sich um einen Zustand wacher Lebendigkeit und Sensibilität; keinesfalls aber um Gleichgültigkeit, Dickhäutigkeit oder Teilnahmslosigkeit.

Gleichgültigkeit kann leicht mit Gelassenheit verwechselt werden, ist tatsächlich aber sehr weit von dieser entfernt.

Manche stellen sich vor, buddhistisch Praktizierende versuchten, alle Gipfel des Erlebens zu kappen und alle Täler aufzufüllen. Das stimmt wohl in Bezug auf dramatische, leidenschaftliche oder Leiden schaffende emotionelle Dramen.

Da gibt es aber auch die Glück-durchtränkten, kristallklaren und unbegrenzten Räume der Erkenntnis, der Freude, der Mitfreude. Diese Gipfel des Erlebens sind Teil echter spiritueller Erfahrung. Möglich sind sie nur, wenn umfassende Gelassenheit den Rahmen bildet.

Es gibt auch die berührenden und herzöffnenden Räume von tiefster Ruhe, Verbundenheit und Mitgefühl. Auch diese Tiefen des Erlebens gehören zu echter spiritueller Erfahrung. Auch sie sind durchdrungen von Gelassenheit.

Um innere Veränderung zu ermöglichen, müssen wir das Leben in seinem wahren Wesen, die wahre Natur aller Dinge zutiefst erfahren. Da gibt es keinen Platz für Gleichgültigkeit: um unsere Tiefen zu erfahren und zu verstehen, brauchen wir umfassendes Interesse und unsere ganze Energie. Für Halbherzigkeit ist da kein Raum.

Gelassenheit

Ein recht weitverbreitetes Missverständnis, das oft auftritt, gerade wenn man dramatische Zen-Geschichten, wie jene vom Mönch und vom General hört, soll hier geklärt werden: Natürlich werden wir immer mal wieder aus dem Gleichgewicht fallen, immer mal wieder in unhilfreicher Weise reagieren. Entgegen unserem besseren Wissen und Verständnis werden wir immer wieder einmal von Ärger und Abneigung überflutet, von Anhaften und Verlangen gepackt.

Dies, weil wir zu langsam und zu wenig wach und klar sind, um die uralten, tief eingepprägten Muster der Reaktivität sogleich zu erkennen. Das ist in Ordnung und muss nicht gleich zu einem Problem gemacht werden! Sobald es uns aber gelingt, diese ungeschickte Reaktionsweise von Ärger oder Anhaften wahrzunehmen, dann ist es Zeit für gelassenes Verhalten, auch dieser Reaktion gegenüber, auch uns selber gegenüber. Nicht innere Straf-Aktionen, sondern Zuwendung ist dann gefragt.

Werten und Verurteilen, Selbst-Kritik und Selbst-Bemängelung sind hier fehl am Platz.

Mit liebevoller Gelassenheit ist auch gemeint, dass wir mit schwierigen, unangenehmen Emotionslagen in Kontakt bleiben. So spüren wir, was sie bewirken, wie sie uns leiden machen. So kann Mitgefühl – im Gegensatz zu Selbstverurteilung – entstehen.

Eine weise und heilende innere Haltung aus Verständnis, Offenheit und Mitgefühl ist fern von der Gleichgültigkeit des Verdrängens; denn wir begegnen uns selber mit lebendigem und wachem Interesse.

Die tiefste Art der Gelassenheit entsteht aus Erkenntnis: aus der Erkenntnis der vergänglichen, nicht fassbaren, nicht selbst-existenten Natur aller Dinge, einschließlich unserer selbst. Der große tibetische Meister Longchenpa äußerte sich zur Vergänglichkeit der Dinge wie folgt:

*Weil alles nur Erscheinung ist, vollkommen in dem was es ist,
jenseits von gut oder schlecht, von Wertschätzen oder Verwerfen,
kann man einfach in Gelächter ausbrechen.*

Gelassenheit

Chuang Tsu, der taoistische Weise Chinas, veranschaulicht, wie Gelassenheit aus der Erkenntnis der 'nicht-selbst-Natur' des Individuums, der Person, entstehen kann:

Wenn jemand einen Fluss überquert und sein Kahn mit einem leeren Boot zusammenstösst, wird er, selbst wenn er zu Wutausbrüchen neigt, sich nicht lauthals erregen. Erblickt er jedoch jemanden im anderen Boot, dann wird er ihm vermutlich zurufen: „Wirf dein Ruder herum!“.

Hört der andere den Ruf nicht, wird dieser noch einmal schreien und am Ende gar in ein Gezeter ausbrechen. Dies alles nur, weil im anderen Boot jemand sitzt. Wäre das andere Boot nämlich leer, würde dieser nicht so schreien und fluchen.

Wenn du dein Boot, in dem du den Fluss des Lebens überquerst, leerst, dann wird niemand gegen dich sein und keiner wird versuchen, dir zu schaden.

Mit anderen Worten: Wenn wir unser 'Boot' leeren vom Glauben und vom Anhaften an ein scheinbar unabhängig existierendes, solides Selbst, dann werden wir aufhören, uns selber Leiden zu schaffen.

Wenn wir klar erkennen und erfahren, dass nichts in diesem Dasein erfassbar ist und wir mit liebevoller Gelassenheit 'loslassen' oder 'sein lassen', dann erfahren wir das Leben, so wie es ist: voll und reich. Dann können wir uns dieser Zen-Nonne anschließen, die sagte:

*Nachdem mein Haus niedergebrannt war,
hatte ich eine unverbaute Sicht –
auf den Mond, bei Nacht.*

Gelassenheit

Gelassenheit und die Brahmaviharas

Das Wort Brahmavihara stammt aus der Hindu-Mythologie. 'Vihara' heißt Aufenthaltsort.

'Brahmas' sind die höchsten Wesen in diesem Dasein. Sie verweilen ausschließlich in 'göttlichen' Zuständen: in liebevoller Güte (Metta) oder Mitgefühl (Karuna). Sie verströmen Mitfreude (Mudita) oder ruhen in Gelassenheit (Upekkha).

Die vierte dieser 'Brahmaviharas', Gelassenheit, hat mehrere Bedeutungen: Gelassenheit bedeutet einerseits Unparteilichkeit.

Diese kann zwischen Menschen zur Anwendung kommen, die sich üblicherweise als Freunde betrachten; kann sich aber auch auf eher neutrale Personen oder gar auf 'Feinde' oder als schwierig erachtete Menschen beziehen.

In der Praxis mancher Traditionen wird die Unparteilichkeit eingeübt, indem man immer wieder eine Anzahl von Menschen – Nächste, Freunde, neutrale Personen und schwierige Menschen – durchgeht und ihnen im Geiste gleichermaßen Liebe, Mitgefühl und Mitfreude entgegenbringt.

In anderen Übungen reflektiert man darüber, wie im Leben immer wieder Freunde zu Feinden werden können. Als Beispiel können Paar-Beziehungen dienen, in denen es von romantischer Verliebtheit zu Gleichgültigkeit, Verachtung und gar zu Hass kommt.

Doch werden auch immer wieder Feinde zu Freunden. Beispiel: die ehemaligen Kriegsgegner USA und Japan. Uns bisher Gleichgültige (neutrale Personen) können zu guten Freunden werden; andererseits werden uns Feinde gleichgültig.

Im ständigen Wechsel der Bedingungen des Daseins sind die Lebewesen nicht durchwegs 'freundlich' oder 'feindlich'. Deshalb ist es auch nicht angemessen, sie in unserem Wertesystem als Freunde, Neutrale oder Feinde zu bestimmen. Gelassenheit wirkt hier ausgleichend; es schafft ein

Gelassenheit

Gefühl für das richtige Maß oder in weniger prosaischen Worten: das Fundament für den 'Palast' von bedingungsloser Liebe und Mitgefühl.

Gelassenheit bedeutet aber auch: die Weisheit, die erkennt, dass - ungeachtet unserer guten Wünsche und Taten - alle Wesen die Folgen ihres eigenen Tuns zu tragen haben. Wer Hass sät, wird nicht Glück und Liebe ernten, egal, wie sehr wir dies für andere und uns selbst wünschen mögen. Wie wir mit schwierigen und schmerzhaften Situationen umgehen können, hängt nicht vom Mitgefühl anderer ab, sondern von unserer Übung und unserer Fähigkeit, diesen Gegebenheiten mit Gelassenheit und Offenheit zu begegnen.

Deshalb lautet der Satz, der in der klassischen Upekkha-Meditation angewandt wird: 'Du bist die Erbin oder der Erbe deines eigenen Tuns. Dein Glück und dein Unglück hängen von deinen eigenen Taten ab und nicht von meinen guten Wünschen für dich'.

Karma heißt: Tun. Es bezieht sich auf die Absicht hinter jedem Akt des Denkens, des Redens und des Handelns. Es geht um gewohnheitsmäßige Muster und Tendenzen in uns - die innere Haltung und Reaktionsweise, die wir uns angewöhnt haben.

'Du bist der Erbe deines eigenen Tuns.' - Diese Aussage kann sehr kalt und auf schockierende Weise gleichgültig klingen. Darum muss die Übung der Gelassenheit klar die letzte in der Reihe der vier Brahmaviharas sein.

Die guten Wünsche und Handlungen zum Wohle aller Lebewesen (Metta, Karuna und Mudita) werden durch Gelassenheit ins richtige Licht gerückt. So wird Gelassenheit das Gefäß der Weisheit, das die anderen drei Brahmaviharas umfängt. Wir wünschen unser Bestes und wir tun unser Bestes, können jedoch keinen messbaren Einfluss auf Erfolg oder Misserfolg unseres Tuns nehmen.

Selbst Buddha - und auch Christus - konnten die Menschen nicht einfach vom Leiden befreien.

Gelassenheit

Ihr Tun war aber keineswegs vom Erfolg oder Misserfolg abhängig. Gelassenheit schützt vor übermäßigem Stolz auf Erfolg, wie auch vor der Entmutigung und Niedergeschlagenheit durch Misserfolge unseres heilsamen Tuns.

Gelassenheit (Upekkha) hat gleichwohl eine direkte Wirkung auf Metta, Karuna und Mudita. Sie ist ein Bestandteil echter Liebe, echten Mitgefühls und echter Mitfreude.

Sie schützt Metta und Karuna davor, sich in Emotionalität zu verlieren. Gelassenheit ist die Balance des Geistes und des Herzens und veredelt Metta mit Stetigkeit, Treue und Loyalität.

Hier liegt der Unterschied zwischen den schönen, angenehmen Gefühlen, die Metta manchmal begleiten und der viel tieferen inneren Haltung, mit der man anderen – sozusagen durch dick und dünn – Glück wünscht, unabhängig von den eigenen momentanen Bedürfnissen.

Gelassenheit bereichert und unterstützt Metta auch mit der Qualität der Geduld, der Fähigkeit, Dinge anzunehmen wie sie sind und, unabhängig vom Resultat, mit unserem wohlwollenden Tun weiterzufahren.

Gelassenheit verleiht dem Mitfühlenden Furchtlosigkeit und unerschütterlichen Mut. Sie befähigt dazu, die manchmal überwältigenden Abgründe des Leidens und der Hoffnungslosigkeit, welche einem mitfühlenden Herzen immer wieder begegnen, zu konfrontieren und auszuhalten. Upekkha lässt uns das Herz angesichts großen Leidens offen behalten.

Gelassenheit ist die Qualität, die uns aktives Mitgefühl ermöglicht. Sie lässt uns – unabhängig vom Erfolg – ruhig und fest weiter arbeiten und wirken; eine Fähigkeit, die unerlässlich ist für jene, die in ihrem Leben die schwierige Kunst des Helfens auf sich nehmen.

Gelassenheit veredelt enthusiastisches Mitgefühl (Mudita) mit geduldiger Hingabe. Sie verhindert, dass die Mitfreude oberflächlicher Überschwang bleibt. Die Weisheit, die der Gelassenheit entspringt, gibt Mudita eine rea-

Gelassenheit

listische Perspektive. Sie sorgt dafür, dass wir uns nicht mit kleinen Erfolgen zufriedengeben, sondern das große Ziel der endgültigen Befreiung von Leiden für alle Lebewesen vor Augen behalten. So ist Gelassenheit auch die Grundlage für Mudita.

Gelassenheit bedeutet letztlich 'Unerschütterlichkeit'. Gelassenheit (oder Gleichmut) haftet in keiner Weise an, hält an nichts fest. Dazu Buddha's Worte:

*“Für diejenigen, die anhaften, gibt es Bewegung (Aufregung);
aber für diejenigen, die nicht anhaften, gibt es keine Bewegung.
Wo keine Bewegung ist, da ist Stille.
Wo Stille ist, da ist kein Verlangen.
Wo kein Verlangen ist, gibt es weder Kommen noch Gehen.
Wo kein Kommen und Gehen ist, gibt es kein Entstehen und Vergehen.
Wo kein Vergehen ist, gibt es weder diese Welt, noch die jenseitige Welt,
noch etwas dazwischen.
Genau dies ist das Ende des Leidens.“
Es ist die Freiheit der unerschütterlichen Ruhe,
des tiefsten Friedens und der vollständigen Erfüllung.*



Die Ich-Freiheit entdecken

Nasrudin ging zur Bank und wollte Geld abheben.

„Können Sie sich identifizieren, bitte?!“ fragte der Schalterbeamte. Nasrudin zog einen Spiegel aus der Tasche, betrachtete sich sorgfältig und bestätigte: „Ja, alles okay: Ich bin’s!“

Thema von heute ist das Entdecken der Ich-Freiheit. Wir werden den Prozess des Entstehens der Täuschung betrachten; Täuschung in Bezug auf ein scheinbar unabhängig und real existierendes 'Ich' oder 'Selbst'. Es ist diese Täuschung welche die Ursache allen Leidens ist!

Soweit wir uns zurückzuerinnern vermögen: immer war 'ich' es, der fühlte, dachte oder handelte ... Es gibt keine Zeit, an die 'ich' mich erinnern kann, in der 'ich' noch nicht 'ich' war.

Buddha sprach von 'anfangsloser' Verblendung, und damit auch anfangsloser Täuschung in Bezug auf die wahre Natur unserer selbst und aller Dinge sowie die Täuschung in Bezug auf die Gesetzmäßigkeiten des Daseins.

Was ist Verblendung? Man kann sie nicht sehen, nicht berühren. Die Welt sieht nicht finster und verdreht aus. Um sie zu erkennen brauchte es bereits recht viel Weisheit. Tatsächlich kann man die Verblendung nur an ihren Auswirkungen erkennen. Diese sind allerdings dramatisch, ja fatal.

Verblendung und Täuschung sind die Ur-Ursachen für alles Leiden der Welt sowohl wie für all unser persönliches inneres Leiden. Krieg, Folter, Ausbeutung, Hunger, Ungerechtigkeit genauso wie Ängste, Stress, Konflikte, Kummer, Sorgen und sämtliche Neurosen.

Alles geht auf 's Konto von Verblendung, Täuschung und den daraus folgenden negativen Emotionen wie Gier, Verlangen, Hass, Grausamkeit, Eifersucht, Neid, Arroganz etc.

Die Ich-Freiheit entdecken

Bei dieser Gelegenheit möchte ich nochmals kurz 'Leiden' definieren, wie es hier gemeint ist: 'Angenehm - unangenehm' ist unvermeidbar, solange wir in diesem Körper und in dieser Welt leben. Auch Meditation ändert da nichts daran.

Was aber unnötig ist, ist unser Reagieren mit unheilsamen, leidvollen und leidenschaftenden Emotionen, wie eben Gier, Verlangen, Hass, Wut, Gewalt, Stolz, Arroganz, Angst und all dem Rest. All das schafft Leiden. All das *ist* Leiden.

Das Ziel von spiritueller Praxis und Meditation ist die vollständige Befreiung von dieser Art von Leiden. Nichts weniger als das.

Zurück zur Verblendung: Verblendung (avijja) wird in Beziehung zum Leiden definiert. Nämlich als das Nicht-verstehen, das Nicht-erkennen, das Nicht-verwirklicht haben der 'Vier Edlen Wahrheiten'.

Die Vier Edlen Wahrheiten, diese zentralen Aussagen buddhistischer Praxis, beziehen sich auf einen eindeutigen Sachverhalt: Wenn wir schauen, was uns bewegt im Leben, was Grund, Ursache und Motiv für all unser Tun ist, zieht sich ein roter Faden durch unser Dasein:

Wir alle wollen glücklich sein und nicht leiden.

Auf diesen Sachverhalt ging der Buddha ein, als er von den vier Wahrheiten oder anders gesagt, von den vier grundlegenden Aspekten oder Tatsachen des Daseins sprach.

Erstens: Die Tatsache des Leidens.

Zweitens: Die Ursachen dieses Leidens.

Drittens: Die Befreiung vom Leiden.

Viertens: Der Weg oder das spirituelle Training, welches diese Befreiung möglich macht.

Diese vier Punkte lassen sich auch als Heilungsweg veranschaulichen:

Die Ich-Freiheit entdecken

- Erstens: Es liegt ein schmerzhafter, leidvoller Zustand vor.
- Zweitens: Es gibt eine Diagnose, welche die Ursachen dieses Leidens richtig erkennt.
- Drittens: Die Befreiung vom schmerzhaften Zustand - und damit innere Freiheit - wird möglich, wenn...
- Viertens: die vom Arzt verschriebene Behandlung angewendet wird, die richtige Therapie durchgeführt wird, bzw. das geeignete Medikament eingenommen wird.

Den ersten Punkt, die Tatsache von Schmerz, Konflikt und Leiden müssen wir erkennen und uns damit konfrontieren.

Stephen Batchelor hat das korrekte Vorgehen in einem seiner Bücher folgendermaßen beschrieben: Alice im Wunderland fand eine Flasche mit einem Etikett auf dem stand: „Trink mich!“

In Bezug auf die vier Wahrheiten kann man sich nun vorstellen, dass sie mit Etiketts versehen sind, welche die passenden Anweisungen enthalten.

Auf der ersten Wahrheit steht: „Erkenne mich!“

Auf der zweiten Wahrheit steht: „Lass mich los!“,

auf der dritten Wahrheit steht: „Verwirkliche mich!“

auf der vierten Wahrheit steht: „Übe mich!“

Was auch immer der Weg den wir beschreiten oder das Training welches wir anwenden, sein wird, es muss auf diese vier grundlegenden Tatsachen des Daseins eingehen.

Es ist also die Verblendung, die uns diese vier Wahrheiten betreffend des Daseins oder diese vier relevanten Tatsachen des Lebens, nicht klar sehen und erkennen lässt. Je tiefer wir aber diese vier Wahrheiten verwirklicht haben, desto freier und glücklicher sind wir.

“Erwachen (bodhi) bedeutet, die tiefe Erkenntnis und Verwirklichung eben dieser vier Edlen Wahrheiten.“

Die Ich-Freiheit entdecken

Dies ist die Definition von Erwachen – oder Erleuchtung, wer lieber diesen westlichen Begriff verwendet. Es geht also hier nicht um ein unbeschreibliches esoterisches Wissen oder Erfahren, noch geht es darum irgend einen exaltierten Zustand zu erreichen, der dann für immer mit uns bleiben wird, sondern es geht um Erwachen.

Das Wesen von Verblendung, der daraus resultierenden Täuschung und der befreienden Erkenntnis kann mit dem folgenden Beispiel illustriert werden:

Wir befinden uns in einer dunklen Höhle in einem tropischen Land. Unsere Augen gewöhnen sich langsam an das Dunkel und plötzlich sehen wir am Boden etwas Langes, Gewundenes liegen. Es muss eine Schlange sein! wahrscheinlich ist es sogar eine gefährliche Giftschlange! Die Angst packt uns, das Herz klopft rasend, wir kriegen Schweißausbrüche und erstarren.

Bewegungslos vor Furcht stehen wir da, bis endlich, nach langer Zeit, der Tag anbricht. Es wird hell in der Höhle und wir *erkennen*: Es ist keine Schlange, was vor uns auf dem Boden liegt, es ist ein Seil.

Befreit atmen wir auf, entspannen uns und fühlen uns außerordentlich erleichtert. Es wird klar, dass es einzig die Dunkelheit und die getäuschte Wahrnehmung waren, die uns in Schrecken versetzt hatten. Äußerlich gab es keinen konkreten Grund für unser Leiden. Es war von Anbeginn an nie eine Schlange da, sondern immer nur ein Seil.

Die Dunkelheit der Höhle bei Nacht entspricht der Verblendung in unserem Geist. Sie verhindert korrektes Sehen und Erkennen der Dinge und bewirkt dadurch die getäuschte Wahrnehmung. Das Seil wird fälschlicherweise als Schlange betrachtet.

Das Licht entspricht dem achtsamen Gewahrsein. Nun sehen wir die Dinge so wie sie tatsächlich sind. Wir *erkennen* das Seil als Seil.

Wir *erwachen* zur Wirklichkeit, so wie sie tatsächlich ist. Erleichterung, Erlösung, sind die Folgen. Befreiung von dem so entstandenen Leiden.

Die Ich-Freiheit entdecken

Die Frage lautet also: **Wie wirkt sich die Verblendung und die daraus folgende Täuschung in unserem Geist aus?** Sie wirkt vor allem in zwei Bereichen:

1. Die Täuschung verhindert das Erkennen der Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung unseres Handelns und Tuns (karma). Das heißt, wir erkennen nicht, wie sehr die Absichten und Motivationen hinter unserem Denken, Reden und Tun auf uns selber zurückwirken. Wir erkennen nicht, dass unheilsames, negatives Tun uns letztlich selbst Leiden schafft und dass heilsames, positives Tun letztlich uns selbst Herzensruhe und innere Freiheit bringt.
2. Die Täuschung bewirkt die sogenannten 'vier Verkehrtheiten': Unrealistische, verkehrte Sichtweisen des eigentlichen Wesens aller Dinge.

Es ist die zweite Form der Täuschung, die hier weiterverfolgt werden soll. Sie wird in der Theravada-Tradition 'Ditthī' genannt oder 'Miccha-Ditthī': unkorrekte Sichtweise oder falsche Wahrnehmung der Dinge.

Der eine Aspekt der Verblendung (avijja), nämlich 'moha' vernebelt, umwölkt die Sicht, woraus dann 'ditthī', die getäuschte Sichtweise bzw. getäuschte Wahrnehmung entsteht.

1. Sie sieht das, was sich ständig wandelt und vergänglich ist als bleibend. Was anicca ist, wird als nicca gesehen. Der angenehme Besitz, die gute Beziehung, die erwünschten Erfahrungen; sie werden immer mit uns bleiben.
2. Sie sieht das, was unbefriedigend, nicht-verlässlich, stressig und leidhaft ist, als befriedigend, verlässlich und erfüllend. Was dukkha ist wird als sukha gesehen. Es ist die endlose, meist unbewusste Hoffnung, beim *nächsten Mal* werde alles erfüllend und endgültig befriedigend sein.
3. Sie sieht das, was unrein und unschön ist, als schön und rein. Was asubha ist, wird als subha gesehen. Dies bezieht sich vor allem auf

Die Ich-Freiheit entdecken

den Körper - wenn man ihn näher betrachtet, wenn man 'unter die Haut' schaut.

4. Sie sieht das, was in komplex verwobener Abhängigkeit entsteht und vergeht als unabhängig existierende Erfahrung oder als unabhängiges Selbst. Was anatta ist, wird als atta (oder atman) gesehen. Um Thich Nhat Hahns Worte zu gebrauchen: Sie sieht 'Intersein' als selbstexistentes, unabhängiges Sein.

Das sind die vier sogenannten Verkehrtheiten, die durch Verblendung, Täuschung und 'Ditthi' ständig, von Moment zu Moment, in uns wirken. Hier gilt die umgekehrte Illustration: Wir sitzen da, mit einer Kobra im Schoß und glauben es sei ein Seil.

Die Auswirkungen solch unrealistischer Sichtweise unserer Selbst und des Lebens kann nicht anders als endloses Leiden schaffen. Wenn wir nämlich mit Kobras in unrealistischer Art und Weise umgehen, haben wir ein Problem. Am fatalsten wirkt sich dies mit der vierten der genannten Verkehrtheiten aus: Nicht-Selbst als Selbst sehen. Auf diese Täuschung soll hier weiter eingegangen werden.

Zuerst eine kurze, nicht-traditionelle, aber hoffentlich gut nachvollziehbare Illustration des Entstehens des Selbst-Konzeptes: In unseren Prozessen der Bewusstwerdung als Kinder ist es hilfreich zu lernen, wer 'ich' ist und wer 'andere' sind. Es ist notwendig und nützlich, unterscheiden zu lernen, was Dinge und was Personen sind, um sie korrekt erkennen und benennen zu können.

So lernen wir, die Welt und uns selbst zu unterteilen, in getrennte, scheinbar unabhängig existierende Entitäten: Mama, Ich, Du, Ursula, Haus, Tisch, Tasse, 100 Euro- Schein etc. Wir tun das mittels Ideen, Vorstellungen, Begriffen, Benennungen.

Der Begriff, das Konzept, 'Blume' zum Beispiel ist fix, unveränderlich. Aber eine Blume an sich verändert sich ständig - in jedem Moment. Das trifft auf

Die Ich-Freiheit entdecken

ausnahmslos alle Konzepte zu: Ich, Du, Mensch, Geist, Welt, Leben sind fixe, unveränderliche Konzepte, Begriffe, Bezeichnungen.

Weil wir das Leben vorwiegend mittels solcher Konzepte wahrnehmen, sind wir, bevor wir uns versehen, gefangen in einer Welt von fixen Begriffen und Vorstellungen.

Infolge von Verblendung, mangelndem achtsamem Gewahrsein und Täuschung sehen wir die Welt, die Dinge, die Lebewesen und uns selbst ('mich') auf völlig unrealistische Art und Weise: als wären sie dauerhaft, solid und unabhängig existierend – eben 'atta' statt anatta.

Diese Tendenz wird durch Identifikation, Erfassen und Festhalten verstärkt. Besonders schlimm wirkt sich das aus, wenn wir 'ich', 'mich' und 'mein' auf diese Art ergreifen und festhalten. Daraus entstehen nämlich alle unheilsamen inneren Reaktivitäten; es entsteht Verlangen und Anhaften, Aversion, Hass, Wut und Ärger, Eifersucht, Neid, Stolz und sämtliche unheilsamen Taten des Denkens, Redens und Tuns und damit alle erdenklichen Formen des Leidens. Wei Wu Wei sagt deshalb:

„Der Grund weshalb wir so viele Schwierigkeiten haben im Leben, ist, dass wir 99% von allem für uns *selbst* tun und dabei gibt's gar kein *Selbst*.“

Kein Wunder also, dass wir leiden.

Was tun? Wir müssen hinschauen, hinfühlen, den Prozess des 'Ich-Erfassens' erforschen – mit Achtsamkeit, Gewahrsein und Interesse.

Bitte glaubt nicht, dass einfach durch mehr oder weniger friedliches Dsitzen in der Meditation irgend etwas Bedeutendes klar wird, etwas Entscheidendes sich transformiert und befreit. Stundenlanges Sitzen allein macht uns nicht weiser. Ajahn Chah soll gesagt haben:

„Es gibt Leute, die glauben, je länger sie sitzen, desto weiser müssten sie sein. Ich habe Hühner tagelang auf ihren Nestern sitzen gesehen! Weisheit kommt durch Achtsamkeit in allen Situationen.“

Die Ich-Freiheit entdecken

Erkenntnis entsteht aus gesammeltem, kontinuierlichem achtsamem Gewahrsein und Ergründen. **Wie erfahren wir also dieses Gefühl von Ich, von Selbst?**

Wenn wir einfach so da sind - im Gehen, im Sitzen, beim Essen - ist das Ich-Gefühl nicht besonders stark. Wenn wir sagen: "Ich gehe heute an einen Kurs" oder „Ich sitze hier“, dann benutzen wir den Begriff, die Bezeichnung 'Ich' auf korrekte Weise. Kein Problem!

Ganz anders ist es, wenn die Situation emotional wird:

- Wenn wir nach etwas verlangen, was wir nicht haben.
- Wenn wir ärgerlich, wütend, enttäuscht sind oder uns fürchten oder sorgen.
- Wenn wir uns, unser Tun, besonders gut oder besonders schlecht finden.
- Kurz, immer dann, wenn **die acht Winde der Welt** wehen – und die wehen oft. Nämlich: **Erfolg und Misserfolg**. Ich hab das bessere Bett gekriegt im Zimmer. Jetzt fängt jemand an zu schnarchen.

Gewinn und Verlust. Ah, jetzt bin ich wirklich achtsam. Und schon entsteht Schläfrigkeit.

Lob und Tadel. Der Lama scheint zufrieden zu sein mit meiner Praxis. Der Sayadaw findet, ich könnte mich mehr bemühen.

Guter Ruf und schlechter Ruf. Die Leute, die hinter mir sitzen, sind beeindruckt, weil ich so lange und bis spät nachts meditiere. Jetzt haben sie gemerkt, dass ich am Morgen später aufstehe als die anderen.

Verstärkte Erfahrung von Angenehm und Unangenehm, von Freude und Schmerz jeglicher Art verursacht Reaktion im Geist – und damit auch ein starkes Ich-Gefühl: 'Ich' fürchte mich! 'Mir' hat sie das angetan! Das hab 'ich' aber gut gemacht. Der ist wirklich blöd (was heißt: 'Ich' bin wirklich klug!). Mensch, das fühlt sich gut an, davon möchte 'ich' mehr!

Die Ich-Freiheit entdecken

Hier wollen wir hinschauen und hinfühlen. Wie fühlt sich 'ich' an? Wie fühlt sich 'selbst' an? Ist es immer da? Ändert es sich? Entsteht es in Abhängigkeit von Situationen und Erfahrungen? Oder entsteht es ganz unabhängig und von selbst? Oder fühlt es sich nur so an als entstünde es unabhängig und von selbst?

Wenn wir 'Selbst-erfassen' bemerken, hinschauen und hinfühlen, was nehmen wir wahr?

Wenn wir aufmerksam sind, sehen wir, dass wir verschiedene Erfahrungen, verschiedene Aspekte der fünf Daseinsgruppen (khandha/skandha) erfassen. Die üblichsten sind:

- **Der Körper:** Ich habe mich verletzt, wodurch Identifikation mit dem Bein, mit 'meinem' Bein oder 'meinem' Knie entsteht.
- **Vedana, angenehme, unangenehme, neutrale Gefühlstönungen:** Schmerz, Lust, 'mein' Schmerz, 'meine' angenehme oder 'meine' tiefe Erfahrung.
- **Emotionen:** Wut, Güte, Gier, Großzügigkeit, Dünkel, Bescheidenheit.
- **Ansichten und Meinungen:** "Ich denke man sollte sozialer sein, grüner sein, konservativer sein, liberaler sein".
- **Bewusstsein:** Das, was wahrnimmt, was weiß. Der Beobachter in der Meditation. 'Ich', der stille Zeuge hinter aller Erfahrung.

Schaut hin! Notiert, benennt: 'Erfassen', 'Erfassen von Selbst, von Ich, mich, mir', 'Stolz', 'Einbildung', 'Meinung', 'Beobachter'.

Loswerden wollen wir all das nicht. Das ist nicht sinnvoll. Klarsehen ist wichtig – immer und immer wieder. Je länger wir hinschauen, desto klarer sehen wir: da ist nichts, das man *loswerden müsste*. Je klarer wir sehen, desto weniger fallen wir darauf herein. Es gibt nichts zu finden, das 'Ich' wäre. Ein Lehrer von Kham fragte den Lehrer Drom:

Die Ich-Freiheit entdecken

„Was sind die einzelnen Bedeutungen der zweifachen Ichlosigkeit?“
Drom antwortete: „Von eurem Scheitel bis zu den Fußsohlen könnt ihr nichts finden, das Ich ist, wie sehr ihr auch sucht und euren Geist anstrengt, es genau zu erforschen.

Dies ist die Ichlosigkeit der Person.

Versteht auch, dass der Geist des Suchers keine wesenhafte Existenz hat.

Dies ist die Ichlosigkeit (die Nicht-Selbsexistenz) der Erscheinungen.“

Ein Text beschreibt die Ichlosigkeit der Person so:

„Bloßes Leiden ist - aber keine die leidet.

Taten werden getan - aber keine Täterin dieser Taten kann gefunden werden.

Nirvana (Befreiung) ist - nicht aber die Person, die darin eingeht.

Der Pfad ist - aber keine Reisende darauf kann gesehen werden.“

Um das Phänomen von ich, mich, mein, beziehungsweise von Selbst (-Gefühl) besser 'in Aktion' zu sehen, können wir auch immer mal wieder absichtlich Situationen schaffen, welche diese Ich-Gefühle produzieren:

- Wenn ihr z.Bsp. Chantings am Morgen peinlich findet oder seltsam unpassend, dann singt laut und vernehmbar mit! Und schaut hin *ob* das Gefühl von 'Selbst' spürbar wird.
- Wenn ihr stolz darauf seid, dass ihr reglos still sitzen könnt, dann bewegt euch etwa vier Mal pro Sitzung oder setzt euch auf einen Stuhl. Und schaut *ob* und *wie* sich 'Selbst' manifestiert.
- Vor einigen Jahren befand ich mich während fünf Wochen in einem Upekkha-Retreat, einem Retreat der gesammelten Gelassenheit. Als ich im Esssaal mit etwa hundert Leuten zum Essen gehen wollte, stellte ich fest, dass die Gabeln fehlten, was mich für einen Moment etwas verwirrte. Sollte ich den Salat mit dem Löffel essen? Schließlich schöpfte ich eine große Kelle mit Essen - und bemerkte erst dann, dass ich nur eine Tasse in der Hand hatte!

Die Ich-Freiheit entdecken

In der Verwirrung hatte ich den Teller vergessen und stand nun zwischen all den schweigenden, achtsamen Menschen mit meiner Kelle und der Tasse da. Ein peinlicher Moment!

Ein Moment in dem 'Ich' plötzlich sehr eindeutig 'Ich' wurde.

- Ein letzter Vorschlag: Zieht eine komische Bekleidung an, die ihr normalerweise nie tragen würdet - oder kommt einfach morgens mal ungekämmt in den Frühstücks-Saal - und schaut, *ob* und *wie* sich das Ich-Gefühl zeigt.

Immer mal wieder - auf leisen Sohlen - verschwindet das Ich-Gefühl auch wieder. Eine Erfahrung, die wir alle machen. Aber meistens sind wir nicht aufmerksam genug um es zu merken. Nehmt zum Beispiel den Klang der Glocke: Während der ersten halben Sekunde ist meist nichts anderes da als reines Hören; erst dann stürzen Gedanke und Gefühle wieder los. "Aha. Ende des Sitzens". "Oh, schade", "Ah, endlich". "Ich bin Fred, im Zentrum Beatenberg, jetzt folgt die Geh-Meditation" etc. etc.

Dabei ist alles was geschieht einfach nur gerade die reine Erfahrung des Hörens, des Denkens - nicht mehr.

In Savatthi sprach der Buddha zu Bāhiya:

„So sollst du dich üben, Bāhiya:
Im Sehen gibt es nur das Gesehene,
im Hören ist nur das Gehörte,
im Empfinden ist nur das Empfundene,
im Wahrnehmen ist nur das Wahrgenommene...“¹

Und weiter, vereinfacht ausgedrückt:

„Dann, Bāhiya, gibt es kein *Ich*
in diesem Sehen, Hören, Empfinden, Wahrnehmen...
und genau dies ist das Ende des Leidens...“

¹ Buddha, Bāhiya Sutta, Die Lehrrede über Bāhiya, Udāna 1.10

Die Ich-Freiheit entdecken

Im Empfinden ist nur was empfunden wird, im Denken und Fühlen nur was gedacht und gefühlt wird; nicht noch 'jemand', der empfindet, der die Gedanken und Gefühle 'besitzt'. Leerheit heißt einfach 'leer von einem unabhängig existierendem Selbst'.

'Leerheit' ist kein 'leeres Gefühl' in der Meditation, ist nicht 'Abwesenheit von Gedanken', ist nicht 'innere Weite', ist auch nicht eine formlose Versenkungsstufe. **'Leerheit'** bezieht sich auf die Erfahrung der 'nichtunabhängigen Selbst-Existenz'.

Wenn unsere Wahrnehmung 'Selbst' nicht ergreift, ist die Erfahrung immer noch die Gleiche. Aber sie ist ohne Referenzpunkt, ohne auf 'Jemanden' Bezug zu nehmen. Die Erfahrung ist nicht auf ein Zentrum bezogen, auf einen Kern, auf ein 'Ich'. Sie ist offen und frei.

Geshe Rabten schrieb über seine Meditation:

"Untersuchte ich diesen alten Mönch, der vorher so existent erschien, glich er den Spuren eines Vogels am Himmel; die Erscheinung des Vogels zieht lediglich durch den Geist, doch sucht man seine Spuren – nur unaussprechliche Leerheit." ²

Dies zu sehen ist befreiend. Enorm befreiend. Nicht ein für alle Mal, sondern je tiefer, je öfter und je kontinuierlicher es gesehen und erfahren wird, desto befreiender wirkt es. Ajahn Buddhadasa, der große Thai-Meister des letzten Jahrhunderts sagte:

„Den folgenden Ausspruch zu hören, heißt, jeden Satz der Lehre gehört zu haben: Sabbe dhamma nalam abhini vesaya.
Der Ausspruch bedeutet: Kein Ding – also nichts – soll erfasst und festgehalten werden!“

² Geshe Rabten, Gesang der tiefgründigen Anschauung, 2005, S. 27.

Die Ich-Freiheit entdecken

Kein Ding, keine Person, keine Erfahrung soll festgehalten werden – was sich offensichtlich auf ein inneres Erfassen und Festhalten bezieht.

**„Kein Ding, kein Wesen, keine Situation, keine Erfahrung
soll als ‘ich’, ‘mich’, oder ‘mir gehörend’
erfasst und festgehalten werden.
Das ist alles.“**

Nochmals, in etwas anderen Worten:

„Diesen Satz gehört zu haben, heißt, die gesamte Lehre gehört zu haben.

Dies zu praktizieren heißt, sämtliche Praktiken zu üben.

Die Früchte dieser Praxis zu erlangen heißt,
die Früchte der gesamten Buddha Lehre erlangt zu haben.“



Fred von Allmen

Freude

*Dem Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume,
dem Verärgerten ist jede Blume ein Unkraut.¹*

Was ist Freude? Was bewirkt sie? Was sind die Mittel die wir haben, um Freude in uns zu kultivieren?

Hier der Versuch einer Definition von Freude, wie sie im Sinne des Dharma als heilsam und wünschenswert gesehen wird.

Als Erstes wird ersichtlich, dass es nicht ganz einfach ist, die verschiedenen Gefühlsregungen und Geisteszustände wie angenehme Erfahrung, Vergnügen, Lust, Glückseligkeit oder eben 'Freude' zu unterscheiden.

Erich Fromm unterscheidet zwischen: Vergnügen als kurzzeitigem Hochgefühl - und Freude als dem Gefühl, das man auf dem Weg hin zur menschlichen Selbstverwirklichung verspüre.

'Freude als Lebensprinzip' steht somit im Gegensatz zu 'Vergnügen als Lebensprinzip', wobei letzteres, nach Fromm, ein Kennzeichen der Konsumgesellschaft ist.

Hier, bei Erich Fromms Aussage, liegt die erste Unterscheidung, die ich machen möchte.

Angenehme Erfahrungen, Vergnügen, Lust, können mit Freude, aber auch mit Sorge einhergehen, sind aber verschiedener Art. Man kann dies an den folgenden Beispielen sehen:

- Wir sitzen in der, angenehm warmen, Badewanne, mit Schaum und Wohlgerüchen, - und sorgen uns über den Geschäftsgang. Angenehm - und doch keine Freude.

- Wir sitzen mit einem Freund, oder mit der Partnerin beim Essen. Die Mahlzeit ist köstlich, das Ambiente ist gut, nur: Wir haben Streit und ärgern uns! Trotz angenehmsten Erfahrungen von Geschmack, Geruch etc. kann

¹ Finnisch.

Freude

keine Freude aufkommen. Angenehme Erfahrung garantiert also noch lange nicht Freude. Ajahn Viradhammo geht noch viel weiter, wenn er sagt:

“Wahres Glück und Freude in den Sinneserfahrungen zu suchen, ist wie wenn man im Kühlschrank nach einer warmen Mahlzeit sucht.“

Die vorherigen Beispiele bestätigen, was in der buddhistischen Psychologie (Abhidhamma) beschrieben wird:

- Freude (pīti) einerseits, ist ein sogenannter Geistesfaktor (cetasika).
- Angenehm bis Glückselig als Erfahrung (sukha) andererseits, ist eine Gefühlstönung (vedana).

Dies bedeutet:

‘Freude’ (pīti) kann man kultivieren.

‘Angenehm’ hingegen entsteht und vergeht einfach entsprechend den momentanen Ursachen und Bedingungen.

Man kann sich ein angenehmes Objekt, eine angenehme Erfahrung beschaffen, (wenn es denn klappt), aber man kann ‘Angenehm’ nicht kultivieren. Sonst hätten wir es längst getan. Interessant, nicht?

Natürlich versuchen wir es trotzdem - Tag und Nacht!

Unterscheidung innerhalb von ‘Freude’:

- Freude kann ethisch positiv, bzw. heilsam sein (kusala).
Ethisch positiv, heilsam, sind zum Beispiel Mitfreude oder die Freude, die durch liebevolle Güte entstehen kann.
- Freude kann aber auch ethisch negativ, unheilsam und leiden-erschaffend sein. Ethisch unheilsam (akusala) ist zum Beispiel Schadenfreude.

Wenn wir hier davon sprechen, Freude kultivieren zu wollen, ist natürlich ethisch positive, heilsame Freude gemeint. In ihrer positiven, heilsamen Form ist Freude ein wichtiger und mächtiger Faktor auf dem Weg zum Ende des Leidens, zu Glück und Befreiung.

Freude

- Freude ist nämlich einer der fünf sog. Versenkungs- oder Jhana-Faktoren (jhananga). D.h. sie ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesammelten, ruhevollen, wachen Geistes, zusammen mit angewandter Aufmerksamkeit (vitakka), anhaltender Aufmerksamkeit (vicara), Glückseligkeit (sukha) und Einsgerichtetheit (ekaggata).
- Freude ist auch eine der sieben Qualitäten des Erwachens, ein sogenannter Erleuchtungsfaktor (bojjhanga). Das bedeutet, dass sie präsent sein muss in Herz und Geist, damit tiefe, befreiende Erkenntnis 'stattfinden' kann. Dabei muss sie - in ausgeglichener Weise - von Achtsamkeit (sati), von Erforschen der Wirklichkeit (dhamma vicaya), von weisem Bemühen (virīya), von Ruhe (passaddhi), von Sammlung (samadhi) und von Gelassenheit (upekkha) begleitet sein.

Freude bewusst kultivieren

Was können wir tun, um diese erfreuliche Qualität zu kultivieren? James Baraz, ein Kollege und Freund, Schöpfer des Programms 'Awakening Joy' empfiehlt, 'dem eigenen Geist der Freude zuzuneigen', um Freude in sich zu erwecken und zu stärken.

Sonja Lyubomirsky² von der Uni Kalifornien, studiert 'die Psychologie des Glückseins' und sagt:

"Es ist sinnvoll und möglich, sich um inneres Glück (Zufriedenheit, Fröhlichkeit) zu bemühen."

Wir müssen unser Herz und unseren Geist konsequent immer wieder der Freude zuwenden, vor allem indem wir uns dem Heilsamen widmen, wollen wir diese Freude in uns fördern. Deshalb ist es empfehlenswert, bewusst die Absicht zu stärken, Freude in sich zu erwecken und zu kultivieren.

² Professor Sonja Lyubomirsky, University of California, Riverside: Her book: The How of Happiness, Piatkus, 2010.

Freude

Der Buddha betonte:

"Worüber wir oft nachdenken, worin wir uns oft aufhalten, dies wird mehr und mehr zur Neigung unseres Geistes."

Wenn wir uns - im Denken und im Reden - oft mit Ärger, mit Aversion, mit Kritisieren und 'Fehlerfinden' beschäftigen, werden unser Herz und unser Geist immer mehr aversive Neigungen zeigen, und somit immer weniger Freude und Glück erfahren. Der bekannte Komponist & Dirigent Robert Stolz sagt:

"Wer sich über irgend etwas eine Minute lang ärgert, sollte bedenken, dass er dadurch 60 Sekunden Fröhlichkeit verliert."

Wenn wir uns - im Denken und im Reden - oft mit Begierde und Verlangen (nach immer 'mehr', 'besser', 'anders', 'neuer' oder 'angenehmer') beschäftigen, werden sich unser Herz und unser Geist immer mehr in Tendenzen von Verlangen und Anhaften verlieren, was ebenfalls einen Verlust von Freude und Glück in uns bewirkt. Die folgende Aussage des Buddha weist in die umgekehrte Richtung:

"Diese Freude, dieser Frohsinn, in Verbindung mit dem Heilsamen: sie bezeichne ich als ein Mittel des Geistes, um Ärger und Feindschaft zu überwinden."

Es reicht also nicht, sich Freude zu wünschen, oder sich nach Freude zu sehnen. Wir müssen uns dafür entscheiden und uns in dieser Richtung üben. Was uns dabei auch helfen kann, ist die heilsamen Zustände der Freude bewusst wahrzunehmen, sie kennen zu lernen:

- Wann sind sie präsent? Wenn ich dies und jenes kritisiere? Wenn ich versuche, möglichst viel für mich aus der Situation rauszuholen? Oder dann, wenn ich unterstützend, großzügig und offen bin?
- Wie fühlen sich diese freudvollen Zustände an? Wie nehme ich sie im Körper wahr? Warm? Schmelzend? Aufgeregt? Beflügelt?
- Ist es eine energiegelade Ausstrahlung? Ist es ein friedvolles Gefühl der

Freude

Verbundenheit?

Lyubomirsky³ schlägt vor, Glücksmomente jeweils achtsam zu registrieren, sie gar in einem Tagebuch zu notieren. Wir müssen Freude kennen lernen und uns darin üben, damit zu sein. Dabei ist es gut zu wissen, dass sie bereits in uns drinnen ist. Wir können sie 'wieder-kontaktieren', wir können sie aber nicht 'machen'. Schon Babies haben sie. Sie freuen sich ganz spontan. Vielleicht spricht Angelius Silesius etwas davon an, in seinem bekannten, wunderbaren Vers⁴:

"Ich bin, ich weiss nicht wer.
Ich komme, ich weiss nicht woher.
Ich gehe, ich weiss nicht wohin.
Mich wundert, dass ich so fröhlich bin!"

Damit wir uns der Freude zuneigen und aus heilsamen Motivationen handeln können, damit wir die Zustände der Freude näher kennen lernen, brauchen wir – keine Überraschung – rechtes achtsames Gewahrsein! Es ist das Werkzeug oder die Bedingungen zum Erwecken der Freude. Im Satipatthana Sutta, der Lehrrede über das achtsame Gewahrsein erklärt der Buddha, dieses Gewahrsein sei:

"Das Mittel zur Überwindung von Kummer und Sorge, von Schmerz und Angst - das Mittel zur Verwirklichung des höchsten Glücks..."

Mingyur Rinpoche, der jüngere Bruder von Tsoknyi Rinpoche, hat mit Neuro-Wissenschaftlern zusammen gearbeitet. In Experimenten bei denen er durch moderne Neuroimaging-Methoden⁵ untersucht wurde, stellte man

³ Professor Sonja Lyubomirsky, University of California, Riverside: Her book: The How of Happiness, Piatkus, 2010

⁴ Die Urheberschaft des Verses konnte nie wirklich geklärt werden. Eine Variante lautet: Ich leb und waiß nit wie lang, ich stirb und waiß nit wann, ich far und waiß nit wahn, mich wundert das ich [so] fröhlich bin."

⁵ fMRT: funktionelle Magnet Resonanz Tomographie. PET: Positronen-Emissions-Tomographie.

Freude

fest, dass die 'Glücksbereiche' in seinem Gehirn während der Meditation 700x stärker aktiviert sind, als das bei normalen Personen üblicher-weise der Fall ist. Achtsamkeit, Gewahrsein, Meditation helfen!

Eine weitere Möglichkeit besteht in äußerlichem Tun und dies natürlich eher im Alltag, als auf dem formalen Retreat. Lyubomirsky findet: "Trage Sorge zu deinem Körper." Sport treiben, Wandern, Singen, Tanzen... das schafft Lebendigkeit und setzt Energien in Gang. Sich in der Natur bewegen verbindet uns mit dem Leben, welches wir sind.

Mahakassapa, einer der Hauptschüler des Buddha, der eigentlich bekannt war als strenger Asket, bezeugt in den folgenden Versen seine freudvolle Begeisterung für die wilde, freie Natur:

"Diese Landschaft entzückt mein Herz:
Wenn die Kareri-Pflanze ihre Blütenkränze ausbreitet,
Wenn der Trompeten-Ruf der Elefanten erschallt;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Die Felsen mit der Tönung dunkelblauer Wolken,
Wo Bäche fließen, kristallklar und kühl,
Leuchtend, von Glühwürmchen bedeckt;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Wie turmhohe Gipfel aus dunkelblauen Wolken,
Wie prächtige Paläste sind diese Felsen,
Die Luft erfüllt vom süßen Gesang der Vögel;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Keine Mengen von Leuten gibt's hier in den Felsen,
Besucht von Herden von Rehen sind sie,
Von Vogelschwärmen aller Art;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Weite Schluchten gibt's, wo klares Wasser fließt,
Durchstreift von Affen und Hirschen,

Freude

Bedeckt mit Teppichen aus feuchtem Moos;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Keine Musik mit vielerlei Instrumenten
Kann mich so sehr erfreuen,
Wie wenn, mit fest gesammeltem Geist,
Die Erkenntnis des Dhamma erwacht.“⁶

Hier nun einige Praxis-Aspekte durch welche Freude ganz spezifisch gefördert werden kann:

- Ethisches Verhalten
- Sammlung
- Großzügigkeit
- Dankbarkeit
- Vergebung
- Spielerische Unbeschwertheit und Humor
- Liebevoller Güte
- Mitfreude
- Bodhisattva-Praxis

Ethisches Verhalten

"So wie ein Baum Wurzeln braucht, um wachsen, blühen und Früchte tragen zu können, so brauchen wir ethisches Verhalten, wenn wir auf dem Pfad zu Glück und Befreiung vorwärts kommen wollen," heißt es.

- Wir müssen uns in Gewaltlosigkeit und Friedfertigkeit üben,
- den Besitz und das geistige Eigentum anderer respektieren,
- Klarheit und Sensibilität in unseren Beziehungen pflegen,

⁶ Theragata, Verse 1062, 1063, 1064, 1069, 1070, 1071.

Freude

- und die Prinzipien ehrlicher, nicht-verletzender, hilfreicher Rede aufrecht halten.

Authentisches ethisches Verhalten (sīla) entsteht nicht aus Vorschriften, nicht aus dem Wissen um das was wir 'müssten' oder 'sollten' und es entsteht schon gar nicht auf Grund von schlechtem Gewissen oder Schuldgefühlen. Tut es das, kann daraus nicht wirklich Freude entstehen. Tatsächlich entspringt es der Weisheit und der Verbundenheit:

- Wir schützen uns selbst, vor den (karmischen) Rückwirkungen unheilsamen Tuns, auf uns selbst.

Wir wissen, wie wir uns durch heilsames Verhalten Leiden ersparen und inneres Wohlbefinden erschaffen können. Das ist sehr erfreulich!

- Aus Verbundenheit und Mitgefühl schützen wir andere, vor unserem unheilsamen Tun. Das schafft ebenfalls Freude!

Sammlung

Sammlung (samadhi), wenn sie tiefer wird, hat die Besonderheit, die Geisteseigenschaft von Entzücken und Glückseligkeit – und damit Freude – hervorzubringen.

Sammlung oder Konzentration entsteht, wenn wir die oben erwähnten 'Versenkungsfaktoren' kultivieren. Zuerst braucht es 'Angewandte Aufmerksamkeit', um den Geist auf ein ausgewähltes Objekt zu richten und damit Kontakt aufzunehmen. Die 'Anhaltende Aufmerksamkeit' behält den Kontakt mit dem Objekt in kontinuierlicher Weise bei. Dadurch entstehen schließlich Entzücken und Freude (pīti) und mit zunehmender Ruhe auch Glückseligkeit.

Vollständig ist die Sammlung, wenn auch Einsgerichtetheit dazukommt. Entzücken, Freude und Glückseligkeit halten aber meist nur so lange an, wie die Sammlung andauert.

Freude

Großzügigkeit

Auch durch Großzügigkeit (dana) entsteht Freude!

Wenn wir großherzig sind, geben und schenken entsteht Verbundenheit mit den Beschenkten. Egal ob es materielle Dinge sind oder unterstützende, hilfreiche Worte, ob es Geld, Zeit oder Aufmerksamkeit ist das wir verschenken: Wenn wir geben, fühlen wir uns reich – und eben freudvoll!

Großzügigkeit ist nicht einfach nur eine wünschenswerte und heilsame menschliche Tugend, sondern sie ist eine Paramita, eine der 'Vervollkommnungen', welche Bodhisattvas kultivieren, um die Verwirklichung der Buddhas zu erreichen.

Sie schwächt und überwindet Verlangen, Anhaften, Festhalten und Geiz und ist somit eine sehr befreiende und erleichternde Herzens-Qualität. Wir werden unbeschwerter und fröhlicher! Und unser Leben wird bedeutungsvoller und reicher. Lao Tsu ⁷ schrieb:

"Die Weisen häufen nichts an.

Aber je mehr sie für andere tun, desto bedeutender ist ihr Leben.

Und je mehr sie anderen geben, desto grösser ist ihr Überfluss."

Großzügigkeit ist nicht eine schwierige Praxis. Wir brauchen nicht viel Anstrengung dazu, sie kann fast in jedem Moment unseres Lebens angewendet werden, sie lässt Verbundenheit entstehen und stimmt uns freudig.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine weitere Quelle der Freude. Celia Layton Thaxter schrieb:

"In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer."

Klingt doch gut – zumindest, wenn man Sommer mag ;-).

⁷ Aus dem Tao Te Ching, ins Englische übersetzt von Red Pine.

Freude

Wir können dankbar sein und uns freuen über all die guten Dinge, die uns im Leben zufallen. David Steindl Rast, der österreichisch-amerikanische Mönch, Poet und Aktivist schreibt über Freude und Dankbarkeit⁸:

"Normales Glück hängt vom Zufall ab. Freude ist jenes außergewöhnliche Glück, das nichts mit dem zu tun hat, was uns gerade passiert. Glücksumstände können uns zwar glücklich machen, uns aber keine dauernde Freude schenken.

Die Wurzel von Freude ist Dankbarkeit. Wir neigen dazu, die Verbindung von Freude und Dankbarkeit misszuverstehen: Wir bemerken, das freudige Menschen dankbar sind und nehmen an, dass sie wegen ihrer Freude dankbar sind. Aber das Gegenteil ist wahr: ihre Freude entstammt ihrer Dankbarkeit.

Wenn man alles Glück der Welt besitzt, es aber nicht als Geschenk betrachtet, dann wird es einem keine Freude schenken. Doch selbst ein Missgeschick wird jene Freude schenken, denen es gelingt, dafür dankbar zu sein.

Wir halten die Schlüssel für dauerhaftes Glück in unseren Händen. Denn es ist nicht Freude, die uns dankbar macht, es ist Dankbarkeit, die uns erfreut."

Im Folgenden wird gar gezeigt, dass man mit Missgeschicken, Unerwünschtem und Schwierigkeiten dankbar sein könnte:

"Wir können dankbar sein, dass wir nicht alles wissen, weil wir dadurch Gelegenheiten bekommen zu lernen.

Wir können dankbar sein für schwierige Zeiten.

Während diesen Zeiten können wir innerlich wachsen.

Wir können dankbar sein für unsere Grenzen,

weil sie uns die Gelegenheit geben, Fortschritte zu machen.

⁸ David Steindl Rast, Fülle und Nichts, Die Wiedergeburt der christlichen Mystik, Goldmann.

Freude

Wir können dankbar sein für jede neue Herausforderung,
weil sie unsere Stärke und unseren Charakter bilden.

Wir können dankbar sein für unsere Fehler,
denn sie erteilen uns wertvolle Lektionen.

Es ist zwar einfacher,
dankbar zu sein für die angenehmen und guten Seiten.
Ein reich erfülltes Leben haben aber diejenigen,
welche auch dankbar sind für Rückschläge und Fehler.

Dankbarkeit kann Negatives in Positives umwandeln.
Finden wir einen Weg, um dankbar zu sein für unsere Probleme,
dann werden sie für uns zum Segen.⁹

Und können wir dankbar sein für diesen Segen,
dann entsteht große Freude.

Vergebung

Vergeben können macht Freude! Es ist eine Art Geschenk. Jeder Groll, den wir gegen einen Menschen hegen, wiegt auf unseren Schultern, lastet auf unserem Herzen, und 'be-drückt' uns. Hier ein Gleichnis, frei nach 'Das Tao des Vergebens' von Derek Lin¹⁰:

Die Meisterin fordert den Schüler auf, den Namen jeder Person gegen die er einen Groll hegt, auf eine Kartoffel zu schreiben, diese in einen Sack zu füllen und den Sack eine ganze Woche lang mit sich herumzutragen.

Der Sack wiegt nicht allzu schwer, aber nach einer Weile wird das Ganze doch mühsam und der Sack wird zunehmend zur Behinderung. Nach wenigen Tagen fangen die Kartoffeln auch noch zu faulen an und zum Gewicht kommt ein widerlicher Gestank hinzu.

⁹ Autor unbekannt.

¹⁰ Derek Lin. Englisches Original auf
<http://www.taoism.net/living/2004/200409.htm>

Freude

Nachdem die Woche vorbei ist, fragt die Meisterin nach den Erfahrungen des Schülers. "Wenn wir es nicht schaffen, anderen zu vergeben, tragen wir unheilsame Gefühle mit uns herum, wie diese Kartoffeln. Sie werden zur Last, beginnen zu stinken und ersticken unser Wohlbefinden.

Wir können die Last nur verringern, indem wir vergeben.

Und ich habe mich entschieden, all meinen Schuldern und Fehlbaren zu vergeben, auch wenn es viel Überwindung braucht und ich immer wieder Willens sein muss, wirklich loszulassen."

"Gut so", spricht die Meisterin. "Du kannst alle Kartoffeln aus dem Sack nehmen. Oder gibt es Menschen, die dich kürzlich - oder heute - verletzt haben?"

Der Schüler erschrickt, als er erkennt, dass er den Sack schon wieder am auffüllen ist.

Dann fragt er: "Wenn die Kartoffeln die negativen Emotionen sind, was ist dann der Sack?"

Meisterin: "Der Sack ist das, was die negativen Emotionen festhält. Es ist das in uns, das macht, dass wir uns angegriffen fühlen: Die Identifikation und das Ergreifen unserer eingebildeten Wichtigkeit.

Wenn du diesen Sack loslässt, dann ist das, was die Dinge und Menschen gegen dich tun, kaum ein Problem mehr. Dann hast du keine Namen mehr, um sie auf die Kartoffeln zu schreiben und kein Gewicht mehr, das auf dir lastet und keinen Gestank, der dir die Freude verderben könnte.

Das Tao der Vergebung ist die bewusste Entscheidung, nicht nur ein paar Kartoffeln zu entfernen, sondern gleich den ganzen Sack loszulassen."

So werden die innewohnenden Qualitäten von Herz und Geist unbehindert scheinen können:

Liebevolle Güte, Großzügigkeit und Freude.

Freude

Manchmal brauchen wir selbst Vergebung – in Bezug auf unser eigenes Missverhalten. In manchen Traditionen spricht man über ‘Vier Kräfte des völligen Bereinigens’, die angewendet werden gegen Schuldgefühle, negative Tendenzen und andere Auswirkungen, die unheilbares Tun in uns bewirken kann. Es sind:

Die Kraft der Reue ("Das war wirklich ungeschickt – nicht hilfreich").

Die Kraft der Abkehr ("Das werde ich nach besten Kräften nie mehr tun").

Die Kraft der Stütze (Zuflucht und Bodhicitta).

Und die Kraft des Bereinigens: (Meditationsübungen, die der Läuterung dienen).

So werden wir vom Gewicht des schlechten Gewissens befreit und unser Geist kann zurückkehren zu seiner innewohnenden Leichtigkeit und Freude.

Unbeschwertheit und Humor

Eine unerschöpfliche Quelle von Heiterkeit und Freude sind Unbeschwertheit und Humor. Nicht so sehr der Humor auf Kosten anderer, sondern das Lachen über sich selbst, über die eigene Wichtigkeit und die persönlichen Schwierigkeiten und Dramen.

Wenn wir innerlich bereit sind, uns selbst nicht ganz so ernst zu nehmen – und gar über unser Schicksal zu lachen, entstehen Heiterkeit und Freude, wo sonst Ärger oder Besorgnis da sind. Es heißt doch: “Selig sind, die über sich selbst lachen, denn sie werden es noch lange lustig haben.” Humor erfreut! Auch Oskar Stock¹¹ hat das richtig erkannt:

“Mit Humor lebt sich's bequemer, denn Lachen ist stets angenehmer, als Griesgram und Verdrießlichkeit; drum sei zum Frohsinn stets bereit.“

¹¹ Oskar Stock (*1946), deutscher Schriftsteller und Aphoristiker. Verlag Hanskarl Hornung, Oskar Stock, Sonnenstr. 21, 84030 Landshut.

Freude

Ebenfalls freudvoll ist ein spielerischer Umgang mit sich selbst und mit dem Leben. Uns germanisch/alemannischen Volksstämmen gelingt es immer wieder, die Praxis mit Grimmigkeit und Verbissenheit anzugehen und dies noch als Tugend zu betrachten. Oft machen wir uns lieber Sorgen, als dass wir fröhlich sein wollen. Ein Mann sagt zum Kollegen:

"Ich mache mir Sorgen darüber, dass meine Frau mir untreu sein könnte.

Der Kollege fragt: "Ja gibt es denn Anzeichen dafür?"

Der Mann: "Nein! Eben nicht!

Aber diese Unsicherheit bringt mich noch zum Wahnsinn!"

Häufig sorgen wir uns aus Gewohnheit, auch wenn es gar keinen wirklichen Anlass dazu gibt! Dabei glauben wir manchmal 'spielerisch und unbeschwert' sei gleich zu setzen mit mangelnder Ernsthaftigkeit und Disziplinlosigkeit.

In Wirklichkeit ist die optimale Kombination von Rechtem Bemühen ernsthaft und heiter, unbeschwert und diszipliniert. So entstehen Klarheit, Tiefe und Freude!

Dzongsar Khyentse Rinpoche, Regisseur von 'The Cup', scheint unser Problem mit Grimmigkeit statt freudigem Bemühen erkannt zu haben. Er schreibt:

"Disziplin ist eine interessante Qualität:

Es ist etwas, das wir nicht haben möchten,

es ist etwas, das wir um uns herum haben möchten."

Liebevolle Güte

Liebevolle Güte (metta), ist ein idealer Nährboden für Freude. Wenn wir die 'fernen Feinde' von Metta - Ärger und Hass sowie die 'nahen Feinde' - Begehren und Anhaften - aufweichen können, dann werden Herz und Geist immer häufiger in Verbundenheit und Freude ruhen.

Auch Lyubomirsky's Forschungen bestätigten dies: "Nett sein zu anderen,

Freude

Hilfsbereitschaft kultivieren, ein Lächeln zeigen – all dies fördert das eigene Glücksemfinden.“

Herz und Geist so zu schulen, dass Gedanken des Wohlwollens und der Güte zur zweiten Natur werden, bedeutet auch, dass die sonst üblichen Gedanken des Vergleichens, Wertens und Verurteilens, zunehmend einer Atmosphäre der Offenheit und der Freude weichen werden. Auch hier braucht es eben konsequente Praxis: Die stetige Hinwendung zu heilsamer Freude.

Mitfreude

Ähnliches gilt für Mitfreude (mudita). Sharon Salzberg¹² beschreibt die Qualität der Mitfreude wie folgt: “Es ist die Erkenntnis, dass das Glück der Anderen nicht wirklich von unserem eigenen getrennt werden kann. Wir freuen uns über die Freude der Anderen und fühlen uns nicht bedroht durch deren Erfolge.“ Hier einige Verse von Shantideva¹³, die diese innere Stimmung vermitteln:

Ich freue mich über die heilsamen Taten der Lebewesen,
dank deren sie dem Leiden an Orten der Qual entkommen;
mögen sie glücklich sein!

Ich freue mich, dass die Lebewesen Verdienste ansammeln
(d.h. heilsam handeln),
denn dies ist die Ursache für ihre Erleuchtung.
Ich bin glücklich, wenn sie endgültige Befreiung
aus dem Kreislauf des Leidens finden.

Ich freue mich an der Erleuchtung der Buddhas
und den verschiedenen Verwirklichungsstufen
der Bodhisattvas.

¹² Frei nach Sharon Salzberg, from her website: www.sharonsalzberg.com

¹³ Shantideva, Bodhicaryavatara.

Freude

Ich freue mich an heilsamen Gedanken,
tiefgründig und weit wie das Meer,
die auf das Glück der Wesen gerichtet sind,
und ich freue mich an den Taten,
die ihr Wohl verwirklichen."

Es gibt tausend Gelegenheiten, sich am Erfolg, Glück und Wohlergehen der Lebewesen zu freuen, statt sich von Eifersucht, Neid oder Rivalität vereinnahmen zu lassen.

Bodhicitta

Als letztes möchte ich einmal mehr Bodhicitta, die Praxis der Bodhisattvas, die mitfühlende, altruistische, auf das Wohl vieler ausgerichtete Motivation erwähnen. Es ist der Entschluss, unsere Selbstbezogenheit aufzugeben und die höchste Verwirklichung zum Wohle der Lebewesen anzustreben.

Wenn wir uns aus echter Verbundenheit und Mitgefühl um das Wohl der Anderen kümmern, dann wird unser eigenes Wohl und Wehe weniger wichtig. Wir hören auf uns selbst im Weg zu stehen und das Leben wird einfacher, unbeschwerter, freudvoller und es entsteht enormer innerer Freiraum. Schon Mark Twain erkannte:

"Der beste Weg, sich selbst Freude zu verschaffen,
ist zu versuchen, anderen Freude zu bereiten."

Ein wunderbares Beispiel für die Bodhicitta-Praxis ist der Dalai Lama. Trotz der extrem schwierigen Lage, in welcher er und sein Volk sich befinden, ist er jemand mit fühlbarer, ansteckender Freude.

Und seine Freude stammt aus seinen mitfühlenden Intentionen. Sie finden ihren Ausdruck im folgenden Vers, den er als einen seiner wichtigsten beschrieb:

"Solange der Raum besteht, und so lange es lebende Wesen gibt,
möge ich hierbleiben und helfen, ihr Leiden zu beenden." ¹⁴

Freude

Authentische Bodhicitta ist vollständig auf das Wohl der Lebewesen ausgerichtet. Die Freude, die in einem selbst entsteht ist deshalb nicht mehr als ein nicht sehr wichtiges Nebenprodukt. Gerade deshalb ist diese Freude stark, tief und befreiend!



Herzchakra

¹⁴ Shantideva, Bodhicaryavatara 10. 55.

Quellenverzeichnis Band 4

Die in diesem Buch vorgestellten Texte von Fred von Allmen sind im September 2025 aus folgenden Internet-Quellen als Pdf entnommen und in der hier vorliegenden Form nach Word Dokument formatiert.

Diese Pdf-Texte können auch gefunden werden, indem einfach der jeweilige Titel in die Internet-Suchmaschine eingegeben wird.

Achtsamkeit die befreit

Von der Oberfläche zur Essenz

<https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Achtsamkeit%20die%20befreit.pdf>

Befreiung vom Anhaften an Ansichten und Meinungen

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Text-Votr%C3%A4ge%20ab%202022/Befreiung%20vom%20Anhaften%20an%20Ansichten%20und%20Meinungen%20Textformat.pdf>

Ergründen der Wirklichkeit –Dhamma-Vicaya anwenden

https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Ergruenden_der_Wirklichkeit__Dhamma-vicaya_anwenden__Textformatierung.pdf

Abkehr von der Komplexität des Daseins –

Ruhe im Innern

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Abkehr%20von%20der%20Komplexitaet%20des%20Daseins%2C%20Textformat.pdf>

**Sati Sampajañña: Gegenwärtigsein –
wozu, wann, wo und wie?**

https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen,%20Artikel,%20Texte/SATI_SAMPAJAA.pdf

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Cittanupassana%20-%20Geist%20und%20Herz%20betrachten%2C%20Textversion.pdf>

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Praxis_festigen_Schubkraft_verstaerken_ThoeSamGom_Yoniso_2014.pdf

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar

Die ‘sechs Paare’

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Der%20wache%20Geist%2C%20die%20sechs%20Paare.pdf>

Gelassenheit

<https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/GELASSENHEIT%2C%20Herder.pdf>

Die Ich-Freiheit entdecken

https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen,%20Artikel,%20Texte/Die_Ich-Freiheit_entdecken.pdf

Freude

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Freude%20-%20fuer%20Website.pdf

Quellenverzeichnis - Fred von Allmen - Band 4

Dieser Text „Das Offensichtliche begreifen“ kann als Pdf unter nachfolgender URL-Adresse aus dem Internet geladen werden; zudem ist dieser Text in Gänze Bestandteil von Band 5 „Weil wir verstehen wollen“.

Das Offensichtliche begreifen

- Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod -

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Das%20Offensichtliche%20begreifen%2C%20Fred%20von%20Allmen%2C%202015%2C%20Website-Formatierung.pdf>

