

Achtsamkeit ist gut, *sati* ist besser.

Anmerkungen zum Übungsfeld *samādhī*

Bernd Golz

für die

BGM (2020)

Titel: Achtsamkeit ist gut, *sati* ist besser.
Autor: Bernd Golz

NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de
Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V.
© 2020

Vorwort

Der Mensch strebt nach Wohlbefinden, wobei er sich oftmals sehr ungeschickt anstellt. Als Folge dieses Strebens erntet er meist mehr Unwohlsein als beabsichtigt. Als rettende Maßnahme bietet sich die Möglichkeit, auf der Achtsamkeitswelle mitzureiten, welche sich derzeit großer Beliebtheit erfreut. An jeder Ecke gibt es die Gelegenheit an einem Lehrgang für Achtsamkeit teilzunehmen, nicht selten gegen üppige Gebühren.

Gelegentlich wird zwar darauf hingewiesen, dass diese Übungen ihre Wurzeln im Buddhismus haben, inwieweit diese MacMindful-Mode aber tatsächlich mit der Lehre des Erhabenen übereinstimmt, möchte der nachfolgende Text kurz untersuchen. Anschließend wird dann das eigentliche Übungsfeld namens *samādhi* mit seinen drei Pfadfaktoren *vāyāma*, *sati* und *samādhi* ausführlicher unter die Lupe genommen, denn auch in Kreisen von Buddhisten scheint es bezüglich dieser Begriffe einige Unklarheiten zu geben, die die Umsetzung der Lehre erschweren.

Wie immer gilt: Jeder Vortrag, jeder Text kann nur eine Einladung sein, den eigenen Standpunkt kritisch zu hinterfragen. Bekanntes Wissen mit neuem abzugleichen führt zwar zu einem besseren Verständnis, die Erfahrungsebene wird aber nicht durch den Intellekt erreicht, sondern nur durch intensive Übung.

Und nur auf der Erfahrungsebene kann dann eine Beurteilung des Gehörten bzw. Gelesenen erfolgen.

Mögen so die nachfolgenden Betrachtungen Ihnen zu brauchbaren Einsichten verhelfen.

Mein Dank gilt wieder dem Team des Dhamma-Dana-Projekts für's Redigieren und Online-stellen.

Verwendete Abkürzungen:

- SN - Samyutta Nikāya
- AN - Anguttara Nikāya
- MN - Majjhima Nikāya

Wenn Sie dann soweit sind...

... beginnen Sie doch das Ganze tatsächlich mit ein paar Übungen. Eine unmittelbare Erfahrung nimmt der Theorie den trockenen Charakter und macht die toten Worte etwas lebendiger.

Ich schlage drei verschiedene Übungen vor, die Sie jeweils für ein paar Minuten ausprobieren können.

Es geht zunächst nur darum die Anweisungen so auszuführen, wie Sie sie verstehen, ohne ein besonderes Resultat anzustreben.

Beobachten Sie einfach nur, was Sie da tun.

1. Übung:

Wenden Sie Ihre volle Achtsamkeit (oder so gut, wie es halt geht) ausschließlich dem Sitzkontakt zu.

*** Bitte erst ausprobieren, dann weiterlesen ***

2. Übung:

Richten Sie Ihren gesamten Fokus (oder so gut, wie es halt geht) ausschließlich auf den Sitzkontakt.

*** Bitte erst ausprobieren, dann weiterlesen ***

3. Übung:

Konzentrieren Sie sich vollständig (oder so gut, wie es halt geht) nur auf den Sitzkontakt.

*** Bitte erst ausprobieren, dann weiterlesen ***

Natürlich kann ich jetzt nicht beurteilen, was Sie gerade getan haben, aber es würde mich doch überraschen wenn Sie tatsächlich drei unterschiedliche Übungen durchführen konnten. Hatten Sie nicht bereits beim Lesen den leisen Verdacht, dass es sich immer um die gleiche Übung handelt, nur sprachlich anders dargestellt?

Sind „Achtsamkeit“, „Fokus“ und „Konzentration“ nicht nur Synonyme für etwas, das unter dem Oberbegriff „Sammlung“ zusammengefasst werden kann?

Der Palibegriff *sati* wird zumeist mit Achtsamkeit übersetzt, Sammlung heißt jedoch auf Pali *samādhi*. Was ist nun was?

Wenn wir auf *etwas* achten, uns auf *etwas* fokussieren oder uns auf *etwas* konzentrieren, dann findet eine Bündelung oder Sammlung auf ein Objekt statt, und alle anderen möglichen Objekte werden mehr oder minder vollständig ausgeblendet. Somit sind solche Aktivitäten eindeutig eine Übung von *samādhi*, nicht aber von *sati*.

Sind diese vermeintlichen „Achtsamkeitsübungen“ nun bedeutungslos? Keineswegs! Es gibt tatsächlich vier gute Gründe, solche Konzentrationsübungen zu praktizieren:

1. In mehr als genug Studien wurden die psychischen Vorteile solcher Meditationen belegt. Die Menschen fühlten sich ruhiger, entspannter, gelassener etc. und dies nicht nur während der Übung, sondern bei regelmäßiger Anwendung konnte diese psychische Stabilisierung auch im Alltagsleben aufrecht erhalten werden.
2. Da Körper und Geist zwar unterschieden, nicht aber getrennt werden können, überrascht es dann auch wenig, wenn bei regelmäßig Übenden auch physische Verbesserungen beobachtet werden konnten. Über ein stärkeres Immunsystem und eine allgemein bessere körperliche Befindlichkeit wurde berichtet.
3. Dass nun Menschen die weniger gestresst, hektisch oder gar aggressiv auftreten, zur Verbesserung des sozialen Klimas beitragen (welches auch dringend Klimaschutzmaßnahmen benötigt!), ist sicher von Nutzen.
4. Nicht zuletzt sei der ökologische Vorteil genannt: Wenn immer mehr Menschen erkennen, dass Glück und Zufriedenheit nicht in immer noch mehr Konsum und Bepassung zu finden sind, sondern die Wurzeln der Zufriedenheit im Inneren liegen, dann wäre es sogar wünschenswert, wenn dieses noch kleine Achtsamkeitswellchen sich zu einem regelrechten Tsunami auswachsen würde.

Alles in allem klingt das doch sehr erfreulich, wo liegt also das Problem?

Nun, dem Durchschnittsmenschen, der nur nach Wohlbefinden im Alltag strebt, mag dieses Wellnessprogramm genügen. Für einen

ernsthaften Schüler des Dhamma hat dies aber geradezu verhängnisvolle Auswirkungen.

Betrachten wir diese Vorgehensweise einmal genauer: Was bewegt einen Menschen, sich auf einem Meditationskissen niederzulassen und sich auf solche zunächst wenig spektakuläre Übungen einzulassen? Sicher nicht die vollkommene Zufriedenheit mit dem Leben und dem eigenen geistigen Zustand. Es dürfte sich wohl eher um eine Aversion (*dosa*) gegenüber dem Istzustand handeln - „Ich will nicht so sein, wie ich bin.“ (*vibhava-tanhā*).

Daher das Begehren (*lobha*) nach einem anderen Seinszustand (*bhava-tanhā*) oder wenigstens nach einem angenehmen Erleben (*kāma-tanha*).

Und in der irrigen Annahme (*moha*) mittels einer bestimmten Technik dauerhaftes Glück installieren zu können, werden diese Übungen dann absolviert.

Ein bereits in den Grundlagen der Buddhalehre unterrichteter Mensch kann sofort erkennen, dass hier die Ursachen für *dukkha*, also jener chronischen Unzufriedenheit gepflegt werden und statt der Auflösung die Kultivierung von *dukkha* betrieben wird.

Leider ist dies auch in vielen buddhistischen Seminaren und Retreats häufig zu beobachten.

Auf diverse falsche Ansichten möchte ich etwas näher eingehen.

Zunächst einmal ist immer wieder zu hören, dass Übende von einer „guten“ oder „schönen“ Meditation berichten. Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass während der Übung Stille, Frieden und ein Wohlbefinden, kurz: ein angenehmes Gefühl (*sukha-vedanā*) erlebt wurde. War das Erleben mit einem unangenehmen Gefühl (*dukkha-vedanā*) verbunden, dann war auch die Meditation „schlecht“.

Der Begriff Meditation ist zwar nicht eindeutig definiert und geschützt, dennoch ist es fragwürdig was hier bereits als Meditation bezeichnet wird. Ein mehr oder minder erzwungener Zustand des Glücks, dessen Haltbarkeit mit Hundefutter im Fressnapf vergleichbar ist, kann wohl kaum als Meditation im Sinne der Dhammapraxis bezeichnet werden, wo es in erster Linie um Erkenntnisgewinn (Einsicht) geht. Welche Erkenntnis gewinnt man aus einer „schönen Meditation“?

Interessant ist auch, das Zustandekommen einer solchen „schönen Meditation“ zu analysieren:

Mit verschiedenen Konzentrationsmethoden wird der geistige Inhalt auf ein Minimum reduziert, also durch die Fixierung auf ein äußeres oder inneres Meditationsobjekt, wie etwa durch ein Mantra, ein Koan oder eine körperliche Empfindung. Der japanische Zenmeister Kodo Sawaki (1880-1965) nannte dies „den Geist in eine Ecke treiben“. „Aber“, so fragte er, „was passiert, wenn der Geist wieder aus der Ecke herauskommt?“ Er nimmt wieder seine übliche Form an und kommt zu seinen alten Gewohnheiten zurück, ebenso wie sich ein Schwamm zusammendrücken lässt, bei nachlassendem Druck aber in seine alte Form zurückkehrt. Solange nun der Geist diesem „Meditationsdruck“ ausgesetzt ist, wird er ausschließlich vom Meditationsobjekt ausgefüllt; es bleibt kein Platz für Gedanken an die Vergangenheit, die Zukunft, den Beruf oder die Familie. In speziellen Fällen kann es sogar so weit kommen, dass nicht einmal mehr Platz für ein körperliches Erleben ist, nämlich in den sogenannten *Arupa*-Bereichen. Entsprechend angenehm sind all diese Erfahrungen. *Dukkha* wird temporär zurückgedrängt und entsprechend weniger ausgeprägt erlebt. Dies nicht klar erkennend wird der falsche Schluss gezogen: „Das war es! Das muss ich wieder erleben. Ich bin auf dem Weg ins *Nibbāna*.“

Nur leider klappt dies nicht immer nach Belieben und besonders mit fortschreitendem Alter und den einhergehenden körperlichen, geistigen und auch sozialen Beschwerden fällt es zunehmend schwerer, diese wunderbaren Zustände zu erreichen, geschweige denn diese über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Die Probleme des Lebens (Alter, Krankheit und Tod) dominieren immer häufiger das Geschehen und so kommt es nicht selten zum Ausspruch: „Ach, dieser Buddhismus taugt ja doch nichts!“

Nun, Buddhismus hat noch nie etwas getaugt, was wohl auch der Grund dafür sein mag, dass der Erhabene ihn nie gelehrt hat, sondern ausschließlich zwei Dinge: *dukkha* (was es ist und wie es zustande kommt) und die Auflösung von *dukkha* (dass es auflösbar ist und wie dies von Statten geht) - also die Vier Edlen Wahrheiten.

„Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, *dukkha* und das Aufhören von *dukkha*.“ (MN 22,38)

Auch weist der Erhabene in verschiedenen Lehrreden darauf hin, dass diese Zustände geistiger Versenkung oder Vertiefung (*jhana*) ohne Verbindung mit Weisheit fatale Folgen haben:

Da, ihr Mönche, gewinnt ein Mensch, ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene, in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste **Vertiefung**. Daran erfreut er sich nun, hat Verlangen danach, fühlt sich darin glücklich.

Dabei verharrend, dahin geneigt, häufig darin verweilend, ohne darin nachzulassen, erscheint er nach dem Tode unter den Göttern der Brahmawelt wieder. Deren Lebenszeit aber währt eine Weltperiode.

Ein Weltling nun, der seine Lebenszeit dort abgelebt hat und so viele Jahre, wie eine Lebenszeit jener Gottheiten währt, dort vollständig zugebracht hat, geht zur Hölle, zur Tierwelt oder ins Gespensterreich. (sic!)

Ein Jünger des Erhabenen aber, der dort seine Lebenszeit abgelebt und so viele Jahre, wie die Lebenszeit jener Gottheiten währt, dort vollständig zugebracht hat, er erreicht in eben jenem Dasein die völlige Wahnerlöschung. Das nun, ihr Mönche, ist der Unterschied, dies das Kennzeichen, dies die Verschiedenheit, die zwischen dem kundigen, edlen Jünger und dem unkundigen Weltling besteht, hinsichtlich der Daseinsfährte und der Wiedergeburt. (AN IV,123)

Dies gilt für alle der sog. Vertiefungen. Den Geist unter Zuhilfenahme einer Meditationstechnik vorübergehend vom Leidensdruck zu befreien, ohne diese temporäre Phase der Befreiung auch geschickt zu nutzen, um die Ursachen des Leides zu ergründen und zu bekämpfen, ist vorsichtig ausgedrückt minderklug. Das ist in etwa so, als würde man mit Zahnschmerzen zum Arzt gehen und nach Erhalt der Spritze zur Schmerzbetäubung fröhlich aus der Praxis laufen und auf die Behandlung verzichten, nur weil man gerade keinen Schmerz mehr fühlt.

Eine weiteres Kuriosum besteht darin, dass häufig eine Form von Atembetrachtung gelehrt wird, die zwangsläufig zu Missverständnissen führen muss. Es wird angeraten, die Achtsamkeit auf einen bestimmten Punkt des erlebbaren Atemvorgangs zu richten, was als *sati* tituliert wird. Dann soll man sich eifrig darum bemühen, den Geist

ausschließlich auf diesem Punkt zu halten. Dieses Bemühen wird als die Rechte Anstrengung (*samma vāyāma*) bezeichnet. Bei erfolgreichem Bemühen würde dann die Atmung immer feiner werden und der Geist schließlich in *jhana* eintreten. Das hieße, *sati* verwandelt sich zu *samādhi*! Der Edle Achtfache Pfad wird so zum wunderlichen siebenfachen.

Ganz abgesehen davon, dass sich diese Art von Atembetrachtung nirgends in den Suttan finden lässt, wird ganz klar übersehen dass das Übungsfeld namens *samādhi* aus drei sehr verschiedenen Faktoren besteht: *vāyāma*, *sati* und *samādhi*. Erst wenn diese drei Faktoren ausreichend entwickelt wurden und mit den Faktoren der anderen beiden Übungsfelder Tugend und Weisheit (*sila* und *paññā*) kombiniert werden, kann man von Pfadfaktoren sprechen, welche den Zusatz *sammā* verdienen.

Sammā vāyāma heißt zwar Rechtes Bemühen oder Rechte Anstrengung, dies bedeutet aber nicht, dass es recht anstrengend sein muss. Ein verzweifertes Bemühen, die Konzentration so lange auf der Nasenspitze zu halten, bis keine geistige Aktivität mehr erlebt wird, hat nichts mit *sammā vāyāma* zu tun.

Der absurde Versuch, den Geist zur Passivität zu zwingen, ließe sich am besten mit „stressfully based mind reduction“ umschreiben. Dabei geht es eigentlich darum, unheilbares Gedankengut zu beseitigen und durch heilsames zu ersetzen. Dazu aber später mehr.

Und *sati* ist nun einmal nicht *samādhi*! Wie bereits mit den einleitenden Übungen gezeigt wurde, führt die Übersetzung von *sati* mit Achtsamkeit sehr leicht zu einer Verwechslung mit *samādhi*.

Sati bedeutet aber zweierlei: Erstens ein Gewahrsein dessen, was gerade erlebt wird, und zweitens ein sich daran Erinnern, um was es eigentlich geht.

„Er ist achtsam, ausgestattet mit der höchsten Form klar unterscheidender *sati*, so dass er Dinge, die vor langer Zeit gesagt oder getan wurden, sich ins Gedächtnis zurückrufen und erinnern kann.“ (MN 53)

Sati entspricht also dem Steuermann, der den momentanen Kurs klar erkennt, diesen aber ständig mit dem zielführenden Kurs abgleicht und gegebenenfalls korrigiert.

Sati wäre somit besser mit Aufmerksamkeit übersetzt, da dieses Wort beide Aspekte besser abbildet: Zunächst das „Auf“ im Sinne eines sich Öffnens für die Lehre, um sich diese auch zu „merken“. Dann aber auch ein Aufmachen für die aktuellen Aktivitäten des Geistes im Sinne eines Überblicks und ein sich Erinnern an das Gemerkte, um es mit dem Geschehen abzugleichen. Kurz: wissen, was gerade *wie* abläuft. Auf diese Weise verbindet *sati* das Übungsfeld *samādhi* mit dem Übungsfeld *paññā*. Aber auch die Kultivierung von *sila* ist letztlich nur mittels *sati* und seiner Verbindung zur Weisheit möglich.

Das heißt aber auch ganz klar, dass *sati* völlig ohne *samādhi* bestehen kann. Es ist durchaus möglich, nervös und unkonzentriert zu sein, dies aber mit völliger Klarheit zu erkennen, ohne davon beeinflusst zu sein. Leider verlieren wir uns fast immer vollständig in den Geistesinhalten. Achtung: Das Erkennen ist nicht das Erkannte!

Daher ist *samādhi* auch ohne *sati* möglich. Wir können vollkommen in ein Buch, einen Film oder ein Spielgeschehen absorbiert sein, was ja ein klares Zeichen für hohe Konzentration ist, ohne aber auch nur im Geringsten mitzubekommen dass wir so „vertieft“ sind. Gerade in unsere westlichen Zivilisation besteht das Problem, dass wir eher überkonzentriert sind. Bereits im Kindesalter lernen wir ja nichts anderes als uns zu konzentrieren. Bedenken Sie bitte einmal für einen Moment, was für eine enorme Konzentrationsleistung Sie gerade in diesem Augenblick vollbringen wenn Sie diesen Text lesen. Völlige Fokussierung auf kleinste Linien, Kringel und Punkte, welche von Ihrem Geist dechiffriert und zu einer sinnvollen Information umgewandelt werden. Diese und viele andere Konzentrationsübungen (Film, Internet, Spiele, etc.) betreiben Sie nun schon seit Jahrzehnten überaus erfolgreich. So erfolgreich, dass Sie es schon gar nicht mehr wahrnehmen. Bei den meisten westlichen Dhammapraktikern besteht kein Defizit an *samādhi*, sondern ein eklatanter Mangel an *sati*.

Menschen, die ohnehin den ganzen Tag mehr oder minder stark konzentriert sind, versuchen sich in ihrer Freizeit dadurch zu erholen, dass sie sich noch mehr konzentrieren! Eine Art geistiges Maßkrugstemmen, bis der Geist zu flattern anfängt und den Inhalt nicht mehr zusammenhalten kann. Verblüffenderweise sind solche Menschen ernsthaft frustriert, wenn ihnen die Sammlung nicht recht gelingen mag. Fehlt es hier eventuell an *sati*?

Noch schlimmer ist es jedoch, wenn Menschen mit gutem und vor allem ausdauerndem Konzentrationsvermögen mangels *sati* ihre bereits vorhandene Konzentration nicht erkennen und meinen, sie müssten auf dem Kissen noch mehr Leistung herausholen. Dies ist zwar möglich, denn die Fähigkeiten unseres Geistes sind nicht zu unterschätzen. Ohne die dauerhafte Begleitung eines sehr(!) erfahrenen Lehrers kann dies aber gewaltig ins Auge gehen. Es gibt genug Berichte über Personen, welche nach einem intensiven Retreat für geraume Zeit große Schwierigkeiten hatten, ihr Alltagsleben zu bewältigen. Und mehr als ein Perfektionsjünger hat sich sogar in eine Psychose hineinmeditiert.

Ein völlig zerstreuter Geist ist wie eine offene Glühbirne, die wir vor uns her tragen. Das Licht streut in alle Richtungen und blendet uns selbst mehr, als dass es uns hilft zu erkennen - eben Verblendung. Damit das Licht (des Geistes) uns helfen kann, im Dunkeln (von *Samsara*) den Weg in die Freiheit zu finden, müssen wir es mittels eines Reflektors bündeln und gezielt ausrichten (*paññā*), wie bei einer Taschenlampe. Dazu benötigen wir sicherlich eine gewisse Ruhe (*samatha*) und Konzentration (*samādhi*). Aber auch hier gilt der Mittlere Weg oder, um es mit Paracelsus zu sagen: „Die Dosis macht das Gift.“ Wenn die oft zitierte Einspitzigkeit (*ekaggatā*) nicht im Sinne einer Bergtour (z.B. *Zugspitze*) sondern als Tanz auf der Nadelspitze verstanden wird, kann aus der Taschenlampe leicht ein Laserpointer werden und mit diesem sieht man halt im Dunkeln gar nichts mehr, sondern stolpert blind durch die Gegend. Weniger bedeutet hier sehr viel mehr. Unsere gewöhnliche Konzentration ist vollkommen ausreichend, sofern sie mit ausreichendem Gewahrsein kombiniert wird.

Wenn Sie einmal klar erkennen, dass Sie gerade konzentriert sind und auch noch erkennen, worauf und wie, dann werden Sie verstehen, was mit *sati* gemeint ist. Dies will und sollte gelernt sein.

Dass *sati* und *samādhi* verschiedene Fertigkeiten sind, geht auch ganz klar aus der Auflistung der spirituellen Fähigkeiten (*indriya*) und besonders bei den Erwachungsgliedern (*bojjhanga*) hervor.

Gerade bei den *bojjhanga*s wird vom Erhabenen sehr deutlich hervorgehoben, dass diese getrennt trainierbar sind und manchmal auch getrennt geübt werden sollen, wobei der hohe Stellenwert von *sati* hervor gehoben wird:

I.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn das Herz schlaff ist, da ist nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung (*samādhi*) und Gleichmut. Und warum? Das schlaffe Herz, ihr Mönche, ist durch diese Eigenschaften schwerlich anzuregen.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann ein kleines Feuer dadurch aufflammen lassen wollte, dass er feuchtes Gras, feuchten Kuhdung, feuchtes Holz hineinwürfe, noch dazu einen Wasserstrahl darauf richtete und gar Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, das kleine Feuer aufflammen zu lassen?“

„Gewiss nicht, o Herr“.

Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz schlaff ist, nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung und Gleichmut. Und warum? Das schlaffe Herz, ihr Mönche, ist durch diese Eigenschaften schwerlich anzuregen.

II.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn das Herz schlaff ist, da ist die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Lehrergründung, Tatkraft und Entzücken. Und warum? Das schlaffe Herz ist durch diese Eigenschaften sehr wohl anzuregen.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann ein kleines Feuer dadurch aufflammen lassen wollte, dass er trockenes Gras, trockenen Kuhdung, trockenes Holz hineinwürfe, bliese noch dazu mit dem Mund Luft darauf und fügte keine Erde hinzu: wäre dieser Mann wohl imstande, das kleine Feuer aufflammen zu lassen?“

„Gewiss, o Herr“.

„Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz schlaff ist, die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Lehrergründung, Tatkraft und Entzücken. Und warum? Das schlaffe Herz ist durch diese Eigenschaften sehr wohl anzuregen.“

III.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn das Herz erregt ist, da ist nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Lehrergründung, Tatkraft und Entzücken. Und warum? Das erregte Herz, ihr Mönche, ist durch diese Eigenschaften schwerlich zur Ruhe zu bringen.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann eine mächtige Feuermasse

dadurch löschen wollte, dass er trockenes Gras, trockenen Kuhdung, trockenes Holz hineinwürfe, noch dazu mit dem Mund Luft darauf bliese und keine Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, die mächtige Feuermasse zu löschen?“

„Gewiss nicht, o Herr“.

„Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz erregt ist, nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Lehrergründung, Tatkraft und Entzücken. Und warum? Das erregte Herz ist durch diese Eigenschaften schwerlich zur Ruhe zu bringen.“

IV.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn das Herz erregt ist, da ist die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung (*samādhi*), Gleichmut. Und warum? Das erregte Herz, ihr Mönche, ist durch diese Eigenschaften wohl zur Ruhe zu bringen.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann eine mächtige Feuermasse dadurch löschen wollte, dass er feuchtes Gras, feuchten Kuhdung, feuchtes Holz hineinwürfe, noch dazu einen Wasserstrahl darauf richtete und gar Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, die mächtige Feuermasse zu löschen?“

„Gewiss, o Herr“.

Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz erregt ist, die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung, Gleichmut. Und warum? Das erregte Herz ist durch diese Eigenschaften wohl zur Ruhe zu bringen.

Die Aufmerksamkeit (*sati*) aber, ihr Mönche, ist zu allem nützlich, sage ich“. (SN 46.53)

Jetzt könnte die Frage auftauchen, warum dann nicht nur von zweifelhaften „Lehrern“, sondern auch von erfahrenen Mönchen und Nonnen diese sehr begrenzten Meditationsobjekte gelehrt werden. Kennen die alle nicht die Lehren des Erhabenen? Soll man diese Meditationstechniken völlig verwerfen? Aber nicht doch!

Diese Hilfsmittel, wie z.B. Konzentration auf das Heben und Senken der Bauchdecke oder das Wort „Budd-ho“ mit der Ein- und Ausatmung zu kombinieren sind durchaus nützlich, wenn man sie im Gesamtkontext versteht. Als Mittel zum Zweck können sie für manche Menschen eine probate Hilfe sein, als alleinseligmachende Methoden sind sie zwecklos.

Um dies besser verstehen zu können, muss man sich zwei Aspekte der Lehre genauer ansehen:

A.) Ein Punkt des Achtfachen Pfades ist *samma vāyāma*. Aber woraus besteht diese Rechte Anstrengung? Sie besteht aus vier Punkten, nämlich (1.+ 2.) unheilsame Geistesaktivitäten, die bereits vorhanden sind, zu unterbinden und aufkeimende dieser Art an ihrer Entfaltung zu hindern.

Aber - und dies ist sehr bedeutend - (3.+ 4.) heilsame Gedanken zu fordern und deren Fortbestand zu fördern:

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

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

Diese Aussage macht deutlich, dass es bei *sammā vāyāma* keineswegs darum geht, den Geist stillzulegen, sondern im Gegenteil, ihn mit heilsamer Aktivität zu erfüllen. Gedankenlose Trance führt nicht zur Befreiung und selbst der Buddha war noch in der letzten Nacht vor seinem endgültigen Erwachen mit regen Kontemplationen beschäftigt:

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

Nicht-Grausamkeit.“

[...]

4. „Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke des Übelwollens in mir. Ich verstand folgendermaßen: ‚Dieser Gedanke des Übelwollens ist in mir entstanden. Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider; es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg.‘ Als ich erwog: ‚Dies führt zu meinem eigenen Leid‘, verschwand es; als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid anderer‘, verschwand es; als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid beider‘, verschwand es; als ich erwog: ‚Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg‘, verschwand es.

Wann immer ein Gedanke des Übelwollens in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn.“

[....]

6. „Ihr Bhikkhus, worüber auch immer ein Bhikkhu häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird seine Herzensneigung werden. Wenn er häufig über Gedanken der Sinnesbegierde nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken der Entsagung aufgegeben, um den Gedanken der Sinnesbegierde zu pflegen, und dann neigt sein Geist zu Gedanken der Sinnesbegierde. Wenn er häufig über Gedanken des Übelwollens nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken des Nicht-Übelwollens aufgegeben, um den Gedanken des Übelwollens zu pflegen, und dann neigt sein Geist zu Gedanken des Übelwollens. Wenn er häufig über Gedanken der Grausamkeit nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken der Nicht-Grausamkeit aufgegeben, um den Gedanken der Grausamkeit zu pflegen, und dann neigt sein Geist zu Gedanken der Grausamkeit.“

[...]

9. „Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke des Nicht-Übelwollens in mir. Ich verstand folgendermaßen: ‚Dieser Gedanke des Nicht-Übelwollens ist in mir entstanden. Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid, oder zum Leid anderer oder zum Leid beider; es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten, und führt zu Nibbāna hin. Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne, und sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang, sogar eine Nacht und einen Tag lang, sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre. Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen könnte ich meinen Körper ermüden, und wenn der Körper ermüdet ist, wird der Geist überanstrengt, und wenn der Geist

überanstrengt ist, ist er von Konzentration weit entfernt.‘ Also festigte ich meinen Geist innerlich, beruhigte ihn, brachte ihn zur Einheit und konzentrierte ihn. Warum ist das so? Weil mein Geist nicht überanstrengt werden sollte.“

[...]

14. „Ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, trat ich in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.“

[...]

17. „Mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, trat ich in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilte darin.“

18. „Als mein konzentrierter Geist auf solche Weise geläutert, klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich war, richtete ich ihn auf das Wissen von der Erinnerung an frühere Leben.

[...]...richtete ich ihn auf das Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen.

[...]...richtete ich ihn auf das Wissen von der Vernichtung der Triebe. Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

„Dies ist Dukkha.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: „Dies ist der Ursprung von Dukkha.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: „Dies ist das Aufhören von Dukkha.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: „Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.‘ (MN 19)

B.) Wenn man sich die lange Liste all der vom Buddha empfohlenen Meditationsthemen ansieht, erkennt man dass diese alle einen Inhalt haben und keine Fixpunkte sind.

Beispielsweise sämtliche Anussatis:

Glauben Sie ernsthaft, Buddha-anussati bestünde darin, eine mehr oder minder ansprechende Holz-, Metall- oder Steinfigur so lange anzustarren, bis Ihnen die Augen tränen? Wohl kaum.

Zur Körperbetrachtung braucht es auch etwas mehr als einen Schminkspiegel.

Alle Anussatis haben einen durchaus umfangreichen Inhalt, über den zu reflektieren ist. Ich verweise hierzu auf die Vorträge von Viriya und dem zugehörigen Kompendium, welches im Dhamma-Dana-Projekt (www.dhamma-dana.de) nachzuhören und -lesen ist.

Die vier Grundpfeiler der Achtsamkeit (*satipatthāna*) bestehen aus

- *kāyanupassanā* (Reflexion über den Körper)
- *vedanānupassanā* (Reflexion über die Gefühle)
- *cittānupassanā* (Reflexion über das Herz / den Geist)
- *dhammānupassanā* (Reflexion über die Erscheinungen)

und sind ganz offensichtlich keine Punkte zum Fixieren, sondern umfangreiche Aufgaben.

Die fünf täglichen Betrachtungen erschöpfen sich auch nicht darin, sie gebetsmühlenartig herunterzuleiern.

Falls Sie mit den Brahma-Viharas arbeiten, ist dies mit beachtlicher Gedankenarbeit verbunden.

Ein weiterer, ebenso bedeutender, wie vernachlässigter Punkt ist die Auseinandersetzung mit den Vier Edlen Wahrheiten. Abgesehen davon, dass es sich um das Fundament der Lehre handelt, ohne dessen Verständnis eine vernünftige Praxis gar nicht durchführbar ist, wird gerne ignoriert, dass es sich bei ihnen um Aufgaben handelt:

„Diese edlen Wahrheiten, ihr Mönche, gib, es. Bei diesen vier edlen Wahrheiten, ihr Mönche, gibt es eine Wahrheit, die zu durchschauen ist, eine Wahrheit, die zu überwinden ist, eine Wahrheit, die zu verwirklichen ist, eine Wahrheit, die zu entfalten ist.

- Die edle Wahrheit vom Leiden, ihr Mönche, ist zu durchschauen,
- die edle Wahrheit von der Leidensentwicklung ist zu überwinden,
- die edle Wahrheit von der Leidensauflösung ist zu verwirklichen,
- die edle Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Vorgehen ist zu entfalten.

Daher habt ihr euch, meine Mönche, anzustrengen, um sie zu erkennen“.
(SN 56.29)

Wer die Vier Edlen Wahrheiten (EW) nur als Anfängerwissen abtut, dem entgeht nicht nur diese Aufgabenstellung, sondern auch die didaktische Brillanz, mit der sie aufgebaut sind.

Allein die Wirkung (1.EW) vor die Ursache (2.EW) zu stellen ist genial, denn Punkt 2 führt zu Punkt 1 und schon ist der samsarische Kreislauf anschaulich dargestellt: Wir erleben zunächst einmal *dukkha*, also ist es vernünftig mit dem Status Quo zu beginnen, den kein vernünftiger Mensch leugnen kann, nämlich die chronische Unzufriedenheit. Dann kommt Punkt zwei, unsere Reaktion auf *dukkha* mit dem dreifachen Begehren: Haben wollen, nicht haben wollen und nicht wahr haben wollen. Da dies aber nicht die Lösung sondern die Ursache des Problems darstellt, landen wir wieder bei Punkt 1.

Dukkha kann nicht ohne seine Ursachen existieren, seine Ursachen aber nicht ohne deren Auswirkung. Wechselseitige Abhängigkeit, die den Teufelskreis von ständigem Werden und Vergehen am Laufen hält. Erst wenn es gelingt, über diesen Kreis hinauszugelangen, indem man erkennt, dass dieser auf Grund seiner kausalen Struktur auflösbar ist, (3. EW) gelangt man zum Weg in die Freiheit, eben dem Achtfachen Pfad (4. EW).

Aber womit beginnt dieser? Mit Rechter Ansicht, und zwar über genau das Problem, das man zu lösen gedenkt. Man wird wieder zu den ersten beiden EW zurückgeführt: Der große Dhammakreislauf, der wie eine gigantische Bremsscheibe dem samsarischen Kreislauf entgegenwirkt.

Gleichzeitig behandelt aber die Rechte Ansicht mittels der weiteren sieben Pfadfaktoren den richtigen Umgang mit *dukkha* und seinen Ursachen. Auch hier zeigt sich das Zusammenspiel von Konzentration und allen anderen (durchaus umfangreichen) Pfadfaktoren. Dies wird auch in der Lehrrede „Die großen Vierzig“ sehr klar dargelegt:

2. „Ihr Bhikkhus, ich werde euch die Edle Richtige Konzentration lehren, mit ihren unterstützenden Faktoren und ihrer Ausstattung. Hört zu und verfolgt aufmerksam, was ich sagen werde.“ – „Ja, ehrwürdiger Herr“, erwiderten die Bhikkhus. Der Erhabene sagte dieses:

3. „Ihr Bhikkhus, was ist die Edle Richtige Konzentration mit ihren unterstützenden Faktoren und ihrer Ausstattung, nämlich Richtige Ansicht,

Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung und Richtige Achtsamkeit? Die Einspitzigkeit des Geistes, die mit diesen sieben Faktoren ausgestattet ist, nennt man die Edle Richtige Konzentration mit ihren unterstützenden Faktoren und ihrer Ausstattung.“ (MN 117)

Die Praxis ausschließlich auf eine Konzentrationsübung zu reduzieren, deren Objekt oftmals keinen Bezug zur Lehre hat oder auf Grund seiner Simplifizierung gar nicht haben kann, hat nichts mehr mit Dhammapraxis zu tun.

Suchen Sie sich irgendein heilstaugliches Thema und Sie werden feststellen, dass sich dieses nicht auf ein Wort oder einen Körperpunkt beschränkt. Darüber hinaus geht es auch nicht darum, einen Erlebnisaspekt stupide anzustarren, wie die Kuh auf der Weide ein vorbeifahrendes Moped; es gilt zu erkennen und zu verstehen:

„Das aber, ihr Mönche, ist Nandas Achtsamkeit und Wissensklarheit: da merkt Nanda, wie die Gefühle in ihm aufsteigen, wie sie bestehen und wie sie schwinden; er merkt, wie die Wahrnehmungen in ihm aufsteigen, wie sie bestehen und wie sie schwinden; er merkt, wie die Gedanken in ihm aufsteigen, wie sie bestehen und wie sie schwinden.“ (AN VIII, 9)

„Doch auch Achtsamkeit und Klarbewusstheit haben eine sie ernährende Bedingung und sind nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung der Achtsamkeit und Besonnenheit? »Weises Nachdenken«, hätte man zu antworten.“ (AN X, 61)

Das Problem besteht jedoch darin, den Geist in einen solch brauchbaren Zustand zu bringen, in dem er das gewählte Thema eingehend und durchdringend betrachten kann.

Dazu ist dann oftmals ein solches „Nadelöhr“ wie die Rezitation eines oder weniger Worte, oder die Konzentration auf einen beschränkten Körpervorgang durchaus hilfreich. Den geistigen Faden einzufädeln ist notwendig, anschließend muss er aber trotz seiner Anbindung an die (Meditations-)Nadel frei beweglich bleiben, sonst ist es unmöglich, konstruktiv mit ihm zu arbeiten. Den Faden nur in einen sehr langen Strohhalm hineinzupfriemeln macht ihn aber unbrauchbar.

Dazu eine passende Anekdote von Ajahn Dschandī:

Als noch junger Mönch kam er auf der Suche nach einem geeigneten Lehrer zu Ajahn Chah. Dieser gab ihm keine besonderen Anweisungen sondern sagte nur: „Mach Buddho“.

„Und so machte ich „Buddho“, fast ein Jahr lang - wie ein Idiot.“

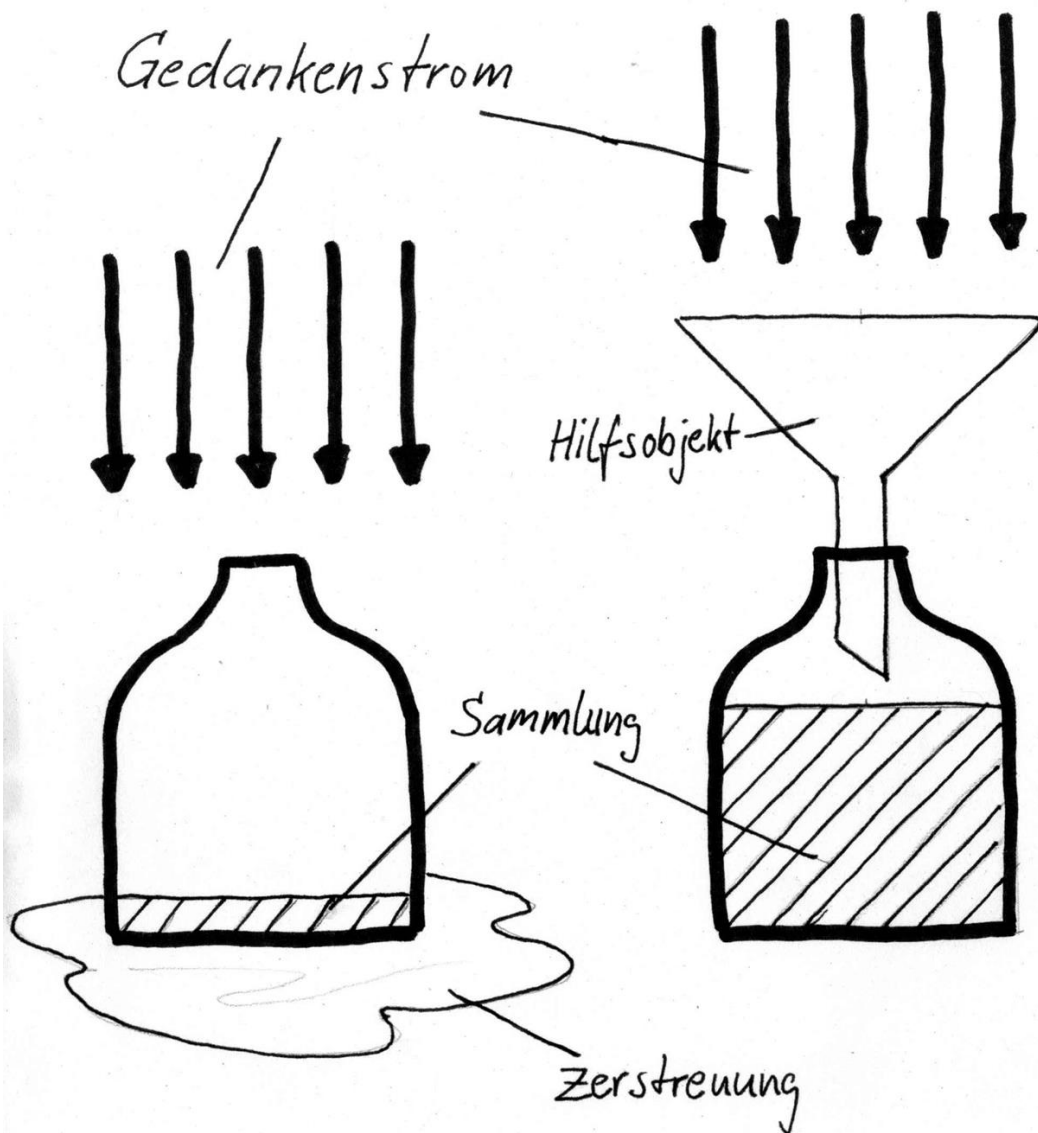
Eines Tages hielt Ajahn Chah einen Vortrag. Er sagte, er hätte Schüler, die langsam sind und solche, die etwas schneller lernen.

Wenn man einem langsamen Schüler eine Melone in die Hand gibt, dann dreht der diese und dreht sie und dreht. Ein schnellerer Schüler wird die Melone ein-, zweimal herumdrehen, sich dann ein Messer nehmen und diese dann aufschneiden, um herauszufinden was es mit dieser Melone auf sich hat: Ist sie rot, gelb oder grün? Ist sie süß, sauer oder bitter?

Da fiel bei Ajahn Dschandī der Groschen! Was ist „Buddho“? Erwachen, der Erwachte - wer ist erwacht, woraus und wozu?

Nun begann seine Praxis an Fahrt aufzunehmen, denn anstatt dieses eine Wort stupid zu rezitieren, benutzte er es, um über dessen Bedeutung zu reflektieren.

Eine schematische Zeichnung mag dieses Prinzip vielleicht verdeutlichen. Der ständige Strom an Gedanken ist nicht immer und von Haus aus so gebündelt, dass er ein Kontemplationsthema (hier als eine Flasche dargestellt) sofort ausfüllen kann. Die Gedankenflut muss gebündelt werden, damit sich die Gedanken zu diesem Thema sammeln können (*samādhī*). Dabei kann ein Hilfsmittel (Meditationsobjekt) als Trichter fungieren. Das Volumen der Flasche entspricht dem Umfang der gewählten Reflexion.



Wenn aber nun am Ende des Trichters keine Flasche kommt, sondern nur ein Schlauch, dann kommt es zu dem o.g. Effekt des (mühsam) anhaltenden Meditationsdrucks, an dessen Ende wieder ausschließlich die übliche Zerstreung erfolgt: ebenso angenehm wie bedeutungslos. Ohne Trichter fließt aber auch das meiste an Gedanken am Thema vorbei, weil die Fähigkeit zur Assoziation auch oft dazu führt, dass das Thema verfehlt wird und der Geist unkontrolliert umherwandert (*papañca*).

Der geschickte Umgang mit dem Meditationsobjekt wird in verschiedenen Vorträgen von Ajahn Chah sehr anschaulich erläutert. Was ich graphisch als Trichter bezeichne, ist für ihn ein „Aufhänger“, zu

dem der Geist angehoben wird, um sich dann um diesen zu bewegen.

Hier ein paar Auszüge:¹

Wenn wir *samādhi* praktizieren, fixieren wir unsere Aufmerksamkeit auf die Einatmung und Ausatmung an der Nasenspitze oder Oberlippe. Dieses „Erheben“ des Geistes, um ihn zu fixieren, nennt man *vitakka* (gerichteter Gedanke) oder „anheben“. Wenn wir den Geist so „angehoben“ haben und auf ein Objekt fixiert sind, nennt man dies *vicāra* (Beurteilung, beständiger/anhaltender Gedanke), also die Kontemplation des Geistes bei der Nasenspitze. Die Qualität von *vicāra* wird sich natürlich unter die anderen mentalen Eindrücken mischen und wir denken vielleicht, unser Geist sei nicht still, dass er sich nicht beruhigt, aber tatsächlich ist dies einfach nur die Arbeit von *vicāra*, während es sich mit diesen Eindrücken mischt. Wenn dies nun zu weit in die falsche Richtung geht, verliert unser Geist seine Sammlung. Also müssen wir den Geist erneut ausrichten und ihn mittels *vitakka* auf das Konzentrationsobjekt anheben. Sobald wir unsere Aufmerksamkeit so eingerichtet haben übernimmt dann *vicāra*, sich mit den verschieden geistigen Eindrücken vermengend.

Wenn dies nun geschieht, führt unser Mangel an Verständnis dazu, dass wir uns fragen: „Warum wanderte mein Geist? Ich wollte, dass er still ist, warum ist er nicht still?“ Das ist Üben mit Anhaftung.

Tatsächlich folgt der Geist einfach seiner Natur, aber wir fügen dieser Aktivität etwas bei, indem wir den Geist still haben wollen und denken: „Warum ist er nicht still?“ Aversion steigt auf und wir packen diese noch oben darauf und vermehren so unseren Zweifel, unser Leid und unsere Verwirrung. Wenn also *vicāra* besteht und auf diese Weise die verschiedenen Ereignisse innerhalb des Geistes reflektiert, sollten wir das weise betrachten: „Ah, der Geist ist einfach so.“ Hier spricht der, der erkennt und euch sagt, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Der Geist ist einfach so. Wir lassen an diesem Punkt los und der Geist wird friedvoll. Wenn er nicht länger zentriert ist, bringen wir wieder *vitakka* auf und kurz darauf herrscht wieder Ruhe. *Vitakka* und *vicāra* arbeiten so zusammen. Wir benutzen *vicāra*, um die verschiedenen Eindrücke, die erscheinen, zu kontemplieren. Wenn *vicāra* zunehmend zerstreut wird, „erheben“ wir

¹ Die nachfolgenden Zitate entstammen dem Sammelband „The Collected Teachings of AJAHN CHAH“ Volume Two (Erschienen bei Aruna Publications bzw. als Download bei www.forestsanghapublications.org) und sind folgenden Vorträgen entnommen: „Detachment within activity“ (S.89ff) und „Tranquillity and insight“ (S.100ff).
Übersetzungen: B.Golz

unsere Aufmerksamkeit erneut mittels *vitakka*.

Das Wesentliche hierbei ist, dass unsere Praxis ohne Anhaftung geschehen muss. Wenn wir sehen, wie der Prozess von *vicāra* mit den mentalen Eindrücken interagiert, mögen wir vielleicht denken dass der Geist verwirrt ist und wir werden diesem Prozess gegenüber abgeneigt sein. Genau hierin liegt die Ursache. Wir sind nicht glücklich, weil wir wollen, dass der Geist still ist. Das ist die Ursache - falsche Ansicht. Wenn wir unsere Sichtweise nur etwas korrigieren und diese Aktivität einfach als die Natur des Geistes betrachten, dann genügt dies bereits, um die Verwirrung zu bändigen.

[...]

Da ist also *vitakka* dann *vicāra*, *vitakka* dann *vicāra*, *vitakka* dann *vicāra* usw. bis *vicāra* allmählich immer feiner wird. Zunächst beherrscht *vicāra* die Szene. Wenn wir dies einfach als eine natürliche Aktivität des Geistes verstehen, wird uns das nicht weiter stören, es sei denn, wir haften daran. Es ist wie fließendes Wasser. Wenn wir davon besessen werden und fragen: „Warum fließt es?“, werden wir natürlich leiden. Wenn wir verstehen, dass Wasser einfach fließt, weil dies seine Natur ist, dann gibt es kein Leid. *Vicāra* ist genauso. Da ist *vitakka*, dann *vicāra* - mit den Sinneseindrücken interagierend. Wir können diese Eindrücke als unsere Meditationsobjekte verwenden und den Geist beruhigen, indem wir sie registrieren.

Oder in einer anderen Variante:

Während des meditativen Sitzens wird der Geist verfeinert, aber wir sollten versuchen aufmerksam zu sein und wissen, in welchem jeweiligen Zustand sich der Geist befindet. Geistige Aktivität ist zusammen mit Gestilltheit da. Da ist einmal *vitakka*. *Vitakka* bedeutet die Handlung, den Geist zum Thema der Kontemplation zu bewegen. Wenn wenig Aufmerksamkeit vorhanden ist, dann wird wenig *vitakka* anwesend sein. Dann folgt *vicāra*, die Kontemplation rund um das Thema. Von Zeit zu Zeit mögen schwache geistige Eindrücke auftauchen, aber unser Selbstgewahrsein ist die entscheidende Sache: Was immer auch geschehen mag, wir erkennen es ununterbrochen. Wenn wir tiefer gehen, sind wir uns beständig des Zustandes unserer Meditation bewusst und erkennen, ob der Geist fest etabliert ist oder nicht. So sind sowohl Konzentration wie auch Gewährsein präsent.

Wenn man also bedenkt, dass zwar eine klare Ausrichtung und Sammlung des Geistes notwendig ist, um zu jedweder Einsicht zu gelangen, diese Sammlung aber kein Brennpunkt eines Laserstrahls ist, sondern eine „An-Sammlung“ von Erkenntnissen innerhalb des fokussierten Themas, dann wird auch schnell klar, dass es dann nicht nötig ist, mit geschlossenen Augen in einer bestimmten Körperhaltung am Boden zu sitzen.

Nirgends in den Lehrreden steht geschrieben, dass sich Meditierende, Pawlowschen Hunden gleich, in Schlummerpuppen verwandeln sollen, kaum dass jemand das Glöckchen läutet.

Ein Blick in die Sutten fördert Verblüffendes zutage:

(AN V.29) Vorteile des Auf- und Abwandelns:

Fünf Vorteile, ihr Mönche, gewährt das Auf- und Abwandeln.

Welche fünf?

Lange Wegstrecken hält man aus;

Anstrengungen erträgt man;

man bleibt gesund;

was man isst, trinkt, kaut und schmeckt, wird gründlich verdaut;

die beim Auf- und Abwandeln erzielte Geistes-Sammlung hält lange an.

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

Es empfiehlt, sich dabei die Augen offen zu halten.

Werfen wir noch einmal einen Blick in die 141. Lehrrede der Majjhima Nikāya, in der der ehrwürdige Sāriputta unter anderem *sati* und *samādhī* erläutert:

30. „Und was, Freunde, ist Richtige Achtsamkeit (*sati*)?

Da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt

hat. Dies wird Richtige Achtsamkeit genannt.“

31. „Und was, Freunde, ist Richtige Konzentration (*samādhī*)?

Da tritt ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) tritt er in die zweite Vertiefung ein, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind. Mit dem Verblässen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, tritt er in die dritte Vertiefung ein, von der die Edlen sagen: ‚Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist‘, und verweilt darin. Mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer tritt er in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin. Dies wird Richtige Konzentration genannt.“

„Dies wird die Edle Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt, genannt.“

Immer wieder erscheint bei Rechter Sammlung der Begriff der Vertiefung (*jhana*). Dieses Thema hat schon viele in Verwirrung gestürzt. Es gibt Aussagen, nach denen nur einer von einer Million Übenden jemals *jhana* erreicht. Andere lassen bereits jede aufkeimende Freude als *jhana* durchgehen.

Die „War das nun *jhana* oder nicht?“-Thematik scheint ein neuzeitliches Problem des Westens zu sein. Wer die Lehrreden ein wenig kennt, dem wird auffallen, dass der Buddha von den unterschiedlichsten Menschen zu den unterschiedlichsten Themen befragt wurde. Er war Ansprechpartner für Fürsten und Könige, einflussreiche Kaufleute und gebildeter Brahmanen - heute würde man sagen: Politiker, Manager und Wissenschaftler. Aber auch schlichte Bauern, Handwerker und Hausfrauen gehörten zu den Menschen, denen er

Gehör schenkte. Und was hatten sie nicht alle für Fragen! Aber niemand lag ihm damit in den Ohren, dass er seine *jhanas* nicht bekommen bekommt. Woran das wohl lag?

Ein guter Freund und Weggefährte meinte dazu: „Du musst bedenken, dass dies eine ganz besondere Zeit war.“

Dem kann man nur beipflichten. Der Zeitraum vor etwa zwei- bis zweieinhalbtausend Jahren war sicher eine spirituelle Blütezeit. Wer damals auf der Suche nach einem Menschen mit weitreichenden Meditationskenntnissen war, musste sicher nicht weit gehen. Aber heißt das, dass die gesamte Bevölkerung auf einem so hohen spirituellen Niveau war, dass vom Kuhhirten bis zum König jeder nach Belieben in den *jhanas* verweilen konnte? Wohl kaum, oder hat der Buddha z.B. die Hindernisse (*nivāraṇa*) in weiser Voraussicht für spätere Generationen des Verfalls gelehrt? Ein Blick in die Lehrreden zeigt doch ganz klar, dass die Menschen damals auch nicht anders gestrickt waren als heute. Sicher gab es zu jener Zeit viel mehr unberührte Wälder mit so enorm großen Bäumen, wie wir sie heute nur noch in wenigen Nationalparks finden; das Getreide wurde aber auch damals gemäht und nicht gefällt! Ebenso gab es diese herausragenden Gestalten, aber die große Masse der Bevölkerung war auch nicht anders als sie es gegenwärtig ist. Zwar waren die Menschen damals nicht schon von Kindesbeinen an derart medial zugesch...en wie heute, was den Umgang mit der Lehre sicher erleichterte, deren Triebe und Hindernisse waren aber die gleichen.

Um diese kleine Denkschrift nicht zu überfrachten, nur eine kleine Anmerkung zu diesen fünf Hindernissen (Sinnesgier, Übelwollen, Trägheit, Unruhe und Zweifel), welche der Sammlung im Wege stehen:

Zunächst sei darauf hingewiesen, dass diese Hindernisse häufig in Kombination auftreten. So reagiert in etwa die Sinnesgier mit Übelwollen auf alles, was ihrer Befriedigung zuwider läuft. Je nach Erlebnissituation kommen die unterschiedlichsten Kombinationen zustande. Natürlich ist es sinnvoll, jenes Hindernis bevorzugt zu bekämpfen, welches am deutlichsten erkennbar ist. Aber ohne das klare Erkennen der Gesamtsituation (wieder ein Mangel an *satī*) werden nur einzelne Symptome separat behandelt.

Es gibt eine interessante Wechselwirkung zwischen *nivāraṇa* und *samādhi*: Natürlich werden die Hindernisse ihrem Namen gerecht

und verhindern eine stabile ruhige Sammlung. Aber mit zunehmender Sammlung verlieren auch die Hindernisse ihren Einfluss. Wenn also mit großem Interesse und viel liebevoller Hingabe ein Thema angegangen wird, können sich die Hindernisse wesentlich schwerer entfalten, als wenn man sich ohne Begeisterung mehr oder minder dazu zwingen muss, bei der Sache zu bleiben.

Desweiteren ist zu beachten dass diese Hindernisse keine Kippschalter sind: „Sinnesgier An - Sinnesgier Aus“. Etwa bei der Müdigkeit und Trägheit zeigt es sich ja am deutlichsten, dass es sich hier eher um einen „Dimmer“ handelt. Das graduelle Nachlassen der Hindernisse erhöht ebenso graduell die Sammlung.

Noch eine weitere Anmerkung zum Thema *jhana*, die evtl. zeigt, woher die oft so unterschiedlichen Auslegungen dieses Begriffs stammen können:

Ein Mönch machte mich bei einem Gespräch auf eine bemerkenswerte Kuriosität aufmerksam. Anhand eines Beispiels zeigte er die große Begabung Buddhas als Lehrer und Redner auf. Jeder von Ihnen, der ein wenig in den Sutten bewandert ist, wird bestätigen können, dass der didaktische Werkzeugkasten des Erhabenen üppig bestückt war. Er konnte ein Thema kurz und knapp darstellen, aber auch sehr ausführlich. Ebenso wie er manchmal etwas nur skizzenhaft umriss, führte er dies bei anderer Gelegenheit mit filigraner Detailliertheit aus. Je nach Art der Zuhörer drückte er sich mal nüchtern und trocken aus oder er verwendete die blumigsten Allegorien.

Warum sollte dieses rhetorische Genie ausgerechnet beim häufig wiederkehrenden Thema der Vertiefungen mit geradezu stupider Monotonie immer die gleichen Phrasen benutzt haben? Dies passt nicht zu dem Bild, das die Sutten sonst bieten.

Der Bhante vermutete, dass es sich hier wohl um einen Konsens derer handelt, die die Lehren später geordnet und zur Übermittlung in eine bestimmte Form gebracht haben. Darüber, warum die vermutlich verschiedenen Darlegungen derart grob vereinheitlicht wurden, lässt sich spekulieren. (Man kann es aber auch lassen.) Da nun eine vielfältige Darstellung fehlt, ist natürlich den verschiedensten Auslegungen Tür und Tor geöffnet. Wobei anzumerken ist, dass selbst bei sehr deutlichen und mannigfaltigen Erläuterungen eines Themas nicht vor wilden Exegesen zurückgeschreckt wurde und wird (siehe *patikkasamuppāda*).

Es ist nun hier - so wie bei allen anderen Aspekten des Dhamma - angebracht, der Entwicklung eigener Erfahrungen den Vorzug vor philosophischer Akrobatik zu geben.

Um eine solche Erfahrung zu ermöglichen, lassen wir noch einmal Ajahn Chah zu Wort kommen, der zum Thema *jhana* einen interessanten Zugang bietet:

Einen friedvollen Geist zu besitzen bedeutet nicht, dass da nichts geschieht - mentale Eindrücke tauchen sehr wohl auf. Wenn wir beispielsweise über die erste Stufe der Versenkung sprechen, dann sagen wir sie hat fünf Faktoren. Zusammen mit *vitakka* und *vicāra* entsteht mit dem Kontemplationsthema *pīti* und dann *sukha*. Diese vier Dinge koexistieren in einem Geist, der Stille etabliert hat. Sie sind wie ein Zustand.

Der fünfte Faktor ist *ekaggatā* oder Einspitzigkeit. Ihr werdet euch fragen, wie da Einspitzigkeit existieren kann, wenn all die anderen Faktoren auch da sind. Das liegt daran, dass sie alle auf der Grundlage der Stille vereinigt werden. Zusammen nennt man sie einen Zustand von *samādhi*. Sie sind keine alltäglichen Geisteszustände, sie sind Faktoren der Vertiefung. Es gibt diese fünf Eigenschaften, aber diese stören nicht die grundlegende Stille. Da ist *vitakka*, aber es stört den Geist nicht; *vicāra*, Entzücken und Glückseligkeit erscheinen, stören aber den Geist nicht. Der Geist ist somit wie eins mit diesen Faktoren. Die erste Ebene der Vertiefung ist so.

Wir müssen das nicht erstes *jhāna*, zweites *jhāna*, drittes *jhāna* und so weiter nennen, nennt es einfach „einen friedvollen Geist“. Wenn der Geist in zunehmendem Maße ruhiger wird, wird er sich *vitakka* und *vicāra* entledigen und nur noch Entzücken und Glückseligkeit übrig lassen. Warum verwirft der Geist *vitakka* und *vicāra*? Nun, wenn der Geist immer feiner wird, dann sind die Aktivitäten von *vitakka* und *vicāra* zu grob, um bestehen zu können. Auf dieser Ebene, wenn der Geist *vitakka* und *vicāra* zurücklässt, können Gefühle großen Entzückens auftauchen, sogar Tränen mögen fließen. Aber wenn sich *samādhi* vertieft, wird auch das Entzücken verworfen und hinterlässt nur Glückseligkeit und Einspitzigkeit, bis schließlich sogar die Glückseligkeit verschwindet und der Geist seine höchste Verfeinerung erreicht. Es gibt nur noch Gleichmut und Einspitzigkeit, alles andere wurde zurückgelassen.

So sind die Vertiefungszustände auch keineswegs nur dazu gedacht, um dort glücklich abzuhängen. Sie funktionieren eher wie bei einer

Siebanalyse, wo Stufe für Stufe die gröberen Anteile ausgesiebt werden und immer feinere Bestandteile übrig bleiben. Jede Stufe bietet ihren Inhalt, den es zu untersuchen gilt:

9. „Und was, Ānanda, ist der Pfad, der Weg zur Überwindung der fünf niedrigeren Fesseln? In Abgeschiedenheit von jeglicher Vereinnahmung, mit der Überwindung unheilsamer Geisteszustände, mit der völligen Stillung körperlicher Trägheit tritt da ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist (*vitakka* und *vicāra*), und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.“

„Was auch immer darin an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein existiert, er sieht diese Zustände als vergänglich, als Dukkha, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als einen Stachel, als ein Unglück, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst. Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und lenkt ihn so zum todlosen Element: ‚Dies ist das friedvolle, dies ist das höchste, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung allen Begehrens, die Lossagung, das Aufhören, Nibbāna.‘

Selbst in den Arupabereichen wird noch reflektiert, wenn auch nicht mehr über Form:

[...]

15. „Wiederum, mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Bewusstseinsunendlichkeit, indem sich der Bhikkhu vergegenwärtigt ‚da ist nichts‘, tritt er in das Gebiet der Nichtsheit ein und verweilt darin.“

„Was auch immer darin an Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein existiert, er sieht diese Zustände als vergänglich, als Dukkha, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als einen Stachel, als ein Unglück, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst. Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und lenkt ihn so zum todlosen Element: ‚Dies ist das friedvolle, dies ist das höchste, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung allen Begehrens, die Lossagung, das Aufhören, Nibbāna.‘ (beides MN 64)

Zusammenfassend lässt sich nun sagen, dass mehrere Faktoren zusammenwirken müssen, um eine Meditation zu erleben, die diesen Namen im Sinne der Buddhalehre auch verdient:

1.) Wir müssen genug Wissen und Verständnis vom Dhamma erwerben, damit wir entscheiden können, was wir tun können und wozu. Völlig ahnungslos eine vorgegebene Methode zu praktizieren hat zwar manchmal den Vorteil, dass ohne besondere Erwartung an die Sache herangegangen wird. Dies führt nicht selten mit etwas Anfängerglück zu außergewöhnlich schönen Zuständen. Diese „spirituellen Flitterwochen“ gehen aber bald zu Ende und alles, was bleibt, ist der Wunsch nach Wiederholung. Solche Jhana-junkies sind ständig auf der Suche nach dem idealen Lehrer und Ort, wo sie mit noch besseren Methoden noch schönere Zustände erleben können. Der Erkenntnisgewinn in Sachen Dhamma bleibt Null.

Die durchaus zu erwartenden angenehmen Gefühle bei entsprechender Sammlung sind aber nur ein Kollateralnutzen, den man zwar genießen darf, auf den es aber nicht ankommt.

Es geht letztlich darum, jedwede Befindlichkeit vollkommen befreit erleben zu können, statt sklavisch darauf reagieren zu müssen.

2.) Wenn man weiß, was man tun kann, dann ist angeraten, sich ein Übungsgebiet auszusuchen, das entweder den Intellekt oder das Gemüt anspricht. Besser noch wäre es, wenn Hirn und Herz Hand in Hand arbeiten. Sich jahrelang an einer Methode abzuarbeiten, für die man wenig Begeisterung aufzubringen vermag, muss zwangsläufig zu Frustrationen führen.

Es gibt zwei Arten schlechter Lehrer: Die schlimmsten haben selbst keine echten Erfahrungen und kauen nur das wieder, was ihnen selbst irgendwann vorgekaut wurde. Sich auf eine namhafte Person zu beziehen und dieser nachzuplappern kann ja nicht falsch sein. Peinlich wird es aber, wenn Schüler auf Grund eigener echter Erfahrungen Fragen stellen, die dann nicht beantwortet werden können.

Weniger schlimm, aber auch wenig hilfreich sind Lehrer, die zwar sehr wohl eigene Erfahrungen gemacht haben und evtl. sogar sehr fortgeschritten auf dem Pfad sind, welche aber leider ihren Weg für *den* Weg ausgeben und andere Vorgehensweisen ausschließen oder gar herabwürdigen.

In den fünfundvierzig Jahren seiner Lehrtätigkeit hat der Erhabene den unterschiedlichsten Charakteren sehr viele verschiedene Zugänge zum Dhamma aufgezeigt. Allein die vier großen Sammlungen enthalten über zehntausend Lehrreden, von kurzen knackigen Aphorismen bis hin zu ellenlangen Abhandlungen. Wenn man die einschlägigen Seminare besucht, bekommt man jedoch den Eindruck, das Dhamma ließe sich bequem auf einem Faltblatt unterbringen! Da sitzen dann dreißig oder mehr sehr verschiedene Menschen in einem Retreat und werden alle über den immer gleichen Atembetrachtungskamm geschoren.

Wenn dann wenigstens wirklich *ānāpānasati* gelehrt würde... .

3.) Hat man eine Methode gefunden, die zum Charakter passt und mit der man auch einigermaßen selbstständig zurechtkommt, dann gilt es, diese so oft wie möglich anzuwenden. Hier zeigt sich dann auch deren Tauglichkeit: Eine Methode, die ausschließlich dann funktioniert, wenn die Rahmenbedingungen ideal sind, ist eher etwas für Ordinierte oder Eremiten. Für einen Haushälter sollte es aber möglich sein, bei fast jeder Gelegenheit zu praktizieren:

Auch beim Gehen, Mahánáma, magst du diese Betrachtung (z.B. über den Erleuchteten) üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben. (AN XI,13)

Das heißt nicht, dass es nicht geraten wäre, sich von Zeit zu Zeit zurückzuziehen um die gewonnen Erkenntnisse zu vertiefen, aber die eigene Praxis auf ein paar spezielle Stunden zu reduzieren, wird kaum den Schub erzeugen, den wir brauchen, um gegen die samsarische Strömung unserer Denk- und Handlungsgewohnheiten anzukommen. Eine Praxis, die auf dem Kissen zurückbleibt, wenn wir uns davon erheben, ist keine Praxis sondern bestenfalls ein Hobby.

4.) Lernen Sie den bedeutenden Unterschied von *sati* und *samādhī* kennen und dann *sati* üben und *sati* üben und nochmals *sati* üben. Zwischendrin können sie meinetwegen auch *sati* üben.

„Und was ist, ihr Mönche, die Fähigkeit der Achtsamkeit?“

Da ist, ihr Mönche, der edle Jünger achtsam, ist mit höchster Geistesgegenwart begabt: Was da einst getan, einst gesagt wurde, daran denkt er, daran erinnert er sich. So (wie er es gelernt hat!) wacht er beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Herzen über das Herz, bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Das nennt man, ihr Mönche, die Fähigkeit der Achtsamkeit.“ (SN 48,9)

Nur wenn Sie immer öfter und schneller mitbekommen, was gerade im Geist stattfindet, werden Sie in der Lage sein die gewohnten Denkmuster zu unterbrechen und diese nach und nach durch heilsamere Gewohnheiten ersetzen zu können. Eine abendliche Retrospektive, was den ganzen Tag über wieder alles schief ging, kommt etwas spät - und auf Dauer zu spät. Sie haben weniger Restlaufzeit als Sie vielleicht vermuten.

5.) Nehmen Sie sich den letzten Satz zu Herzen und legen Sie das Heft beiseite und fangen Sie an das Dhamma umzusetzen.

Alles Gute, viel Erfolg und Danke für's Lesen

P.S.: Der regelmäßige Verzehr von Gebäck in Begleitung eines Heißgetränks im Kreise von edlen Weggefährten ist der Praxis natürlich auch sehr zuträglich.

Das Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

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

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

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

IBAN: DE33 7001 0080 0296 1888 07

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

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

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

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

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

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

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

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

bgm@buddhismus-muenchen.de

www.buddhismus-muenchen.de