

Fred von Allmen

**Textsammlung
Acht-Pfad und Meditation**



Texte über heilsames Wirken und Meditation



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 3

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

Dieses Buch hat keine ISBN-Nr.
es wurde als einzelnes Exemplar
von Udo Slotke, aquarius2001@web.de,
aus den genannten Pdf's zusammengestellt,
nach Word formatiert, gedruckt und gebunden.

Hildesheim, im April 2026

Inhaltsverzeichnis

Graphik - Der Achtfache Pfad	VIII
Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen	
Der achtfache Pfad I	
Der Achtfache Pfad	1
Die vier 'Wahrheiten' verstehen	2
Die Rückwirkung unseres Tuns verstehen	3
Abhängiges Entstehen verstehen	4
Die 'Verkehrtheiten' erkennen	6
Zuhören, Reflektieren, Meditieren	9
Rechte innere Haltung	
Abkehr vom Leidvollen – Fördern des Heilsamen	
Der achtfache Pfad II	
Die 'Rechte innere Haltung'	12
Abkehr, Entsagung	17
Großzügigkeit	23
Liebevolle Güte	24
Mitgefühl	26
Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks	
Der achtfache Pfad III, IV, V	
Ethisches Verhalten	28

Inhaltsverzeichnis Band 3

Ursache des Glücks	29
Rechte Rede	32
Rechtes Tun	37
Rechter Lebenserwerb	40
Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis	
Der achtfache Pfad VI	
Rechtes Bemühen	42
Gleichgewicht, frei von Extremen	44
Vierfaches Bemühen	47
Enthusiastisches Bemühen und Dringlichkeit	49
Drei Arten von enthusiastischem Bemühen	50
Ausdauer und Kontinuität	51
Entschlusskraft	53
Das Narzissen-Prinzip	54
Mut	55
Furchtlosigkeit	56
Anagarika Munindra	57
Erinnerung	59

Rechte Sammlung und Stetigkeit: Unterstützung auf dem Weg der Befreiung

Inhaltsverzeichnis Band 3

Der achtfache Pfad VIII

Klärung der und Definition der Begriffe	60
Wozu Sammlung dient	61
Meditationsobjekte	62
Ethisches Verhalten	63
Eine geeignete Praxis-Situation finden	63
Passende Meditationsobjekte	64
Das eigentliche Vorgehen	65
Die Sammlungsqualitäten	67
Die Beschaffenheit von Sammlung	67
Das Verhältnis der Sammlungsfaktoren zu den Hemmnissen	70
Anwendungen von Samadhi	72
Die dreifache Unbewegtheit	75
Hinleitung zur Rechten Erkenntnis	76

Die acht Winde der Welt - Erkenntnis und Gelassenheit

Die acht Winde der Welt - Erkenntnis und Gelassenheit	78
Erfolg und Misserfolg	79
Lob und Tadel	80
Guter Ruf - Schlechter Ruf	81

Inhaltsverzeichnis Band 3

Gewinn und Verlust	83
Reaktivität schafft Leiden	83
Achtsamkeit und Gelassenheit	86
Achtsamkeit überall	87
Befreiende Erkenntnis	88
Gelassenheit	90
Vortrag: Meditation des achtsamen Gewahrseins: Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung	
Die wesentlichen Aspekte eines spirituellen Weges, entsprechend buddhistischer Traditionen	
Zielsetzung	93
Altruistische Motivation	96
Ethisches Verhalten	97
Heilsam/Unheilsam	100
Achtsamkeit	103
Gesammeltes, ruhevoll Verweilen	104
Erkenntnis	107
Vergänglich	112
Unzulänglichkeit	113
Leer von unabhängiger Selbstexistenz	114

Inhaltsverzeichnis Band 3

Wozu meditieren?

Meditationslehrer Fred von Allmen über die Ziele der Meditation –

Wozu meditieren?	117
Folgende Zielsetzungen für die Meditation kann es geben	117
Die Interessen anderer ins Zentrum rücken	118
Ziele setzen ist wichtig, auch in der Meditation	119
Wie ethisches Verhalten und Meditation einander bedingen	121
Ethik schafft Frieden im Herzen	121
Ethik und Achtsamkeit	122
Wir brauchen eine ethisch ausgerichtete Achtsamkeit	123
Alles hängt von unseren Absichten ab	125
Die Meditation der Sammlung	126
Ruhevolles Verweilen	127
Wir können nicht in tiefer Versenkung durch den Alltag gehen	128
Meditation und Einsicht	129
Herz und Geist erforschen	129
Festhalten schafft Leiden	130
In die Natur der Dinge schauen	131
Das Leben als fließend wahrnehmen	132
Nicht ist verlässlich	133

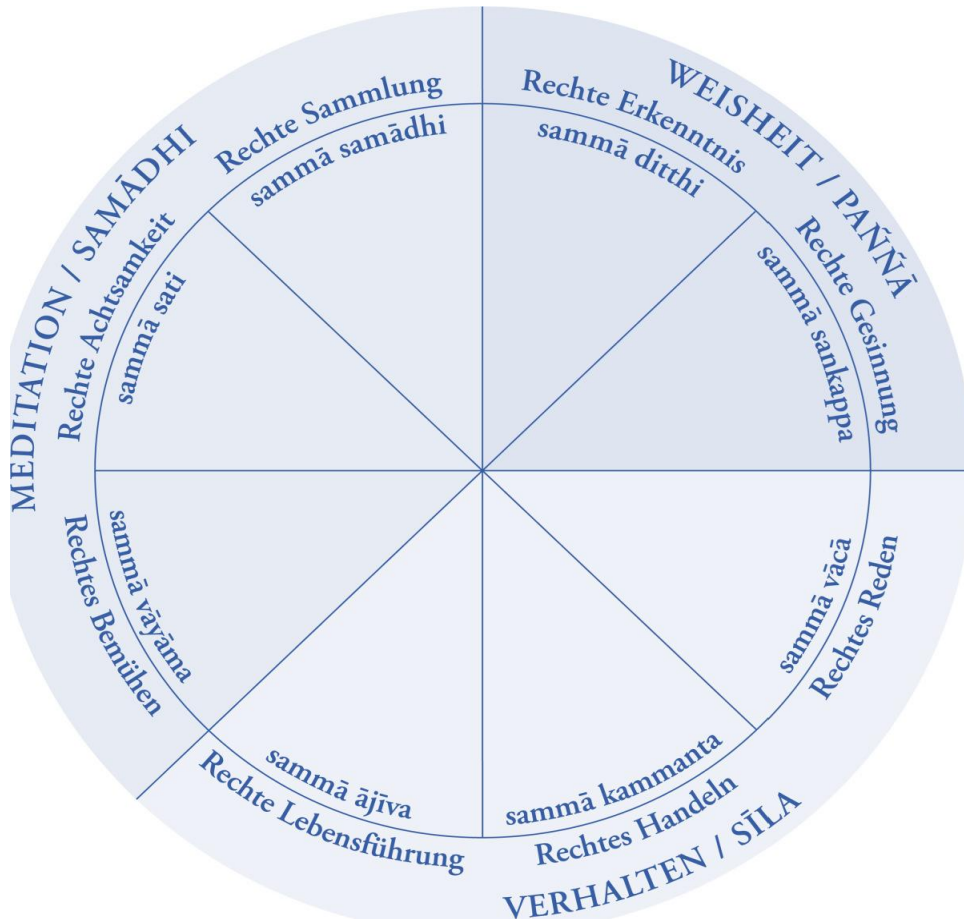
Inhaltsverzeichnis Band 3

Das Selbst ist eine Täuschung	134
Den Geist klären - das Herz öffnen	
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation	136
Zuerst ein paar Worte zu Samatha	137
Nun zur Praxis selber	139
Unwissenheit oder Nichtverstehen zeigt sich unter zwei Aspekten	140
Der andere Aspekt der Unwissenheit ist die verfälschte Wahrnehmung	140
Beispiel illustriert die "Finsternis des Geistes"	141
Die falsche Wahrnehmung in Bezug auf die wahre Natur aller Dinge	142
Nun durchschauen wir die zweite Täuschung (dukkha)	143
Dritte Täuschung: Wir täuschen uns in unserer Wahrnehmung auch in Bezug auf ein isoliertes Selbst, wo keines ist	144
Die Ursache allen Leidens liegt im Geist	147
Gewahrsein und klares Erkennen entstehen anstelle von Täuschung	148
Quellenverzeichnis Band 3	171
Fred von Allmen	
weiterführende Infos	174

Inhaltsverzeichnis Band 3



Schaubild - Der Achtfache Pfad



Der achtfache Pfad. Die dreifache spirituelle Schulung
Copyright 2007 by Fred von Allmen.
Aus 'Buddhismus: Lehren - Praxis - Meditation', Theseus Verlag, 2007

Fred von Allmen

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen *Der achtfache Pfad I*

Der Achtfache Pfad

Der Achtfache Pfad ist der Praxiszugang, den der Buddha in vielen seiner Lehrreden beschrieben und empfohlen hat. Er ist sehr umfang- und facettenreich und wird deshalb in einer Serie von sechs¹ Darlegungen erläutert. Die acht Pfad-Aspekte sind:

Rechte Sichtweise oder Ansicht	(samma ditthi)
Rechte Gesinnung, innere Haltung oder Absicht	(samma sankappa)
Rechte Rede	(samma vaca)
Rechtes Handeln	(samma kammanta)
Rechter Lebenserwerb	(samma ajiva)
Rechtes Bemühen	(samma vayamo)
Rechte Achtsamkeit oder Gewahrsein	(samma sati)
Rechte Sammlung und Stetigkeit	(samma samadhi)

‘Samma’, ‘Recht’, bedeutet richtig, heilsam, angemessen, realistisch, wirklichkeitsgetreu. Der Achtfache Pfad ist nicht ein Stufenweg, der von A nach B führt, sondern eine Art Spirale, bei der jeder Praxisaspekt Einfluss auf alle anderen hat. Traditionellerweise wird mit der ‘Rechten Sichtweise’ begonnen. Vorerst eine Aussage von Marcel Proust², welche den wesentlichen Punkt des Themas beleuchtet:

“Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht im Suchen von neuen Landschaften, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.“

¹ Reden, Handeln und Tun werden in einer Darlegung präsentiert.

² Aus Marcel Proust, *La Prisonnière*, éd. Gallimard, 1925.

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

So lange wir praktizieren, ohne die richtige Sicht auf die Praxis bewusst, klar und eindeutig etabliert zu haben, wird sie nicht sehr wirkungsvoll sein. Natürlich können wir 'meditieren'. Und das tut meist gut. Aber auf einem echten Pfad der Befreiung gibt es Sackgassen, welche wir möglicherweise gar nicht als solche erkennen können.

Anders gesagt: Es reicht nicht, achtsam und gesammelt zu sein. Wir müssen auch noch genau wissen, was wir damit anfangen und wohin wir gehen sollen.

Es reicht schließlich auch nicht im Auto Gas, Bremse und Steuer bedienen zu können. Wir müssen auch noch wissen, wo die Fahrt hingehen soll - und wie man dorthin kommt.

Genau deshalb brauchen wir eine rechte oder *neue* Sichtweise. Um mit Proust zu sprechen: Es geht nicht darum, immer neue Landschaften zu sehen. Wir müssen die Landschaften, die da sind, mit völlig neuen Augen betrachten - eben mit der rechten Sichtweise. Und diese ist von unseren üblichen Sichtweisen grundverschieden. Ch'an Master Sheng-yen schreibt:

“Rechte Sichtweise ist grundlegend für den ganzen edlen achtfachen Weg. Ohne rechte Sichtweise kann man den edlen achtfachen Weg nicht richtig praktizieren.

Nicht die rechte Sichtweise zu haben, ist für Praktizierende gleich wie nachts ohne Scheinwerfer auf einer Bergstraße zu fahren.

Mit der rechten Sichtweise ist es relativ einfach, den Weg zu gehen.“

Die vier 'Wahrheiten' verstehen

Sariputta, einer der zwei Hauptschüler des Buddha, machte das in einer 'Lehrrede über Rechte Sichtweise' klar. Er nannte drei Bereiche der Erkenntnis und betonte, dass man noch gar nicht auf dem Weg (der Befreiung) sei, solange man diese drei Aspekte nicht verstanden habe.

Mit 'Befreiung' ist gemeint: Frei sein von den 'inneren Leiden schaffenden Zuständen und Emotionen', wie Begierde, Anhaften, Ärger, Wut, Hass, Neid, Dünkel - und letztlich Verblendung.

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

Der erste der drei Bereiche ist das Verstehen und Verwirklichen der vier sogenannten 'edlen Wahrheiten'. Stephen Batchelor nennt sie vier 'veredelnde Wahrheiten'. Sie könnten auch einfach als vier 'spirituell relevante Tatsachen' bezeichnet werden.

1. Zu verstehen, dass das Dasein unzulänglich und oft auch leidvoll ist.
2. Die Ursachen dieses (vorwiegend) inneren Leidens zu erkennen und zu beenden.
3. Die innere Befreiung zu verwirklichen und
4. Den Weg dorthin zu gehen – bzw. die korrekte Praxis anzuwenden.

Ein großes und umfassendes Programm. Ein Lebensprogramm!

Bevor wir verstehen, was mit diesen veredelnden Wahrheiten oder relevanten Tatsachen gemeint ist und sie ein Stück weit verwirklicht haben, sind wir noch gar nicht auf dem Weg, so Sariputta. Wir sollten sie zumindest auswendig kennen.

Die Rückwirkung unseres Tuns verstehen

Zum zweiten Bereich, den Sariputta erwähnte: Um die 'Ursachen allen inneren Leidens' – die zweite veredelnde Wahrheit – auflösen zu können, müssen wir die Wirkungen und vor allem die Rückwirkungen unserer Handlungen, des Denkens, Redens und Tuns auf uns selbst erkennen und verstehen.

Wir müssen lernen zu unterscheiden, welche Absichten und Motivationen hinter unserem Handeln unheilsam sind und Leiden schaffen, und welche heilsam sind und innerliches Wohlergehen bewirken.

Im Fachjargon heißt dies: Wir müssen Karma und seine Wirkungen und Rückwirkungen auf uns selbst verstehen, sonst haben wir nicht die rechte Sichtweise und sind, so Sariputta, noch nicht auf dem Pfad.

Abhängiges Entstehen verstehen

Zum dritten Bereich, dem vielleicht wichtigsten hier: Wir müssen die Prozesshaftigkeit des Daseins verstehen, nämlich bedingtes, abhängiges Entstehen und Vergehen und damit auch 'Nicht-Selbst' oder genauer die 'Leerheit von unabhängiger Selbstexistenz'³. Das mag etwas theoretisch oder philosophisch klingen. Aber der Buddha war in diesem Punkt sehr klar:

“Abhängiges Entstehen zu sehen, heißt Dharma – die Lehre und die Praxis – zu verstehen.

Dharma zu verstehen heißt, abhängiges Entstehen zu sehen.“

Ohne diesen Punkt zu sehen und zu verstehen, ist die Praxis nicht ein Weg zur Befreiung, wie ihn der Buddha gelehrt hat.

Vielleicht können wir uns vorstellen, was passiert, wenn jemand Auto fährt, ohne die Regeln zu kennen: Egal, ob er links oder rechts fährt, noch nie von Vorfahrt gehört hat, die Wirkung von 30 oder 150 Stundenkilometern nicht einschätzen kann. Ohne die Stadt zu kennen und ohne Straßenkarte – wie soll er da je nach Rom kommen?

Sayadaw U Tejaniya erklärt, dass Meditierende drei Jobs haben. Einer ist *achtsames Gewahrsein* zu etablieren, ein anderer ist *Kontinuität* des achtsamen Gewahrseins zu kultivieren. Das sind die Nummern zwei und drei. Davor kommt Nummer eins, nämlich **Rechte Sichtweise!**

Es bedeutet, nicht einfach 'drauf los' zu meditieren und zu denken: “Wenn meine Meditation tief genug ist, wird irgendetwas mystisches geschehen, dann werde ich erleuchtet sein und alles ist für immer gut.“ Wie im Märchen halt. Der Erkenntnistheoretiker Ludwig Fleck⁴ machte eine gegenteilige, sehr treffende Aussage:

“Um zu sehen, muss man zuerst wissen. Sonst schauen wir, aber wir sehen nicht.“

³ anatta / anatman.

⁴ Ludwig Fleck (1896-1961), Erkenntnistheoretiker und Wissenschaftshistoriker.

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

Rechte Sichtweise bedeutet, dass wir mit realistischem, wirklichkeitsbezogenem Wissen und Interesse achtsam die Moment-zu-Moment-Erfahrungen betrachten: Das Sehen, Hören, Spüren, Fühlen, Denken, welches ununterbrochen, ja sekundlich, stattfindet. U Tejaniya erklärt:⁵

“Nach einer Weile wirst du erkennen, dass da einfach die Natur (das Leben) am Werk ist, dass all das gar nichts mit ‘dir’ zu tun hat, dass da einfach geistige und körperliche Prozesse ablaufen.

So lange wir nicht verstehen, dass das Bewusstsein und seine Objekte – also jede unserer Moment-zu-Moment-Erfahrungen – einfach natürliche Abläufe sind, werden wir glauben, dass es ein ‘Ich’ ist, welches beobachtet und dem alles widerfährt.“

Und weiter: “Unser Geist ist ein Aspekt der Natur; nicht ‘Ich’, nicht ‘Selbst’, nicht eine ‘Person’. Erst wenn wir diese korrekte Vorstellung haben, können wir wirklich gewahr sein. Wir praktizieren achtsames Gewahrsein, um diesen natürlichen Prozess zu erkennen.

Vielleicht kannst du diese rechte Sichtweise erst noch nicht erkennen, aber du kannst beginnen, alles von diesem Gesichtspunkt aus zu betrachten.

Warum praktizieren wir achtsames Gewahrsein? Weil wir die Wahrheit, die Wirklichkeit der Dinge, verstehen wollen.

Vergiss diese Ausrichtung und dieses Ziel nicht.“

Rechte Sichtweise heißt also: Die prozesshafte Natur unserer Wahrnehmung, unseres Lebens - und seine Kehrseite, die Nicht-Selbstexistenz der Person und aller Dinge zu erkennen. ⁶

Unser Problem liegt darin, dass es sich so anfühlt, als wäre da ‘jemand’, ‘Ich’, ‘Selbst’. Das ist so selbstverständlich, dass kaum einer diese Ich-Gefühle, diese Ich-Gedanken je hinterfragt.

⁵ Awareness Alone is not Enough, ‘Effortless awareness and impermanence’ p. 143.

⁶ Abhängiges, bedingtes Entstehen, Pali: paticca samuppada, Sanskrit; pratitya-samutpada. Nicht-Selbst, Nicht-Selbstexistenz, Pali, anatta, Sanskrit, anatman.

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

“Ich denke und fühle, also bin ich.“ Punkt. Natürlich denken und fühlen wir. Das Problem ist das vorgetäuschte, scheinbar reale und ‘ganz wichtige’ Selbst.

Durch diese verblendete Wahrnehmung, durch diese täuschende Optik wird unsere Wirklichkeit verzerrt wahrgenommen und erfahren. Vielleicht ist es das, was H. Tomlinson⁷ meinte, als er schrieb:

“Wir sehen die Dinge nicht so, wie sie sind, sondern so wie *wir* sind.“

Alles ist das Leben, ist Natur, ist verbunden – nur ‘Ich’ nicht. ‘Ich’ bin besonders, abgetrennt, unabhängig existierend – und überhaupt: das Zentrum des Universums. Mit acht Milliarden Zentren des Universums entsteht aber genau dieses grausame Chaos, das wir in unserer Welt immer wieder erleben.

Die ‘Verkehrtheiten’ erkennen

Dieses mit ‘alten, gewohnheitsmäßig fixierten Augen sehen’, diese getäuschte Sichtweise, wird in der Dharma-Lehre ‘Vipallasa’, verkehrte Wahrnehmung, genannt:

- Wir sehen als unabhängiges Ich oder Selbst, was tatsächlich ein Prozess von abhängigem Entstehen ist.
- Wir erhoffen Erfüllendes oder wenigstens für eine Weile andauernde Befriedigung von Unzulänglichem oder gar Leidvollem.
- Wir sehen und erfahren als beständig, was tatsächlich unbeständig und vergänglich ist. Genau das ist gemeint mit ‘falscher Sichtweise’.

Genau dies schafft uns ständig wieder Leiden, innere Konflikte, Enttäuschung, Sorgen, Befürchtungen, Trauer oder wie es der Buddha ausdrückte:

⁷ Henry Major Tomlinson (1873-1958), britischer Journalist, bekannt durch Antikriegsschriften und Reisereportagen.

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

“Werden die nicht unterrichteten, gewöhnlichen Menschen von einem Gefühl des Schmerzes getroffen, so werden sie traurig und leiden, werden irritiert, schlagen sich an die Brust, klagen und werden entmutigt.“

So lange wir uns selbst und das Leben mit den ‘Augen der Verkehrtheiten’ sehen, hilft es nicht, immer wieder neue, andere, ‘bessere’ Erfahrungen zu suchen und hinzukriegen, ob im Alltag oder in der Meditation. Wir brauchen einen neuen Blick, eine andere Sichtweise. Wie Marcel Proust betont: “Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht im Suchen von neuen Landschaften, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.“

Eine neue Sichtweise brauchen wir somit auch in Bezug auf unserer Moment-zu-Moment-Erfahrungen: Wir wollen angenehme und möglichst gar keine unangenehmen Erfahrungen. Das scheint der Antrieb, die Ausrichtung und das Ziel unseres Lebens zu sein. Alle von uns die das nicht wahrhaben möchten, sollten es einmal einige Tage lang ununterbrochen und sorgfältigst überprüfen. Es ist erstaunlich, was da sichtbar wird.

Leider sind Moment-zu-Moment-Erfahrungen, die in Abhängigkeit von wechselnden Bedingungen ständig neu entstehen und vergehen, nicht fähig, unsere Hoffnungen und Erwartungen bleibend zu erfüllen. So liegt dem Leben eine immerwährende Unzulänglichkeit zu Grunde: dukkha.

"So wie Feuer unersättlich nach neuem Brennstoff greift, so wird das Verlangen nach Begehrlichem nicht durch Befriedigung der Gelüste gestillt" so der Buddha⁸.

Was wir erreichen, genügt für einen Moment – reicht aber nie definitiv. So entsteht eine ständige Unruhe, ein Nie-Ganz-Angekommensein – eben Dukkha.

Der deutsche Mönch und Lehrer Bhikkhu Analayo übersetzt Dukkha als ‘friction’ – Reibung, Spannung, Friktion. Die Dinge scheinen für einen Moment rund zu laufen, dann schüttelt und rüttelt es wieder – sanft oder

⁸ Vimalo, Buddha-carita 11.10. Aus Der Dharma für den Westen, Roseburger, p.18.

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

dramatisch. Die Lösung ist einmal mehr echte Gelassenheit.

Ruth Denison⁹ sagte:

“Dukkha ist das Leiden, das entsteht,
wenn wir die Dinge anders haben wollen,
als sie gerade sind.“

Und das wollen wir fast ständig – sekundlich. Dukkha, Unzulänglichkeit, Reibung, oft auch Leiden, wurde vom Buddha als erste wesentliche Tatsache des Daseins gelehrt – eine Tatsache, die wir erkennen, anerkennen und verstehen müssen. So wie wir eine Krankheit zuerst erkennen und dann etwas unternehmen müssen, um eine Therapie zu finden, durch welche wir die Ursachen loswerden und genesen.

Diese neue Sichtweise brauchen wir auch in Bezug auf die Unstetigkeit und Vergänglichkeit aller Dinge, aller Geschehnisse, aller Menschen, aller Lebewesen. Patrul Rinpoche, der außergewöhnliche Dzogchen-Meister des 19. Jahrhunderts schrieb in seinem berühmten Werk ‘Die Worte meines vollendeten Lehrers’¹⁰:

“Wenn du nur eine Dharma-Praxis wählen kannst,
dann wähle die Meditation über Tod und Vergänglichkeit.
Zu Beginn bewirkt diese Meditation, dass du den Weg des Dharma betrittst. Dann gibt sie dir Anstoß, Heilsames zu tun.
Daraufhin bewirkt die Meditation der Vergänglichkeit, dass sich dein Hängen an den Dingen (und natürlich auch an Menschen) dieses Lebens lockert.
Im Weiteren hilft sie, zunehmend jede Bindung an Samsara abzustreifen. Außerdem gibt sie Energie zum Praktizieren. Und schließlich hilft sie dir, (befreiende) Weisheit entstehen zu lassen.“

⁹ Ruth Denison (1922 - 2015), Deutsch-Amerikanische Dharma-Lehrerin in der U Ba Khin-Tradition.

¹⁰ Patrul Rinpoche, Die Worte meines vollendeten Lehrers, Arbor Verlag.

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

Ob wir die Dinge, unser Leben, als dauerhaft, selbst-existent und letztlich erfüllend sehen oder ob wir unser Dasein – nicht nur intellektuell, sondern unmittelbar – als einen Fluss von ständig sich wandelnden Prozessen oder als einen dynamischen Tanz sehen, macht einen entscheidenden Unterschied. Wie möchten wir leben?

Fixiert oder flexibel,
Beladen oder unbeschwert,
Auf der Hut oder offen,
Gefangen oder frei,
Tot oder lebendig?

Um sich die neuen Augen, die wirklichkeitsgerechten Sichtweisen anzueignen, müssen wir uns konsequent üben. Die Preisfrage, vor allem an die Erfahrenen unter uns, lautet: Brauchen wir unsere Praxis wirklich zu diesem Zweck? Oder ziehen wir es vor, ungestört zu ‘meditieren’?

Zuhören, Reflektieren, Meditieren

In manchen buddhistischen Traditionen spricht man von drei Methoden bzw. drei Arten von Weisheit als Hilfsmittel für die Praxis. Es sind: ¹¹

- Suttamaya pañña (im Theravada) oder Thö-pa (im Tibetischen)
- Cintamaya pañña oder Sam-pa
- Bhavanamaya pañña oder Gom-pa

- **Die erste Art des Verständnisses** entsteht durch Dharma-Information aus Büchern und durch Unterweisungen von Lehrenden. Ohne korrekte und solide Information wissen wir gar nicht, um was es hier geht. Es wäre ähn-

¹¹ **Sutamayā paññā**, Pali, Korrekte Dharma-Information. Thö-pa, Tibetisch, Zuhören. **Cintāmayā paññā**, Pali, Wissen, Erkenntnis durch Reflektieren. Sam-pa, Tibetisch, Reflektieren. **Bhāvanāmayā paññā**, Pali, Erkenntnis, Weisheit durch direkte Erfahrung. Gom-pa, Tibetisch, Meditieren, sich vertraut machen mit.

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

lich wie wenn man einige medizinische Bücher lesen und einige Vorlesungen an der Uni besuchen würde, um dann eine Arztpraxis zu eröffnen. Umfangreiche, korrekte Information ist eine sehr wichtige Grundlage für die Praxis. Dies ist **Sutamayā paññā** oder Thö-pa.

- **Die zweite Art von Verständnis oder Weisheit** entsteht aus reflektiver Kontemplation, aus systematischem Nachdenken. Dabei wird regelmäßig, täglich, immer wieder über das Gelernte nachgedacht und in das alltägliche Denken und Handeln integriert. Wir verändern so unsere übliche Sichtweise und machen sie zunehmend zu einer Dharma-Sichtweise, um eben mit neuen Augen zu sehen. Dies ist **Cintāmayā paññā** oder Sam-pa.

In den westlichen Vipassana- Meditationstraditionen scheint dieser sehr wichtige Aspekt etwas zu kurz zu kommen. Durch die starke Gewichtung von formalen Retreats kann leicht der Eindruck entstehen, es gehe bei der Dharmapraxis einzig um Meditation.

Das dem so ist, liegt nicht etwa an der Theravada-Tradition, aus welcher die Vipassana-Meditation stammt, denn dort wird viel reflektiert und kontempliert. Selbst die Chantings, die Gesänge, welche die Nonnen und Mönche täglich rezitieren, sind nichts anderes als Reflexionen und Aufzählungen verschiedener Dharma-Praxisthemen.

Es sind Gedanken über die Vergänglichkeit, über den Tod, über Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Es sind aber auch Reflexionen über Heilsames, wie die Verehrung von befreiender Weisheit und vollständigem Erwachen oder Wertschätzung von Großzügigkeit und Güte, von Mitgefühl und Mitfreude. Der Buddha empfahl weises Reflektieren in höchsten Tönen.¹²

“So wie das Morgenrot der Vorbote ist für die Sonne,
so ist weises Reflektieren der Vorbote
für den edlen Pfad der Befreiung.“

¹² Buddha, Samyutta Nikaya 45; 49-52.

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

- **Die dritte Art von Verständnis und Weisheit** entsteht aus direkter Erfahrung, aus Meditation, aus spiritueller Entwicklung und aus deren Umsetzung in das tägliche Leben. Dies ist **Bhāvanāmayā paññā** oder Gompa.

Marilyn vos Savant¹³, laut dem 'Guinness Buch der Rekorde' die Person mit dem höchsten IQ, schrieb:

"Um Wissen zu erlangen, muss man studieren.
Um Weisheit zu erlangen, muss man beobachten."

Wir brauchen beides, zuerst die korrekte und ausführliche Information, dann die Reflexion und schließlich das direkte Anwenden des Gelernten, um die Sicht und das Verständnis unseres Lebens zunehmend in die Rechte Sichtweise zu verwandeln. Dies macht unsere Praxis wirkungsvoller und unser Leben reicher.

Ohne rechte Sichtweise bleibt es möglicherweise bei einer Praxis der Beruhigung, der Selbsttherapie und der Selbstverbesserung. Das ist auch sehr wertvoll, entspricht aber nicht der eigentlichen Absicht des Buddha. Sein Bestreben hat er in folgende Worte gefasst:

"Früher wie heute lehre ich nur dieses:
Leiden und das Ende des Leidens.
Die unerschütterliche Befreiung des Herzens."

¹³ Marilyn vos Savant (1946 geboren), amerikanische Autorin, Dramatikerin, Dozentin, laut dem 'Guinness Buch der Rekorde' die Person mit dem höchsten IQ, einer Kategorie die allerdings 1990 abgeschafft wurde.

Fred von Allmen

Rechte innere Haltung

Abkehr vom Leidvollen – Fördern des Heilsamen

Der achtfache Pfad II

Vor einer Weile hatte ich beschlossen, den achtfachen Pfad zu präsentieren. Es ist eine Darstellung des Praxisweges, die der historische Buddha bereits in seiner allerersten Lehrrede dargelegt hat.

Da diese Anleitungen zu umfangreich sind für 1 Abendvortrag, beschreibe ich sie in 6 aufeinander folgenden Vorträgen.

Im ersten dieser Vorträge habe ich ‚Rechte Sichtweise‘ (samma ditthi) präsentiert:

‚Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen‘

Zur Erinnerung: „Rechte“ steht für ‚unterstützend‘, ‚heilsam‘, ‚angemessen‘ ‚befreiend‘.

Heute folgt ‚Rechte innere Haltung‘ (samma sankappa) - oft auch Rechte Gesinnung genannt. Manchmal auch: Rechtes Denken oder Rechte Absicht oder auch Rechte Umgangsweise. All diese Übersetzungen und Beschreibungen sind korrekt und zeigen jeweils einen weiteren Blickwinkel auf diesen wesentlichen Aspekt unserer Praxis.

Die ‚Rechte innere Haltung‘

Der deutsche Mönch und Gelehrte des letzten Jahrhunderts Nyanatiloka Thera¹ definierte diese Rechte innere Haltung als: “Eine entsagende, hassfreie, friedfertige Gesinnung“ oder eben: “Abkehr vom Leiden – Fördern des Heilsamen“

¹ Nyanatiloka Thera, Buddhistisches Wörterbuch, Beyerlein & Steinschulte: magga.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

Die Haupt-Ursachen und Wurzeln allen Leidens in unserem Herz und Geist sind:

- Unwissenheit und Verblendung, (moha) (Nr.1)
 - Verlangen und Anhaften (lobha) - in allen möglichen Variationen, (Nr.2)
 - und Ablehnung, Ärger, Hass und Angst (dosa) - in allen Schattierungen (Nr.3).
- Rechte Sichtweise bewirkt die Auflösung von Unwissenheit und Verblendung, (a-moha).
 - Rechte innere Haltung ist die Gegenkraft zu Verlangen und Anhaften - eben Entsagung und Großzügigkeit (a-lobha).
 - Und es ist die Gegenkraft zu Ablehnung, Ärger, Hass sowie auch Befürchtung und Angst - eben liebevolle Güte und Mitgefühl (a-dosa).

Die Abwesenheit von beiden, Verlangen *und* Ablehnung ist genau das, was mit Gelassenheit oder Friedfertigkeit gemeint ist. Darum spricht Nyanatiloka von einer 'entsagenden, hassfreien, friedfertigen Gesinnung'.

In Rechter Sichtweise und Rechter innerer Haltung ist also alles enthalten, was eine Befreiung von allem emotionalen und mentalen Leiden möglich macht!

Wir brauchen also unabdingbar zuerst die Rechte Sichtweise. Das heißt, - wir müssen verstehen was wir in dieser Praxis tun, - und wissen wohin wir gehen, auf diesem Weg.

Hier eine kurze Erinnerung an die Rechte Sichtweise. Wir müssen:

1. Die Vier Wahrheiten verstehen - d.h. klar erkennen was inneres Leiden bedeutet, was seine Ursachen sind und wie es überwunden werden kann.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

2. Karma verstehen – das heißt begreifen, dass unsere Handlungen, entsprechend den Absichten dahinter, immer auf uns selbst zurückwirken.
3. Und wir müssen die Natur aller Dinge erkennen – d.h. sehen, dass alles im Dasein ein Prozess des abhängigen Entstehens und Vergehens ist, des ständigen Wandels: ein lebendiger, dynamischer Prozess – und dass nirgendwo ein unabhängiges Selbst oder Ich gefunden werden kann.

Wenn wir diese drei Punkte verstanden haben, dann trifft die Aussage U Tejanias zu:

“Wenn wir die Rechte Sichtweise haben, haben wir auch die Rechte innere Haltung“² Und nur dann!

Mit dieser Rechten Haltung sehen wir immer klarer, welches unsere jeweilige momentane Umgangsweise ist, mit der wir den mannigfachen Erfahrungen des Moments begegnen: Sind Anhaften und Verlangen da? Sind Ablehnung oder Befürchtung da? Oder ist es die Rechte innere Haltung, eine entsagende, hassfreie, friedfertige oder eben liebevoll gelassene Gesinnung?

Etwas Wesentliches hier ist: nicht gleich zu reagieren, wenn wir sehen, daß unsere Haltung unheilsam ist. Vielmehr sind dies Momente, in denen wir mit Achtsamkeit und Interesse hinschauen und hinfühlen müssen, um zu sehen und zu spüren, was diese inneren Haltungen, diese Gesinnungen, in uns anrichten; um zu erkennen, was unheilsame Umgangsweisen bewirken. So fängt befreiende Erkenntnis an in uns zu entstehen. Das heißt: Wir erkennen und spüren, dass uns unheilsame Umgangsweisen Leiden schaffen.

²Sayadaw U Tejanya, *When Awareness Becomes Natural: A Guide to Cultivating Mindfulness in Everyday Life*, p. 39. „We have right attitude, when we have right view.“

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

“Dies, schreibt U Tejaniya, ermöglicht uns die Rechte Haltung in entspannter und wacher Weise zu anerkennen, zu akzeptieren und zu beobachten, was abläuft – sei es nun angenehm oder unangenehm“. Und: “Wir müssen beide, die angenehmen *und* die schwierigen Erfahrungen akzeptieren und beobachten.

Jede Erfahrung, ob gut oder schlecht, gibt uns die Gelegenheit zu lernen und zu erkennen, ob der Geist die Dinge so akzeptiert wie sie sind, *oder* ob er anhaftet, ablehnt, reagiert oder wertet und urteilt.“³

Hier zwei Beispiele – eines zu Verlangen und eines zu Ablehnung:

Zuerst ein Beispiel zu Verlangen (vom Retreat):

Die Aussicht auf die schönen Berge erinnert uns an unsere Ferienpläne. Eine Vorstellung über die Zukunft, die sehr angenehm zu werden verspricht, die Verlangen und Sehnsucht entstehen lässt.

Mit achtsamem Gewahrsein erkennen und spüren wir was läuft, das Verlangen nach etwas das wir im Moment nicht haben können, unangenehm und mühsam ist. Und anstatt uns in Verlangen und Anhaften zu verlieren, üben wir uns in einer inneren Haltung der nichtidentifizierenden, nicht-ergreifenden Gelassenheit:

Kein Dafür, kein Dagegen, kein Ausweichen, kein sich Involvieren, aber auch kein Verdrängen. – und der Spuk geht ziemlich rasch ganz von selbst vorbei.

Das heißt nicht, dass wir nicht interessante oder bereichernde Unternehmungen anpacken sollen, sondern nur, dass wir uns von unnötigem Leiden durch Verlangen und Anhaften bewahren!

³ Sayadaw U Tejaniya: Right attitude allows you to accept, acknowledge, and observe whatever is happening – whether pleasant or unpleasant – in a relaxed and alert way. You have to accept and watch both good and bad experiences. Every experience, whether good or bad, gives you a learning opportunity to notice whether the mind accepts things the way they are, or whether mag oder dislikes, reacts, or judges.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

Ein zweites Beispiel – zu Ablehnung:

Wir realisieren, dass wir uns gerade über einen Mit-Teilnehmer hier im Retreat (oder am Abendvortrag) ärgern. Wir sind hin- und hergerissen zwischen: "Ich sollte eigentlich nicht ärgerlich sein" einerseits und "Bei dem Kerl habe ich allen Grund, ärgerlich zu sein" andererseits.

Beide Reaktionen sind nicht sehr heilsame Umgangsweisen.

Was uns wirklich weiterhilft ist das Erkennen des Ärgers und das Sehen und Spüren, dass es sich dabei um ein ziemlich unangenehmes Gefühl handelt, welches uns in keiner Weise Vorteile verschafft, noch das Verhalten der anderen Person verbessern wird. Das ist der Moment, in dem wir bereit sind, dem Ärger mit einer anderen inneren Haltung zu begegnen: Wir akzeptieren ihn voll und ganz so wie er ist!

Kein Dafür, kein Dagegen, kein Ausweichen, kein sich Involvieren, aber auch kein Verdrängen. Wir nehmen voll und ganz wahr, was da ist.

Dies ist die Rechte innere Haltung, die Rechte Umgangsweise! Das sind die Momente in denen wir lernen können, was tatsächlich Leiden schafft und was befreit: Nämlich "eine entsagende, hassfreie, friedfertige Gesinnung".
Nochmals Sayadaw U Tejaniya, zum Teil mit Wiederholungen:

"Rechte innere Haltung heißt die rechte innere Einstellung zu haben um zu meditieren.

Wir nehmen uns die Praxis wirklich zu Herzen. Die rechte Haltung erlaubt uns, in entspannter und aufmerksamer Weise zu beobachten, zu anerkennen und anzunehmen, was immer in jedem gegebenen Moment an den sechs Sinnestoren ankommt. (Und hier folgt die Wiederholung): Ob das was geschieht als gut oder als schlecht beurteilt wird ist irrelevant. Wird es mit der rechten Haltung betrachtet, wird es zu einer Erfahrung des Lernens in der wir wahrnehmen können, ob der Geist sie als gut oder als schlecht beurteilt und wir auch die Reaktionen sehen, die diesem Urteilen folgen.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

Wir versuchen also nicht, die Dinge so hinzukriegen wie wir sie haben möchten. Wir versuchen vielmehr zu wissen, was geschieht, so wie es geschieht.“⁴

“Prüft bitte eure Haltung, bevor ihr mit der Meditation beginnt. Welches sind die unterliegenden Ideen oder Haltungen mit denen ihr meditiert? Wollt ihr nur friedvolle Zustände oder wollt ihr lernen zu verstehen, was tatsächlich geschieht in Herz und Geist?

Der Geist kann nie ruhig werden, wenn ihr bestimmte andere Erfahrungen haben möchtet, als diejenigen, die in diesem Moment stattfinden.

Keine Erfahrung ist eine Störung oder Zerstreuung, denn alle Erfahrungen sind dhamma, Natur, (d.h. sie entstehen aus Ursachen und Bedingungen). Nichts gehört mir oder dir.

Sich heiß fühlen ist einfach ‘sich heiß fühlen’. Wir fühlen uns dann heißer, wenn wir Besitz ergreifen von der Hitze als ‘meine’ – und eine Abneigung dagegen entwickeln.

Keine Erfahrung ist besser als die gegenwärtige. Was zählt ist, dass der Geist wahrnimmt und gewahr ist. Was auch zählt ist wie der Geist die momentane Erfahrung betrachtet. Und die wichtigste Frage hier: Betrachtet der Geist (die momentane Erfahrung) mit heilsamen oder mit unheilsamen geistigen Qualitäten?“⁵

Abkehr, Entsagung

Die drei Aspekte der ‘Rechten innerer Haltung’ sind:

Nr. 1, ‘Entsagung’ oder ‘Abkehr von dem was Leiden schafft’ (nekkhamma).

Da Liebe und Mitgefühl oft besprochen werden, soll hier das Hauptgewicht auf Entsagung, Abkehr liegen.

⁴ Sayadaw U Tejaniya, *When Awareness Becomes Natural*, Shambhala, page 39ff.

⁵ Sayadaw U Tejaniya, *Dhamma Everywhere*, Auspicious Affinity, page 74ff.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

Entsagung ist nicht gerade ein Modebegriff und klingt nicht sehr sexy! Für manche etwas leichter verdaulich sind: Verzicht, Abkehr oder Loslassen. Gemeint ist *a-lobha*, das Aufgeben von Verlangen, Ergreifen und Anhaften. Genauer gesagt bedeutet Abkehr, dass wir uns von Leidenschaftlichem Verhalten abkehren und uns glückbringendem Verhalten zuwenden. Amit Ray⁶ beschreibt es so:

“Entsagung heißt nicht, den Namen oder das Gewand zu wechseln, sondern es bedeutet, seine Haltung gegenüber dem Leben zu verändern. Entsagung heißt nicht, die Haare vom Kopf zu entfernen, sondern heißt (Leiden schaffende, mühsame) unheilsame Gedanken in unserem Geist zu vermeiden. Entsagung heißt nicht, von Verantwortung und Handeln wegzurennen, sondern bedeutet, sich auf jenes Verhalten und Handeln auszurichten welches glückbringend ist für die ganze Welt.“

Tatsächlich kann man aber auch sagen: Abkehr ist der Preis, den wir bezahlen müssen, um tiefere, befreiende Erkenntnis und inneren Frieden zu erlangen. Bhikkhu Bodhi schreibt:

“Von Verlangen zu Entsagung/Abkehr zu gehen heißt, sich von grobem, vereinnahmende Vergnügungen zu erhabenem Glück und Frieden zu bewegen. Verlangen schafft letztlich Angst und Sorge, während Entsagung Furchtlosigkeit und Freude erzeugt. Entsagung läutert auch das Verhalten, unterstützt die Sammlung und nährt den Samen der (befreienden) Weisheit.“⁷

Padampa Sangye, der Meister von Ma-chig Lab-drön, rät den Leuten von Tingri, in Tibet:

⁶ Amit Ray, *Walking the Path of Compassion*, www.goodreads.com.

⁷ Gekürzt aus: Bodhi, Bhikkhu (ed.) (1978, 2005). *A Treatise on the Paramis: From the Commentary to the Cariyapitaka by Acariya Dhammapala* (The Wheel, No. 409/411). Kandy: Buddhist Publication Society.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

“Verlangen und Hass erscheinen, aber sind, wie Vögel im Flug, keine Spur hinterlassend; Seid frei von Anhaften an Erfahrungen, oh Leute von Tingri!

Gedanken des Anhaftens und der Ablehnung sind wie Regenbögen im Himmel, es gibt nichts in ihnen, was erfasst oder ergriffen werden könnte, oh Leute von Tingri!“⁸

Dass es weit weniger einfach ist, als es manchmal klingen mag, Verlangen oder Ablehnung sein zu lassen, besingt Kabir, der große indische Mystiker, folgendermaßen:

“(…) Ich gab schön genähte Kleider auf und trug ein Bussgewand. Eines Tages merkte ich, dass dessen Stoff schön gewoben war. Darum kaufte ich Sackleinwand – aber ich warf sie immer noch elegant über meine Schulter. Ich bändigte mein sexuelles Verlangen – und entdeckte, dass ich nun öfters wütend wurde. Ich gab Ärger und Wut auf und merkte, dass ich nun gieriger war. Ich habe hart an der Auflösung meiner Gier gearbeitet – und jetzt bilde ich mir etwas darauf ein. (…)

Kabir sagt: Höre mein Freund. Es gibt nicht so viele, die den Pfad finden.“

Abkehr oder Entsagung kann, je nach Motivation und Interesse, verschiedenen bedeuten: Einige besonders inspirierte und entschlossene Praktizierende wählen den monastischen Weg und ordinieren als Nonnen oder Mönche, um sich vollständig und ausschließlich dem Weg zur Befreiung widmen zu können.

Eine inspirierende Aussage zu diesen grundlegenden Haltungen der Praxis machte der Sohn eines tibetischen Landadeligen, als er im Alter von dreizehn Jahren, gegen den Wunsch seiner Eltern, sein Zuhause verließ, um

⁸ Erleuchtete Weisheit: Die Einhundert Ratschläge des Padampa Sangye, Dilgo Khyentse und Kyabje Trulshik Rinpoche, Theseus.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

sich für etwa zwanzig Jahre in die Höhlen und Klauen der Berge seiner Heimat ins Einsiedlerleben zurückzuziehen, mit dem festen Entschluss, alles zu verwirklichen, was in diesem Leben mittels der buddhistischen Lehren und vor allem dank der tantrischen Praktiken möglich ist: Dilgo Khyentse Rinpoche. Er wurde später zu einem der meistgesuchten und höchstverehrten Lehrer unzähliger tibetischer und westlicher Dharma-praktizierender, einschließlich des Dalai Lama und anderer Meister. Im Alter von dreizehn schrieb er in einem Brief an seine Eltern: ⁹

"Oh, meine geliebten Eltern.

Ihr habt mir ein menschliches Leben gegeben, mit seinen Freiheiten und Vorteilen.

Ihr habt von Anfang an voller Liebe für mich gesorgt.

Da ihr mir zur Begegnung mit einem wahren Meister verholfen habt, verdanke ich es Euch, den Weg zur Befreiung gefunden zu haben.

Nachdem ich vom Leben meines vollendeten Meisters gehört,
Darüber nachgedacht und meditiert habe, bin ich entschlossen,
die weltlichen Dinge hinter mir zu lassen
Und durch einsame und unbewohnte Täler zu streifen.

Vater und Mutter, bleibt in Eurem schönen, stattlichen Haus,
ich, Euer Sohn, sehne mich nach einsamen Höhlen.

Ich danke Euch für die feinen, weichen Kleider, die ihr mir gabt,
doch ich brauche sie nicht, einfacher weißer Filzstoff ist mir lieber.

Meine wertvollen Dinge lasse ich zurück -

Die Bettelschale, ein Wanderstab und Mönchsgewänder genügen mir.

Ohne Bedauern wende ich mich von Luxus und Reichtum ab.

Ein Buch mit tiefgründigen Ratschlägen ist alles, was ich ansammeln möchte.

⁹ Dilgo Khyentse Rinpoche, Journey To Enlightenment, The Life and World of Khyentse Rinpoche, Spiritual Teacher From Tibet, Narrative and Translation by Mathieu Ricard.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

Aus diesem Garten voll prachtvoller Blumen
Ziehe ich in die Einsamkeit hoch aufragender Felsen.
Ich brauche keine Diener, die nur Ärger und Abhängigkeit hervor-
rufen.
Vögel und wilde Tiere sind die einzigen Gefährten, nach denen ich mich
sehne.

Als mein erhabener Lehrer mir die Einweihung in die Geheim-Herz-
Essenz gab, gelobte ich, aller weltlichen Geschäftigkeit zu entsagen und
den Dharma zu praktizieren.

Dieses Versprechen ist in mein Herz eingegraben,
ich kann nicht anders als in eine Bergeinsiedelei zu ziehen.

Euer Sohn wird sich in einsamen Tälern verbergen.
Eure lächelnden Gesichter aber und Eure leibende Sorge Werden mir
immer in Erinnerung bleiben.
Und wenn ich die Zitadelle der Verwirklichung einnehme, wird Eure
Güte mit Sicherheit belohnt werden."

Das sind die wirklich großen praktizierenden Yogis, Mönche und
Nonnen...

Für andere Praktizierende bedeutet Abkehr, Entsagung, die fünf klassi-
schen Verhaltensregeln einzuhalten:

- Nicht töten und verletzen,
- nicht nehmen was einem nicht gehört,
- kein sexuelles Verhalten das Leiden schafft,
- nichts sagen was nicht wahr ist, d.h. konsequente Ehrlichkeit und
- Verzicht auf Missbrauch von Alkohol und Drogen sowie von Macht
und Geld.

Noah Levine sagt dazu:

"Entsagung bedeutet nicht, dass wir Dinge verdrängen, sondern dass
wir sie loslassen. Wir konfrontieren die Tatsache, dass gewisse Dinge

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

uns und/oder anderen Leiden schaffen. Entsagung ist hier der Entschluss, das loszulassen was Leiden schafft. Es ist die Absicht, aufzuhören, uns selbst und andere zu verletzen.“¹⁰

Und vor allem bedeutet es natürlich: “Ausrichtung auf jenes Verhalten und Handeln welches glückbringend ist für die ganze Welt,” um noch einmal die Worte von Amit Ray zu brauchen.

Ganz besonders in der Meditation braucht es sehr viel Abkehr, wenn wir weiterkommen wollen: Wir müssen ständig Gedanken, Geschichten – unsere Vergangenheit, unsere Zukunft *und* unsere Gegenwart loslassen und uns voll und ganz der nackten Erfahrung des jetzigen Moments zuwenden.

Letztlich trifft es natürlich auch für unseren Alltag zu: Wenn, ein paar Tage nach dem Retreat, ‘alles wieder weg ist’, wie es manche ausdrücken, dann liegt das nicht nur an mangelndem Bemühen, sondern ganz spezifisch auch an mangelnder Abkehr und Entsagung.

Dabei kann Entsagung auch eine ganz natürliche Vorliebe sein, wie dies offenbar bei Sokrates der Fall war: “Wie zahlreich sind doch die Dinge, deren ich nicht bedarf!”

Wenn man von Befreiung oder Erleuchtung spricht, stellen viele sich vor, dass sich dabei irgendeine großartige Show im Geist abspielen wird oder dass ein Zustand entsteht in dem für den Rest des Lebens nur noch angenehme und wunderbare Erfahrungen auftreten.

Tatsächlich entstehen innere Freiheit und Friede aber aus tiefem Loslassen und Entsagen. Es ist das Ende von Verlangen, Ergreifen und Anhaften. Wie der berühmte Mahasiddha Tilopā sprach:

“Erscheinungen, die Dinge des Daseins, binden uns nicht, aber Anhaften tut es. Darum, oh Naropa, trenne die Anhaftung ab.”

¹⁰ Noah Levine, *Against the Stream: A Buddhist Manual for Spiritual Revolutionaries*.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

Der Dzogchen Meister Patrul Rinpoche hat diese Essenz der Befreiung kurz zusammengefasst:

“Alles loslassen – alles – alles. Das ist der springende Punkt.“¹¹

Großzügigkeit

Bevor ich zum zweiten Aspekt von Rechter innerer Haltung gehe, noch ein anderer wichtiger Aspekt von Nicht-Anhaften (a-lobha):

Großzügigkeit, Freigiebigkeit, Geben und Wegschenken (dana) ist der aktive, handelnde Ausdruck von Entsagung und Loslassen.

Schaut bitte meine Hand an: Die Faust öffnet sich, der Griff wird gelockert, die Klebrigkeit des Anhaftens löst sich auf – das ist die erste Bewegung: Loslassen, Abkehr.

Die zweite Bewegung ist das darauffolgende aktive, engagierte Geben das ganz natürlich aus einem nicht-verhafteten Geist und Herz strömt: Es ist das Geben von Materiellem, von Wissen, von Zeit, von Aufmerksamkeit von Zuwendung und von vielem mehr.

Manche von uns Praktizierenden unterschätzen die Macht der Großzügigkeit gewaltig. Es ist eine wunderbare und freudvolle Praxis, die direkt und unmittelbar den Weg zur Befreiung fördert. Für viele von uns wahrscheinlich sogar bedeutend wirkungsvoller, als ein bisschen meditieren. Sharon Salzberg sagt darüber:¹²

“Die Regung des Herzens, wenn wir Großzügigkeit praktizieren, widerspiegelt die Regung des Herzens, wenn wir loslassen (..).

Es schafft ein freudiges Gefühl von Raum in unserem Geist.”

¹¹ Patrul Rinpoche, Ratschläge von mir an mich selbst, Trad. Constance Wilkinson.

¹² Sharon Salzberg, A Heart as Wide as the World: Stories on the Path of Lovingkindness.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

Der Buddha relativierte unsere Ängste, wenn wir zurückhaltend oder gar engherzig sind beim Teilen:

“Tausende von Kerzen können von einer einzigen Kerze entzündet werden –
und die Lebensdauer der Kerze wird nicht verkürzt.
Glück nimmt nie ab durch teilen.”

So viel zu Entsagung, Abkehr, Loslassen sowie Großzügigkeit.

Liebevollle Güte

Der zweite Aspekt der Rechten inneren Haltung ist die Abwesenheit von Ablehnung und Hass (a-dosa), von Ärger und Wut sowie Befürchtung und Angst.

Mit anderen Worten: Es ist Liebevollle Güte, Zuwendung, Fürsorge. (metta/maitry). Über Metta oder Güte, die Gegenkraft zu Ablehnung und Hass, ist schon viel gesagt worden. Hier nochmals Sharon Salzberg:¹³

“Metta ist die Fähigkeit, alle Aspekte unserer selbst, wie auch die der Welt zu umarmen. Metta zu praktizieren beleuchtet unsere innere Ganzheit, weil wir vom Zwang befreit werden, gewisse Aspekte unserer selbst zu verneinen. Wir können uns allem öffnen, mit der heilenden Kraft der liebevollen Güte.

Wenn wir mit dieser Haltung präsent sind, ist unser Geist so offen und weit, dass er das ganze Leben in vollem Gewahrsein umfassen kann – seine Freude und sein Schmerz, ohne dass wir uns vom Schmerz verraten oder überwältigt fühlen.”

Das heißt, dass Metta, liebevollle Güte, – im Gegensatz zu Ablehnung in jeder Form – heilend ist. Eine wunderbare Kraft, die uns eigentlich jederzeit zur Verfügung steht. Wenn wir den Erfahrungen dieses Moments mit

¹³ Sharon Salzberg, *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*.

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

Metta, mit Güte, statt mit Anhaften oder Ablehnung begegnen, ist dies die Rechte innere Haltung.

Auch hier heißt es, ganz praktisch: Hinschauen und Hinfühlen, um genau zu erfahren, wie wir mit einer gegebenen unangenehmen oder einfach unerwünschten Erfahrung umgehen, wie wir ihr begegnen:

Ein beleidigendes Wort, eine unpassende Störung, schlechtes Essen, Hitze, Kälte, ein verpasster Zug, eine schwere Krankheit, ein Todesfall,

Falls Ablehnung, Ärger, Wut oder Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit unsere Reaktionsweisen sein sollte: Wie fühlt sich das an? Was macht das mit uns? Ist es eine sinnvolle und wünschenswerte Umgehensweise? Wahrscheinlich nicht.

Falls wir mit Annehmen, mit Toleranz und mit Güte und Mitgefühl dabei sind: Wie fühlt sich *das* an? Was macht das mit uns? Ist es eine sinnvolle und wünschenswerte Umgehensweise? Vermutlich schon.

So entstehen befreiende Erkenntnis und Weisheit. Wir sehen klarer und deutlicher, wie sehr alle Arten von Ablehnung, Ärger, Wut und Hass uns selber schaden. Der Buddha sprach:

„Wütend sein ist wie das Ergreifen eines Stücks glühender Kohle, mit der Absicht, jemanden damit zu bewerfen. Wir verbrennen uns selbst.“

Dies ist die überzeugendste Erfahrung, um uns dazu zu bringen, die Aversion - Ärger, Wut, Hass - sogleich ziehen zu lassen. Es funktioniert aber eben nur, wenn wir's tatsächlich direkt und unmittelbar spüren. Dann aber trifft Buddas Aussage zu:

“Jene die frei sind von boshaften Gedanken finden wahrhaftig den inneren Frieden.“

So viel zu Güte (metta).

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

Mitgefühl

Nun kurz zum Mitgefühl, dem dritten Aspekt von 'Rechter innerer Haltung'. Es ist die Gegenkraft zu Unbarmherzigkeit, Kältherzigkeit und Härte (himsa). Sharon Salzberg schreibt:

“Mitgefühl ist unsere fürsorgliche, menschliche Antwort auf Leiden. Ein mitfühlendes Herz ist nicht-wertend und erkennt alles Leiden als unserer Zuneigung wert; sei es unser eigenes Leiden oder das anderer.“

Eigentlich ist es die gleiche Herzensregung wie die Liebevollte Güte (metta). Sie entsteht aber dann, wenn wir mit *Leiden* in Berührung kommen – sei es das eigene oder das anderer. Dabei ist es eine Voraussetzung, dass wir uns für das Leiden öffnen wollen und können – und das ist oft sehr anspruchsvoll.

Wenn einem nämlich die sogenannten 'nahen Feinde' von Mitgefühl in die Quere kommen, und das tun sie recht oft, dann ist es jeweils nicht so weit her mit dem Mitgefühl. Diese nahen Feinde sind:

Mitleid aus Aversion, Mitleid, das im Grunde genommen Selbstmitleid ist, Mitleid, das aus Schuldgefühlen entspringt sowie Mitleid, das auf 'die armen Leidenden' hinunterblickt, also getrennt und distanziert ist. Ansonsten ist Mitgefühl eine der wertvollsten menschlichen Qualitäten – wie wir alle wissen.

Zusammenfassend kann man sagen: Immer, wenn wir unbehindert sind von Anhaften und Verlangen, frei von Aversion, Ablehnung und Hass, dann ist unser Herz frei und ruht in Gelassenheit. Zum Schluss der oft zitierte Ausspruch:

“Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“¹⁴

Rechte innere Haltung - Der achtfache Pfad II

¹⁴ Ev. Reinhold Niebuhr, (1892 - 1972), US-amerikanischer Theologe, Philosoph und Politikwissenschaftler. Wird auch einer Vielzahl von anderen Autoren zugeschrieben, u.a. auch Franz von Assisi. Es sind keine belegten Quellen bekannt. Dieser als "Oetinger-Gebet" bekannte Spruch wird üblicherweise auch dem Theologen Friedrich Christoph Oetinger (1702-1782) zugeschrieben, stammt aber wohl in Wirklichkeit von Reinhold Niebuhr, aus dem Jahr 1943.

Echte Gelassenheit ist eine zutiefst befreiende Haltung!

Und immer dann, wenn es nicht einfach Gelassenheit ist, sondern heitere, liebevolle, mitfühlende Gelassenheit – eben der Zustand ohne Ablehnung, ohne Verlangen und ohne Distanziertheit – ist es nicht nur die 'rechte', sondern die '*ideale*' *innere Haltung* für unsere Praxis und für unser ganzes Leben.



Fred von Allmen

***Rechtes Verhalten:
Acht ethische Grundlagen des Glücks
Der achtfache Pfad III, IV, V***

*“So wie ein blinder Mensch keine Formen sieht,
so sieht jemand ohne ethisches Verhalten das Dharma nicht.“*

Ethisches Verhalten

Auf Rechte Sichtweise und Rechte innerer Haltung oder Gesinnung, folgt Rechtes Verhalten. Dazu gehören: **Rechte Rede, Rechtes Tun und Rechter Lebenserwerb**. Diese drei Aspekte beziehen sich vor allem auf den Alltag und die Alltagspraxis.

Vor Jahren leitete der in den USA lebende Sri Lankische Lehrer Bhante Gunaratana¹ im Meditationszentrum Beatenberg ein einwöchiges Retreat. Einer der Praxis-Aspekte der ihm neben der Meditation am wichtigsten war, ist das, was er die ‘The eight lifetime precepts’ nannte, ‘acht Verhaltensregeln für das ganze Leben’.

Wo immer Bhante G. hingehet, lehrt er diese acht Regeln und inspiriert die Leute, sich für diese zu entscheiden und sie für den Rest des Lebens einzuhalten. Hier soll erklärt werden, um was es dabei geht und warum im Titel behauptet wird, es seien acht ethische Grundlagen des Glücks.

Es geht um acht Regeln oder Verhaltensrichtlinien, wovon vier das Reden betreffen, eben ‘Rechte Rede’, drei das Handeln, nämlich ‘Rechtes Tun’ und eine die Lebensführung, eben ‘Rechter Lebenserwerb’.

‘**Rechte Rede**’ bezieht sich auf das Vermeiden von Lügen und Unehrlichkeit, von übler Nachrede, von grobem, verletzendem Reden und von sinnlosem Geschwätz.

¹ Bhikkhu Henepola Gunaratana (*1927) ist ein Sri Lankischer, seit 1968 in den USA lebender, buddhistischer Mönch und Lehrer der Theravada-Tradition. Er ist bekannt unter dem Namen Bhante G.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks
Der achtfache Pfad III, IV, V

‘Rechtes Tun’ betrifft das Vermeiden von Töten und Verletzen, von Stehlen und Nehmen was einem nicht gehört und von sexuellem und sinnlichem Missverhalten.

‘Rechter Lebenserwerb’ betrifft das Vermeiden von beruflichen Tätigkeiten, die für die Mitmenschen verletzend und schädlich sind.
Über ethische Ausrichtung heißt es in den Texten:

“Beim Gehen auf dem Pfad brauchen wir Regeln ethischer Integrität so wie wir Beine brauchen um uns fortzubewegen.“

Ursache des Glücks

Dass ethisches Verhalten eine Ursache für Glück sein soll, ist in unserer modernen Gesellschaft für viele sicher nicht das Offensichtlichste. Ethik wird oft gar mit Verklemmtheit, Puritanismus, Frömmelei und Frustration assoziiert. Dies ist zwar ein tragisches Missverständnis, wobei aber falsch verstandene Ethik tatsächlich moralisierend und dadurch auch frustrierend wirken kann.

Tugend oder ‘Heilsames’ ist längst von der Wissenschaft erforscht worden. Der Neuropsychologe Rick Hanson² schreibt:

“Tugend bedeutet einfach, dass man seine Handlungen, Worte und Gedanken reguliert,
um sich selber und anderen Nutzen statt Schaden zu schaffen“.

Es gibt zwei wichtige Ursachen für ethisches Verhalten³. Die eine ist Selbstschutz. Die zweite ist Schutz der Anderen, vor uns.

Mit zunehmender Achtsamkeit, Sensibilität und Erkenntnis wird klar, dass unser Wohlergehen, unsere Verbundenheit mit dem Leben und unsere in-

² Rick Hanson, Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit, Arbor.

³ Sila, Pali. Shila, Sanskrit. Tsül-trim, Tibetisch.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

nere Freiheit in direkter Beziehung zu unserem Verhalten stehen. Der Buddha, im Dhammapada:

“Wenn dir dein eigenes Wohl am Herzen liegt,
beschütze selbst dich gut!
Du bist dein eigener Beschützer;
wer sonst könnte dich wohl beschützen?“

Ethisches Verhalten ist das was uns vom vielem Leiden befreien kann, was uns Unbeschwertheit und Frohsinn ermöglicht – wenn wir es tatsächlich anwenden. Ethisches Verhalten ist wie ein fester Damm, der uns erlaubt, die turbulenten Wasser starker Emotionen, wie Verlangen und Hass, unversehrt zu queren, um ans jenseitige Ufer des inneren Friedens zu gelangen.

Wenn unsere Sensibilität und unsere Verbundenheit zunehmen, entstehen Nähe, Verständnis und Mitgefühl gegenüber Anderen, unseren Mit-Lebewesen. Dadurch wird ethisches Verhalten, das heißt Gewaltlosigkeit, Respekt, Sensibilität, Ehrlichkeit, zunehmend zur Selbstverständlichkeit. Es heißt in den Texten, Menschen mit starker ethischer Integrität seien wie schöne Blumen, die viele Bienen anziehen: Sie ziehen die Götter und die Buddhas an und sie ziehen Menschen an, denn sie geben ihnen Beistand, Sicherheit und Wohlbefinden. Dadurch werden sie im positivsten Sinne vertrauenswürdig.

In der traditionellen buddhistischen Sichtweise ist das karmische Resultat starker ethischer Integrität die Wiedergeburt in optimalen menschlichen Verhältnissen oder in den Bereichen der lichten Götter, der Devas.

Wer sich nicht auf buddhistische Vorstellungen einlassen möchte, kann diese Aussage als bedeutsamen Hinweis auf die psychisch-emotionale Auswirkung solch positiven Verhaltens verstehen: Wir werden menschlicher und unser Herz und unser Geist werden ‘lichter’.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks Der achtfache Pfad III, IV, V

Es ist oft nicht einfach, zu erkennen, was uns wirklich glücklich macht. Man erfährt eine Art Glück, wenn man kriegt, was man gerne haben möchte - und Verhaltensregeln können dem unter Umständen im Wege stehen.

Wenn wir unethisch handeln, ist es meist wegen eines direkten Vorteils oder eines unmittelbaren Lustgewinns, den wir uns erhoffen und manchmal auch erlangen.

Wenn ich zum Beispiel meine Ware über die Grenze schmuggle, muss ich keinen Zoll bezahlen. Dadurch kann ich einiges sparen. Wenn ich bei den Steuern schummle, kann ich mir mit dem Gesparten etwas Zusätzliches kaufen. Wenn ich einen Seitensprung mache, wird's eine aufregende, tolle Nacht (vielleicht). Wenn ich über jemanden lästere, fühle ich mich im Moment selbst besser. Oft klappt es auch tatsächlich, zumindest auf der äußeren Ebene. Wenn man erwischt wird, wenn es auffliegt: Pech gehabt.

Was wir oft nicht sehen, ist der Preis, den wir im Innern bezahlen: Innere Unruhe, Besorgnis, Unbehagen, Schuldgefühle und letztlich zunehmende Entfremdung.

Das Glück, das aus ethischem Verhalten entsteht, ist meist nicht unmittelbar intensiv spürbar. Es kommt erst mittel- oder langfristig zum Tragen und wirkt sich als zunehmendes Wohlbefinden und als Verbundenheit mit dem Leben aus. Das schafft Offenheit, Zugehörigkeit, Lebendigkeit und Unbeschwertheit.

Es sind drei ethische Aspekte des achtfachen Pfades, welche der Buddha als Weg zur Befreiung gelehrt hat: Rechte Rede, Rechtes Tun, Rechter Lebenserwerb - dabei sind die beiden vorhergehenden Aspekte des Pfades unabdingbar, um Rechtes ethische Verhalten im Sinne der buddhistischen Praxis möglich zu machen. Es sind Rechte Sichtweise und vor allem Rechte Gesinnung oder innere Haltung, wobei 'Recht', in Pali samma, hilfreich, geschickt, angemessen und ethisch heilsam bedeutet.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

Wir brauchen eine ungetäuschte, der Wirklichkeit entsprechende Sicht der Dinge und eine daraus resultierende, heilsame innere Haltung. Erst so kann auch unser Verhalten in Rede, Tun und Lebenserwerb wirklich angemessen und hilfreich werden. Im Dhammapada heißt es:

“Der Duft des Sandelholzes strömt in die Richtung des Windes.
Aber der Duft des heilsamen Tuns strömt in alle Richtungen“.⁴

Rechte Rede

Reden ist so wirksam, dass es Feinde schaffen, Kriege verursachen und Leben zerstören kann. Es kann aber auch Weisheit erzeugen, Trennung überbrücken, heilen und Frieden stiften. Die folgende Geschichte illustriert die Macht des Wortes:

Der Sohn des Dorfältesten ist erkrankt. Alle möglichen Heilmittel wurden bereits ausprobiert, aber keines konnte ihn heilen. Schließlich holt man die Heilerin, die weise Frau. Die Heilerin spricht ein paar Gebete, eigentlich nur einige Worte, wendet sich dann an die Anwesenden und sagt: ‘Jetzt wird der Junge genesen’.

Viele der Anwesenden sind erstaunt und einer der kritischsten protestiert: ‘Es ist lächerlich zu glauben, dass man mit ein paar Worten jemanden heilen könne!’ Worauf die Heilerin in anherrscht: ‘Was verstehst denn du schon vom Heilen? Du hast keine blasse Ahnung und dazu bist du ein völliger Narr!’

Der Mann wird nun gänzlich aufgebracht und wütend, wird feuerrot im Gesicht und macht sich daran zurückzuschreien, als die Heilerin ruhig sagt: ‘Siehst du. Wenn ein paar Worte die Macht haben, dich zornig und rot im Gesicht zu machen, wie sollten ein paar andere Worte nicht die Macht haben zu heilen?’

⁴ Frei nach Dhammapada, 54 & 55.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

Wenn wir von der Sprache den rechten Gebrauch machen, können wir uns selber und andere heilen. Wenn wir sie aber ungeschickt verwenden oder missbrauchen, werden wir uns und anderen schaden. Es gibt vier Aspekte der Rechten Rede.

- Erstens: Das Vermeiden von Lügen - Ehrlichkeit.

Lügen ist immer dann Thema, wenn wir kurzfristig einen Nachteil zu befürchten haben, wenn wir die Wahrheit sagen würden. Entweder sind es materielle Nachteile oder emotionale Nachteile. Der wirkliche Sachverhalt ist uns peinlich, stellt uns in ein unangenehmes, unerwünschtes Licht, macht uns vielleicht gar unbeliebt.

Zuweilen wird nicht nur von Notlügen gesprochen, sondern sogar von 'weisen Lügen': Man macht sich vor, es sei besser zu lügen, statt bei der Wahrheit zu bleiben.

Unehrlichkeit bewirkt aber, dass wir auf der Hut sein müssen, dass wir uns in Widersprüche oder ein ganzes Gewirr von Unwahrheiten verstricken können. Wir müssen uns verschließen, verstecken, verteidigen, werden eingeschränkt, angespannt und entfremdet.

Ehrlichkeit bewirkt genau das Gegenteil: Sie mag unter Umständen ein paar kurzfristige Nachteile bringen. Aber sie befreit, erlaubt uns offen zu sein, erleichtert, verbindet und macht uns unbesorgt und heiter. Eine echte Grundlage fürs Glücklichein!

Hier eine Geschichte über das, was passieren kann, wenn wir lügen - besonders wenn wir unsere Mutter anlügen:

"John hatte seine Mutter zum Nachtessen eingeladen. Theresa, seine Mitbewohnerin war auch dabei und Mutter war neugierig darauf, zu wissen ob die beiden in einer Beziehung lebten oder nicht. John fand, es sei besser, das Thema zu umgehen. John sagte: 'Ich weiß was du denkst, Mutter. Aber Theresa und ich sind einfach nur Mitbewohner in dieser Studenten-WG.'

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

Ein paar Tage später sagte Theresa zu John: 'Seit deine Mutter zu Besuch war, kann ich einfach den schönen silbernen Sauce-Löffel nicht mehr finden!' 'Du glaubst nicht etwa, dass sie ihn mitgenommen hat, oder? Aber ich kann ihr ja mal eine Mail schicken, um sicher zu sein'. So schrieb er ihr eine Mail: 'Liebe Mutter, ich sage nicht, du hättest den Sauce-Löffel mitgenommen und ich sage nicht, du hättest ihn nicht mitgenommen. Aber Tatsache ist, dass er verschwunden ist, seitdem du bei uns zu Besuch warst.'

Etwas später erhielt John ein Mail von seiner Mutter. Da stand: 'Lieber Sohn, ich sage nicht, dass du mit Theresa schläfst und ich sage nicht, dass du nicht mit Theresa schläfst. Aber Tatsache bleibt, dass wenn sie in ihrem Zimmer in ihrem Bett schlafen würde, hätte sie den Sauce-Löffel längst gefunden. In Liebe, Muttern'."

Der Buddha beschrieb sehr genau, was unter Ehrlichkeit zu verstehen sei:⁵

"Die Wahrheit spricht man, ist der Wahrheit verpflichtet. An der Wahrheit hält man fest, ist zuverlässig und vertrauenswürdig, betrügt die Menschen nicht.

Kommt man nun in eine Gesellschaft von Leuten oder in eine Körperschaft oder wird vor Gericht geladen und als Zeuge aufgefordert auszusagen, was man wisse, so antwortet man, wenn man nicht weiß: ich weiß nichts; und wenn man weiß, so sagt man: ich weiß.

Hat man nicht gesehen, so sagt man: ich habe nichts gesehen; hat man aber etwas gesehen, so sagt man: ich habe etwas gesehen.

Man wird nie absichtlich lügen, weder zu seinem eigenen Vorteil noch zum Vorteil einer anderen Person, noch für irgendeinen Vorteil."

⁵ Buddha, Anguttara Nikaya X.176. Siehe: Cunda Sutta.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

- Zweitens: Vermeiden von übler Nachrede, Zwischenträgerei oder schlecht über Dritte reden.

Es nicht wirklich gut an, wenn wir schlecht über Dritte, Nicht-Anwesende, reden. Und doch scheinen wir auf eigenartige Weise immer mal wieder einen 'Kick' davon zu kriegen, der uns dazu bewegt, es doch wieder zu tun. Während einer Alltagspraxis-Woche an der wir Rechtes Reden übten, erzählte jemand:

“Ich hatte mich mit einer Bekannten verabredet. Zu Beginn unseres Zusammenseins informierte ich sie über unseren Kurs und sagte ihr, dass ich heute vermeiden möchte, über Dritte zu reden. Ganz spontan seufzte sie: ‚Oh wie schade!‘“

An Stelle von übler Nachrede können wir Dinge sagen, die positiv sind und Mitfreude und Verbundenheit schaffen. Dies macht uns innerlich froh.

Hier Buddhas Worte zum Vermeiden von übler Nachrede:

"Zwischenträgerei hat man verworfen, davon steht man ab. Was man hier gehört hat, erzählt man dort nicht wieder, um Zwietracht zu stiften. Was man dort gehört hat, erzählt man hier nicht wieder, um diese zu entzweien. So einigt man Entzweite, ermutigt die Geeinten. An Eintracht hat man Freude und Gefallen, und spricht Worte, die Eintracht fördern."⁴

- Drittens: Vermeiden von grober und verletzender Rede:

Andere nicht verletzen durch Beschimpfung, Schmähung, Sarkasmus, Ironie und was es sonst noch für Möglichkeiten gibt, jemanden zu kränken. Der tantrische Meister Padmasambhava sprach:⁶

“Das Feuer verletzender Worte verbrennt sowohl dein eigenes Herz wie das der anderen. Mit der Waffe verletzender Worte tötet man die Lebenskraft der Befreiung.“

⁶ Padmasambhava, Die geheimen Dakini-Lehren, Wandel Verlag.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

Der Buddha sagte über das Vermeiden verletzender Rede:

“Rohe Worte hat man verworfen, von rohen Worten steht man ab. Worte die untadelig sind, dem Ohre angenehm, liebevoll, zu Herzen gehend, höflich, vielen lieb und angenehm, solche Worte spricht man.“⁷

- Viertens: Vermeiden von sinnlosem Geschwätz.

Bhante Gunaratana fand, in der Pali Sprache höre man schon dem Wort an, was gemeint sei. Es heißt: sampabalaba. Über Filmstars reden, über Könige und Prinzessinnen, über Promis, ihre Beziehungen, ihre Kleider – wie es der Buddha in einer Lehrrede ausführlich erläuterte:

"Der Wandermönch Sandaka saß in einer Versammlung seiner Mitbrüder und unterhielt sich mit ihnen lärmend über verschiedene wertlose Dinge, zum Beispiel über Könige, Räuber, Minister, Militär, Gefahren und Kämpfe, über Speisen und Getränke, über Kleider und Betten, über Blumenschmuck und Wohlgerüche, über Verwandte, über Dörfer, Städte und Länder, über Frauen und Helden, über Straßen- und Brunnengeschwätz, über früher Verstorbene, über dies und das, über den Ursprung der Welt und des Meeres, über Prophezeiungen..."⁷

Über das Vermeiden von Geschwätz sagte er aber:

“Leeres Geschwätz hat man verworfen, von leerem Geschwätz steht man ab. Zur rechten Zeit spricht man den Tatsachen und dem Sinn gemäss, spricht über Lehre und Praxis, über ethische Integrität. Die Worte sind denkwürdig, begründet, abgemessen und sinnvoll.“⁷

Der Hauptnachteil hier ist: Verlust von viel Zeit die man für Sinnreiches und Wertvolles verwenden könnte. Sie ist vielleicht die Schwierigste von all den Regeln, weil sie so harmlos daherkommt. Auch ist Geschwätz, wie

⁷ Majjhima Nikaya 76. Sandaka Sutta.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

es hier verstanden wird, für die meisten von uns eine tief konditionierte, soziale Gewohnheit.

Tibetische Lehrer erklären, dass zwar Töten karmisch die schwersten Konsequenzen mit sich bringe, aber sinnloses Geschwätz eigentlich schlimmer sei, weil wir während dieser Zeit nicht gewahr sind und nicht nur eher Schädliches von uns geben, sondern währenddessen auch nichts Heilsames hervorbringen.

Rechte Rede gehört zu den heilsamen Funktionen von Herz und Geist,⁸ den Sobhana oder den Wunderbaren. Und die Sobhanas sind Ursachen des inneren Glücks. Der gelehrte und verwirklichte Meister Gampopa sagte dazu:

“Wer die Wirkungsweise des Heilsamen kennt,
sie aber nicht anwendet um die schädlichen Folgen des Unheilsamen in sich zu vermindern,
gleichet einem Kranken, der einen Sack voller Arzneien mit sich trägt,
ohne ihn zu öffnen!“.

Rechtes Tun

Die nächsten drei Verhaltensregeln gehören zum Rechten Tun:

- Die fünfte der acht ethischen Regeln betrifft das Vermeiden von absichtlichem Töten.

Der Akt des Tötens wirkt sich nachteilig auf die Psyche aus, ob es jemand wahrnimmt oder nicht. Traditionell buddhistisch betrachtet, ist es die karmische Ursache für großes Leiden in der Zukunft. Es soll nirgendwo in den Lehrreden Buddhas eine Stelle geben, wo er sagt, Töten sei unter gewissen Umständen angemessen oder in Ordnung.

⁸ Heilsamen Geistesfunktionen oder -faktoren, kusala cetasika. Sie werden auch sobhana, schön, wunderbar genannt.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

Umgekehrt ist das Vermeiden von Töten und Verletzen von Lebewesen ein Akt von tiefem Respekt von Wertschätzung und Verbundenheit mit dem Leben. Die inneren Qualitäten von Gewaltlosigkeit, Friedfertigkeit und Toleranz machen uns ungefährlich, sicher, vertrauenswürdig. Sie alle sind Ursachen für inneres Glück.

- Die sechste der Regeln ist das Vermeiden von Stehlen, von nicht nehmen, was uns nicht gegeben wurde und uns nicht gehört.

Die meisten von uns werden wohl nicht hier und dort Dinge stehlen. Interessant ist es aber, sich auch die Grauzonen anzuschauen.

Sind wir bereit, bei den Steuern etwas verschwinden zu lassen, wenn es gerade problemlos möglich ist? Eignen wir uns Copyrightgeschütztes Material, d. h. geistiges Eigentum – zum Beispiel aus dem Internet – an, um es zum eigenen Gewinn zu verwenden? Würden wir an einem Kurs die Handcrème der Nachbarin brauchen oder Bücher ausleihen und sie nicht von uns aus zurückgeben?

Ganz konsequent nicht nehmen, was uns nicht gehört, macht uns auch in diesem Bereich vertrauenswürdig und verlässlich. Dies vertieft interessanterweise auch das eigene Vertrauen. Respekt, Aufrichtigkeit, Offenheit, Fairness, Vertrauenswürdigkeit sind alles Grundlagen für geistiges Wohlbefinden und Glück.

Was einem, umgekehrt, beim Schummeln passieren kann, wird hier beschrieben:

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

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

- Die siebente der acht Regeln ist traditionell das Vermeiden von sexuellem Missverhalten.

Unter Missverhalten kann man ganz einfach alle Handlungen verstehen, die im Bereich der intimen Beziehungen verletzen und Leiden schaffen, sei es für Beteiligte oder für Drittpersonen. Dazu gehören Übergriffe, Missbräuche, Gewalt, Seitensprünge, Parallel-Beziehungen und anderes mehr. Dadurch entsteht erwiesenermaßen immer wieder großes Leiden aller Art.

Interessant ist der Hinweis von Bhante Gunaratana, dass das Pali-Wort 'Kammesu' zwar immer als 'sexuell' übersetzt wird, aber eigentlich 'sinnlich' heiße. Das würde Vermeiden von Sinnes-Missbrauch bedeuten.

Kurz gesagt geht es nach Bhante G. beim Vermeiden von Sinnes-Missbrauch um: 'maßvoll, anstatt besessen oder zwanghaft.'

Hier wird uns die Frage gestellt: Wie oft und wie lang sind wir gefangen vom Fernseher, vom Radio, vom Videoplayer, vom Handy, von Facebook, von Twitter, von Snapchat? Wie viel und wie oft essen wir? Wie viele Crmes, Parfums, Aftershave, Deos brauchen wir um glücklich zu sein? Oder, in leichter Abänderung von Leo Tolstois Frage: 'Wie viel Shopping braucht der Mensch?' Wie viele Kino-, Theater-, Konzert-Besuche, Bücher, Magazine, Zeitungen, ...?

Es gibt eine deutsche Konzeptknsterin, die in Anlehnung an Descartes, den Satz geprägt hat: "Ich shoppe, also bin ich".

Auch der Missbrauch von Drogen und Alkohol gehört hier dazu.

Achtsamkeit, Sensibilität und das rechte Augenmaß sind sicher hilfreich. Und auch das Reflektieren über die wertvolle Situation als Menschen, die wir alle haben, und über die kurze Dauer unserer Lebensspanne, kann uns dazu bringen, unsere Zeit öfters für die Praxis zu nutzen und dadurch mehr inneres Glück zu schaffen.

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

Rechter Lebenserwerb

- Die letzte der acht Regeln betrifft Rechte Lebensführung oder Rechter Lebenserwerb.

Hier geht es um das Vermeiden von Berufen, welche Lebewesen verletzen, sie zu Schaden kommen lassen oder gar töten. Traditionell wird Handel mit Waffen, mit Giften, mit Drogen, mit Menschen aufgelistet. Sicher gehört Ausbeutung von Menschen, von Tieren und Ausbeutung der natürlichen Ressourcen und auch Geschäfte bei denen andere übervorteilt werden, dazu.

Im Gegensatz zu all dem ist Helfen, Dienen, Unterstützen, Fördern, Bilden, Heilen das was uns letztlich glücklich macht. Wie Karl Marx schrieb: ⁹

“Jene Menschen sind am glücklichsten,
die am meisten andere Menschen glücklich gemacht haben.“

In Bezug auf diese Lebensregeln ist es, entsprechend der buddhistischen Tradition, ein großer Unterschied, ob wir finden wir möchten in dieser Richtung praktizieren und ‘mal schauen’ oder ob wir den Entschluss fassen, die Regeln jederzeit ernst zu nehmen und anzuwenden.

Wenn wir wählen einfach ‘mal zu schauen’, sind wir leichter wieder von unserer ethischen Ausrichtung abzubringen, wenn die Dinge turbulent werden, wenn Verlangen oder Hass uns wirklich packen.

Im Dhammapada sagt der Buddha über die Kilesa, die unheilsamen Geisteseigenschaften: “Rede mit unreinem Geist (das heißt mit unheil-samer Absicht), handle mit unreinem Geist und Leiden wird dir folgen, wie der Wagen dem Zugtier folgt, das den Wagen zieht“.

⁹ Frei nach: Karl Marx, Betrachtung eines Jünglings bei der Wahl eines Berufes, Marx-Engels-Gesamtausgabe. ‘Die Geschichte nennt diejenigen als die größten Menschen, die, indem sie für das Allgemeine wirkten, sich selbst veredelten. Die Erfahrung preist den als den Glücklichen, der die meisten glücklich gemacht.’

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

Über die Sobhana, die heilsamen, wunderbaren Geisteseigenschaften sagt er:

“Rede mit reinem Geist (mit heilsamer Absicht), handle mit reinem Geist und Glück wird dir folgen wie der Schatten dem Körper folgt und nicht weicht.

Es ist, wie Danielle Courboulès in einem Vortrag über Vedana sagte:

“Immer wieder kommen wir im Leben an Weg-Kreuzungen. Und immer ist es an uns zu entscheiden, ob wir die Abzweigung nach ‘Kilesa-Desert’ wählen oder jene nach ‘Sobhana Beach’!“



Fred von Allmen

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis

Der achtfache Pfad VI

Der achtfache Pfad ist eine Darstellung des Praxisweges, die der historische Buddha bereits in seiner allerersten Lehrrede dargelegt hat. Da diese Anleitungen sehr umfangreich sind, werden sie in sechs Teilen beschrieben.

Die ersten fünf Aspekte sind:

- 'Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen' (samma ditthi)
- 'Rechte innere Haltung: Abkehr vom Leiden - Fördern des Heilsamen' (samma sankappa).
- 'Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks', nämlich 'Rechte Rede' (samma vaca), 'Rechtes Handeln' (samma kamman-ta) und 'Rechter Lebenserwerb' (samma ajiva).
- Hier wird 'Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis (samma vayama) präsentiert.
- Als letztes folgen 'Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen' (samma sati) und
- 'Rechte Sammlung und Stetigkeit des Geistes' (samma samadhi).

Rechtes Bemühen

Rechtes Bemühen ist einer der entscheidendsten Faktoren auf dem spirituellen Weg. Man könnte auch von der 'großen Kunst in einer geschickten und wirkungsvollen Praxis' sprechen. Wichtig ist hier das Prädikat 'Rechtes'. Bemühen an sich ist ethisch neutral. Mit *rechtem* Bemühen ist *immer* Bemühen um Heilsames gemeint.

Rechte Anstrengung oder enthusiastisches Bemühen, weise Energie, geschickte Ausdauer, werden folgendermaßen beschrieben:¹ 'Sie unterstützen, tragen, verstärken. Es ist der Zustand oder das Handeln mit Tatkraft.'

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

“So wie ein altes Haus von neuen Stützfeilern getragen wird, so werden die gleichzeitig in unserem Geist vorhandenen Geistesfaktoren durch rechtes Bemühen gestützt.“

“Gerade so wie eine mächtige Verstärkung einer Armee ermöglicht, ihre Position zu halten, anstatt zurückzuweichen, so stärkt und unterstützt rechtes Bemühen die begleitend vorhandenen (heilsamen) Eigenschaften im Geist.“¹

Rechtes Bemühen ist auch eine der fünf sogenannten ‘Spirituellen Fähigkeiten’ (Indriya) und eine der sieben ‘Qualitäten des Erwachens’ (bojjhanga). Im Atthasālinī heißt es:

„Rechtes Bemühen sollte als die Wurzel aller Verwirklichungen betrachtet werden“.¹

Eine eindruckliche Aussage, die wir ernst nehmen müssen, wollen wir in der Praxis weiterkommen. Shantideva schreibt über die Vervollkommnungen innerer Qualitäten, der Paramitas:

“Hat man (Großzügigkeit, Ethisches Verhalten und) Geduld entwickelt, sollte man das enthusiastische Bemühen stärken, denn nur dadurch wird man ‘erwachen’.

So wie keine Bewegung entsteht ohne Wind, entstehen in uns auch keine befreienden Geistesqualitäten ohne Bemühen.“²

Beim rechten Bemühen geht es keineswegs darum, die Erfahrung zu verändern, sie zu verbessern, sie angenehmer oder weniger unangenehm hinzukriegen, so dass sie möglichst unseren Vorstellungen entsprechen –

¹ A Comprehensive Manual of Abhidhamma, The Abhidhammattha Sangaha of Acariya Anuruddha, BPS, Kandy.

² Shantideva, Bodhicaryavatara 7. 1.

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

seien es nun spirituelle Erwartungen oder einfach Hoffnungen auf angenehme Erfahrungen.

Es fällt uns aber oft schwer, dies schon nur zu hören, geschweige denn anzuwenden. Eigentlich sind wir unterschwellig überzeugt davon, dass wir meditieren, um Unangenehmes loszuwerden und vorwiegend angenehme Zustände hinzukriegen. Aber gerade dies funktioniert grundsätzlich nicht in diesem Leben.

Rechtes Bemühen ist vielmehr *das*, was es braucht, um wach und achtsam in Kontakt zu treten mit der Erfahrung dieses gegenwärtigen Moments – und diesen Kontakt möglichst zu halten.

Bei einer solchen Art des Bemühens wird das Prinzip der Gewaltlosigkeit innerhalb der Meditation sichtbar:

Befreiung kommt nicht aus Kampf und Konflikt, aus Erreichen oder Loswerden-wollen, sondern vielmehr aus interessiertem Erforschen, liebevoller Zuwendung, klarem Sehen, Erkennen, Annehmen und Loslassen.

Gleichgewicht, frei von Extremen

Wesentlich ist die Ausgewogenheit des Bemühens – mit Gleichgewicht, wie ein Surfer; sehr präsent und nicht abgelenkt, aber entspannt, nicht verkrampft. Wir versuchen, den Punkt des Gleichgewichts zu finden. Weil das Ganze ein dynamischer Prozess ist, müssen wir diese Balance von Moment zu Moment immer wieder neu finden.

Es soll in Kalifornien ein Werbeplakat gegeben haben. Dort, auf einer riesigen Pazifik-Welle, auf einem Surfbrett, in der sogenannten 'Baum-Asana', in aufrechter, eleganter Haltung, auf einem Bein, steht der indische Yogi Sat-Chit-Ananda; mandeläugig, schokoladebraun, mit wehendem, langem, schwarzem Haar. Und unter dem Bild die Aufschrift:

"Man kann die Wellen nicht aufhalten,
aber man kann lernen, darauf zu reiten.
Meditiere mit Swami Sat-Chit-Ananda!"

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

Was wir immer wieder versuchen: Die Wellen anzuhalten oder sie kleiner oder grösser zu machen oder in eine andere Richtung zu lenken, ist sehr anstrengend! Sayadaw U Tejaniya schreibt:

“Es braucht kontinuierliches Bemühen, aber keine Kraftanstrengung.³ Wenn Erwartungen da sind oder wenn man etwas bestimmtes erreichen will, braucht der Geist zu viel Energie. Lass ihn weder verspannt noch schlaff sein.“⁴

Dabei geht es eigentlich gar *nicht nur* darum, die Mitte zu finden, sondern eher um das Aufgeben oder Loslassen der Extreme. Es ist also nicht so sehr die Mitte zwischen Trägheit und Überanstrengung, die wir anstreben. Es bedeutet vielmehr: ‘*Weder angespannt noch träge sein*’.

Dies bedingt natürlich, dass wir wach und aufmerksam sind. Oft ist es unsere Tendenz, grimmig und angespannt zu sein. Gleichzeitig können wir dabei aber ziemlich bequem sein oder gar erschöpft aus Überanstrengung.

Gleichgewicht, frei von Extremen, bedeutet also: Anstatt angespannt und grimmig sind wir entspannt, innerlich leicht und sanft. Aber das heißt wiederum nicht schwächlich, bequem oder schlapp, sondern aufgeweckt und geistesgegenwärtig.

So oft wird ‘entspannt’ als Lizenz für Bequemlichkeit missinterpretiert. Entspannung ist sehr wichtig, aber es ist vor allem die Entspannung die entsteht, wenn wir *nicht* versuchen, etwas anderes hinzukriegen als jene Erfahrung, die gerade präsent ist.

“Es ist nicht schwierig, gewahr zu sein.

Es ist schwierig, das zu kriegen was man möchte!“

³ Sayadaw U Tejaniya, Dhamma Everywhere, Auspicious Affinity, Selangor, Malaysia, page 44.

⁴ Sayadaw U Tejaniya, Dhamma Everywhere, Auspicious Affinity, Selangor, Malaysia, page 215 ff.

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

Sayadaw U Tejaniya schreibt:

‘Entspannt’ ist nicht vor allem das bequeme Herumsitzen.
Richtig angewendet kann Meditation zum sanften und doch präzisen
Tanz werden, lebendig und dynamisch.

Die folgenden Wortpaare welche auf den ersten Blick wie Gegensätze aus-
sehen, beschreiben tatsächlich genau dieses Freisein von Extremen und
damit die optimale innere Haltung in der Praxis:

- Entspannte Sorgfalt
- Unbesorgtes Interesse
- Sanfte Stetigkeit
- Liebevoller Entschiedenheit
- Flexible Unerschütterlichkeit ⁵

Entspanntes Interesse und sanfte Stetigkeit sind die optimalen inneren
Haltungen, die wir möglichst anwenden sollten – auch im Alltag.

Wenn zum Beispiel Wut auftaucht, glaubt man vielleicht, man müsse diese
durch Ruhe ersetzen können. Korrekt zu praktizieren heißt aber, soweit es
uns gelingt, mit mitfühlender, möglichst gelassener Achtsamkeit bei der
Wut zu bleiben und zu schauen und zu spüren, was mit ihr geschieht. Das
ist oft nicht gerade einfach.

Die Wut kann vielleicht vorerst noch stärker werden, dann mag sie verge-
hen, nur um uns wieder von Neuem zu packen. Das rechte Bemühen
besteht lediglich darin, achtsam mit dem ganzen Prozess in Kontakt zu
bleiben. Dies ermächtigt uns, letztlich auch mit sehr schwierigen Erfahrun-
gen gegenwärtig und in Frieden sein zu können.

Wenn, andererseits, zum Beispiel Gefühle von Mitfreude und Entzücken im
Geist auftauchen, glaubt man vielleicht, man müsse diese nun möglichst

⁵ Fred von Allmen, Mit Buddhas Augen sehen, Kap.: Der Weg der Mitte.

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

lange aufrechterhalten können. Korrekt zu praktizieren heißt aber, mit interessierter und gelassener Achtsamkeit bei der Freude zu sein und zu schauen und spüren, was weiterhin damit geschieht. Dabei mag sie stärker werden, gleichbleiben oder sogleich wieder verschwinden.

Das rechte Bemühen besteht darin, achtsam in Kontakt zu bleiben. Dies ermächtigt uns, auch mit erwünschten, angenehmen Erfahrungen gegenwärtig und präsent zu sein ohne gleich in Anhaften oder Verlangen zu verfallen.

Genau das erlaubt es uns auch, klarer und tiefer zu sehen, dass alle Erfahrungen – sowohl die erwünschten, wie auch die unerwünschten – aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstehen und schließlich auch ganz von selbst wieder vergehen.

Vierfaches Bemühen

Klassisch ist Buddhas Darstellung des Rechten Bemühens als 'Die vier großen Anstrengungen'. Er hat sie im Sacca-vibhanga Sutta folgendermaßen beschrieben:

"Was ist rechtes Bemühen? Wenn man sich anstrengt, wenn man Ausdauer entfacht, wenn man sich um die Absicht bemüht, → noch nicht entstandene unheilsame Eigenschaften nicht entstehen zu lassen, → unheilsame Eigenschaften die schon entstanden sind, aufzugeben, → heilsame Qualitäten die noch nicht entstanden sind entstehen zu lassen, → (und) die heilsamen Qualitäten die bereits (im Geist) entstanden sind, zu erhalten, zu stärken und zur Fülle und Vervollkommnung zu bringen: Dies wird rechtes Bemühen genannt." ⁶

⁶Thanissaro Bhikkhu: "And what is right effort? There is the case where a monk generates desire, endeavors, arouses persistence, upholds & exerts his intent for the sake of the non-arising of evil, unskillful qualities that have not yet arisen... for the sake of the abandoning of evil, unskillful qualities that have arisen... for the sake of the arising of skillful qualities that have not yet arisen..."

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

(and) for the maintenance, non-confusion, increase, plenitude, development, & culmination of skillful qualities that have arisen: This is called right effort.“

Ausführlicher:

1. Nicht vorhandenes Unheilhaftes, wie Verlangen, Ablehnung, Besorgnis, Neid, Dünkel etc. *nicht* entstehen lassen. Wenn wir *nicht* wollen, dass Verlangen in uns entsteht, gehen wir zum Beispiel gar nicht erst an Orte, von denen wir schon wissen, dass sie Verlangen in uns wecken, sei es nun der Media-Markt, die Autoausstellung, das Ladengeschäft für asiatisch-buddhistischen Krimskrams, die Konditorei oder das Rotlichtviertel. Auch geben wir uns innerlich nicht Gedanken und Phantasien hin, von denen wir wissen, dass sie Verlangen, Neid oder Ärger in uns hervorrufen.
2. Diese unheilhaften Zustände, wenn sie schon im Geist entstanden sind, wieder *aufgeben*. Ärger, Neid oder eben Verlangen und ähnliches *nicht* füttern, sondern ziehen lassen, wenn sie im Geist aufgestiegen sind.
3. Nicht vorhandenes Heilsames, wie Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Großzügigkeit, Gelassenheit, befreiende Weisheit zu erwecken. Wenn wir zum Beispiel wissen, dass das Zusammensein mit gleichgesinnten Dharma-Freunden oder Lehrenden uns für Heilsames motiviert, dann suchen wir sie auf.
4. diese heilsamen Qualitäten, wenn sie schon im Geist präsent sind, weiter fördern und stärken. Wenn wir finden, dass wir uns z. Bsp. gerade im Großzügigkeits-Modus befinden, dann setzen wir diese Großzügigkeit um, handeln entsprechend, anstatt zu warten, bis die Anwandlung wieder vorüber gegangen ist.

Zuerst sollten wir versuchen, das Ziel des vierfachen Bemühens durch achtsames Gewahrsein zu erreichen. Denn wann immer echtes, korrektes, richtig verstandenes achtsames Gewahrsein da ist, entstehen innere Klarheit und Gleichgewicht - und den negativen Emotionen wird der Boden

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

entzogen. Dabei bemühen wir uns eben nicht, etwas zu verändern, sondern mit dem, was da ist, Kontakt aufzunehmen.

Rechtes Bemühen bedeutet, einmal mehr: genau so viel Aufwand, wie es braucht, um der gegenwärtigen Erfahrung mit 'rechtem achtsamem Gewahrsein' zu begegnen, das heißt: mit interessierter, nicht-wertender, klarer Präsenz. Dies *ist* bereits eine heilsame Haltung.

Wir spüren, dass sich unheilsame Geisteszustände letztlich mühsam anfühlen und lassen sie ziehen.

Wir spüren, dass heilsame Zustände Verbundenheit und Geräumigkeit im Geist bewirken und wenden uns ihnen voll und ganz zu.

So können wir die vier Aspekte des rechten Bemühens in die Praxis umsetzen.

Manchmal reicht aber achtsames Gewahrsein nicht, um unheilsame Zustände fernzuhalten oder sie ziehen zu lassen, wenn sie schon da sind. Dann kann es hilfreich sein, schon vorher kultivierte Qualitäten wie Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit oder andere als Gegenkraft aufzurufen.

Was auch besser ist, als sich in Unheilhaftem zu verlieren, ist, den Kanal zu wechseln. Statt sich in einer Gedankenkette des Verlangens zu verlieren, schalten wir auf heilsame Gedanken oder Geschichten um, oder auf neutrale, wie zum Beispiel den Atem oder neutrale Körperempfindungen. So viel zur Anwendung des vierfachen Bemühens.

Enthusiastisches Bemühen und Dringlichkeit

Manchmal wird von freudvollem oder gar enthusiastischem Bemühen gesprochen. Eine altbekannte Illustration vermittelt ein Gefühl davon, wie das aussehen könnte. Es heißt:

“Bodhisattvas 'werfen' sich in die Praxis, so wie Elefanten, geplagt von Hitze und Staub, sich in einen kühlen See werfen“ – mit Freude und eben: mit Enthusiasmus.“

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

Ein weiteres Bild illustriert die *Dringlichkeit* aus der das rechte Bemühen entstehen kann:

“Wir müssen praktizieren, als stünde unser Haar in Flammen, mit Entschiedenheit, Willensstärke und Energie.“

Es braucht dieses Bemühen, diese Energie, wie Geshe Rabten in seinem ‘Der Geist und seine Funktionen’ erklärt:

“Wenn ein Berghang mit trockenem Gras Feuer fängt, wird sich das Feuer erst weiterverbreiten, wenn ein genügend starker Wind bläst. Genauso wird das Feuer der befreienden Erkenntnis die unheilsamen Geistesigenschaften erst dann verbrennen, wenn diese Erkenntnis vom Feuer des enthusiastischen Bemühens genügend stark angefacht wird.“

Drei Arten von enthusiastischem Bemühen

Geshe Rabten beschreibt drei Arten von enthusiastischem Bemühen. Diese sind das jeweilige Gegenstück zu den ‘drei Arten von Faulheit und Bequemlichkeit’:⁷

- “ Es ist enthusiastisches Bemühen – ein wacher, energischer Geisteszustand – welcher der 1. Art der Trägheit entgegenwirkt. Dies ist eine dumpfe Geistes-eigenschaft, welcher jegliches Interesse am Dharma fehlt und die am liebsten in einen abgestumpften Zustand absinkt.
- Es ist, 2. ein heilsames enthusiastisches Bemühen das auf Selbstvertrauen beruht, welches Selbstmitleid und Minderwertigkeitsgefühle überwindet. Dieses zeigt sich in Gedanken wie ‘Ich bin so inkompetent, dass ich nie Erkenntnisse oder gar Befreiung erlangen kann.’ Es ist eine unnötige Schwäche, basierend auf einer Geringschätzung des eigenen Potenzials.
- Die Freude am Heilsamen ist die 3. Art des enthusiastischen Bemühens

⁷ Geshe Rabten, *The Mind and its Functions*, Edition Rabten, (Der Geist und seine Funktionen, Edition Rabten).

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

welches das 'Interesse an Unheilbarem' überwindet.“

Diese dritte Art der Trägheit ist sehr interessant, gerade auch für uns heute: Es ist 'Interesse an Unheilbarem' welches oft mit rechtem Bemühen verwechselt wird, weil man sich zwar bemüht, aber um etwas, was *nicht* heilsam ist. Viele der Anstrengungen die wir machen, um weltliche Ziele zu erreichen, werden vom Gesichtspunkt der Dharma-Praxis, tatsächlich als Formen von Trägheit oder Bequemlichkeit betrachtet.“

Zum Bsp. den ganzen Aufwand den es braucht um schönes Wohnen, um spezielles Essen, um besondere Kleidung, um Unterhaltung und Zerstreuung jeglicher Art, das Streben nach Ansehen, nach Erfolg, etc.

Dieser letzte Punkt gibt uns vielleicht noch eine ganz andere, herausfordernde oder gar etwas schockierende, Perspektive auf das, was mit echter Dharma-Praxis wirklich gemeint sein könnte.

Geshe Rabten war das perfekte Vorbild in dieser Hinsicht: Nie hat jemand von uns ihn bei nicht-dharmischen Aktivitäten gesehen.

Dies also sind die drei Arten von enthusiastischem Bemühen: Energie, Selbstvertrauen und Freude am Heilsamen.

Ausdauer und Kontinuität

Bemühen bedeutet auch Ausdauer und Kontinuität in der Praxis von Moment zu Moment. Niemand kann die Praxis für uns ausüben. Es würde ja auch nicht helfen, wenn jemand an unserer Stelle einen Sprachkurs absolvieren würde. Wir müssen es selber tun.

Was mit Ausdauer und Kontinuität gemeint sein kann, zeigt die folgende Begebenheit:

Die außergewöhnliche, höchst realisierte indische Vipassana-Meisterin Dipa Ma sagte einmal zu Joseph Goldstein: "Du solltest einmal zwei Tage lang meditieren!" Joseph, der sich gewohnt ist Wochen und Monate im Retreat zu meditieren, war etwas erstaunt über diesen

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

Vorschlag, bis sich herausstellte, dass Dipa Ma meinte: "Zwei Tage sitzen - am Stück!"

Ausdauer wird manchmal verglichen mit dem steten Gang des großen Elefanten. Unsere Praxis ist nicht ein irgendwohin Eilen, kein sich Abmühen und sich Durchschlagen. Es ist aber auch kein Dahinschlendern oder -schleichen, bei dem wir gelegentlich einen Schritt vorwärts tun, mal hier, mal dort. Vielmehr gehen wir vorwärts, eben im stetigen Gang des großen Elefanten, unbeirrt und mit Ausdauer.

Man muss einen Elefanten gesehen haben, um dieses Bild zu verstehen! Der Elefant des Mahants, des örtlichen 'Fürsten' in Bodhgaya, Indien, war ein eindruckliches Beispiel dafür. Von weitem hörte man ihn kommen, erkennbar am rhythmischen Läuten seiner Glocke.

Wenn er durch das unbeschreibliche Gewirr des Bazars zog, das chaotische Durcheinander von Lastwagen, Pilgern, Ziegen, Rikschas, Lastenträgern, Hunden, Bussen, Bettlern, Motorenlärm, Geschrei und Gestank, war sein Schritt unbeirrt, gleichmäßig, würdevoll und ohne einen einzigen Moment des Zögerns. Und irgendwie entstand vor ihm immer gerade genügend Freiraum.

Wieso Ausdauer und Kontinuität in der Praxis wichtig sind, ist offensichtlich: Um Ruhe, Klarheit und Einsicht in Herz und Geist entstehen zu lassen, brauchen wir Stetigkeit und Beharrlichkeit. Wie wenn wir Wasser zum Kochen bringen möchten:

Die Kochplatte ab und zu aufs Maximum zu stellen, um sie dann wieder für eine Weile auszuschalten, wird das Wasser nie zum Kochen bringen. Sie muss nicht auf das absolute Maximum eingestellt sein, aber sie muss kontinuierlich eingeschaltet sein. Sayadaw U Tejaniya schreibt:

"Die Bedeutung von rechtem Bemühen ist zu versuchen, kontinuierlich (gewahr) zu sein, geduldig zu sein und entspannt zu sein. ⁸

⁸ Sayadaw U Tejaniya, *Dhamma Everywhere, Auspicious Affinity*, Selangor, Malaysia, page 217.

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

Es braucht nicht allzu viel Energie, um gewahr zu sein.

Es braucht keine Kraftanstrengung, aber beständiges Bemühen.“⁹

Entschlusskraft

Ausdauer geht oft mit Entschlusskraft zusammen. Sehr eindrücklich wird das Bemühen und die Entschlusskraft von Buddhas Vorsatz illustriert, den er fasste, als er sich nach Jahren der Praxis unter den Baum der Erleuchtung setzte: “Selbst wenn mein Fleisch und meine Knochen austrocknen, so dass nur Haut und Knochen übrig bleiben; ich werde diesen Platz nicht verlassen, bis ich den Weg zum Ende allen Leidens gefunden habe.” Und er hat es auch durchgezogen.

Für uns stellen sich die gleichen Fragen, wenn wahrscheinlich auch nicht so radikal: Wollen wir die Dharma-Qualitäten wie Großzügigkeit, Güte, Mitgefühl, Gelassenheit tatsächlich im Alltag üben? Wenn ja: Ziehen wir es auch wirklich durch?

Wollen wir oder wollen wir nicht – täglich meditieren. Wenn ja: Tun wir es auch wirklich? Wollen wir am Retreat echt kontinuierlich praktizieren?

Wenn ja: Tun wir es auch dann, wenn es schwierig, mühsam oder langweilig wird?

Um Entschlusskraft durchziehen zu können braucht es eine Bereitschaft, mit Erwünschtem wie mit Unerwünschtem stetig und ausdauernd präsent zu sein und beides als optimale Gelegenheit zum Praktizieren zu betrachten. Hier eine Geschichte über Entschlusskraft, Ausdauer und Kontinuität. Sie heißt:

⁹ Sayadaw U Tejaniya, Dhamma Everywhere, Auspicious Affinity, Selangor, Malaysia, page 44 & 49.

Das Narzissen-Prinzip

“Meine Tochter hatte mehrmals telefoniert, um zu sagen: ‘Mutter, du musst kommen, um die Narzissen zu sehen, bevor sie verblüht sind.’ Auf ihren dritten Anruf hin, bin ich dann schließlich losgefahren.

Wir fuhren auf einer kleinen Schotterstraße und dort stand eine kleine Kirche. Auf der anderen Seite der Kirche sah ich ein handschriftliches Schild mit einem Pfeil auf dem stand: ‘Narzissen-Garten’. Wir stiegen aus und liefen den Weg hinunter. Als wir um eine Ecke bogen, blickte ich auf – und es verschlug mir den Atem.

Vor mir lag der herrlichste Anblick. Es sah so aus, als hätte jemand ein riesiges Gefäß voller Gold über den Hügel und die umliegenden Hänge gegossen. Narzissen waren in majestätischen, wirbelnden Mustern angepflanzt worden, in großen Bahnen und Bändern von tieforange, creme-weiss, zitronengelb, lachsrosa, safran und buttergelb. Jede der verschiedenfarbigen Blumensorten war in großen Gruppen gepflanzt worden, so dass jede zu strömen und zu fließen schien, wie ein separater Fluss aus einem einzigartigen Farbton. Es waren fünf Hektar Blumen.

‘Wer hat das gemacht?’ fragte ich Carolyn. ‘Eine einzige Frau’, antwortete sie. ‘Sie wohnt auf dem Grundstück. Das ist ihr Zuhause.’ Carolyn zeigte auf ein gepflegtes Haus, das klein und bescheiden inmitten all dieser Herrlichkeit stand. Wir liefen hin.

Auf der Terrasse sahen wir ein Plakat. Da stand: ‘Antworten auf die Fragen, von denen ich weiss, dass Sie sie fragen werden’.

Die erste Antwort war einfach: ‘50.000 Blumenzwiebeln’, hieß es.

Die zweite Antwort lautete: ‘Eine nach der anderen, von *einer* Frau. Zwei Hände, zwei Füße und ein Gehirn.’

Als dritte Antwort stand: ‘Begann damit 1958.’

Für mich war dieser Moment ein lebensveränderndes Erlebnis. Ich dachte an diese Frau, die ich nie getroffen hatte, die vor mehr als vierzig Jahren begonnen hatte, eine Blumenzwiebel nach der anderen zu pflanzen, um

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

ihre Vision von Schönheit und Freude auf einen unbedeutenden Hügel zu tragen. *Eine* Blumenzwiebel aufs Mal, Jahr für Jahr, hatte diese Frau für immer die Welt verändert, in der sie lebte. Eins nach dem anderen hatte sie ein Werk von außergewöhnlicher Pracht, Schönheit und Inspiration geschaffen.

Das Prinzip, das ihr Narzissen Garten lehrt, heißt: Lernen, sich auf unsere Ziele zu bewegen, einen Schritt aufs mal – und manchmal nur einen Baby-Schritt aufs mal – und lernen, das Wirken selbst zu lieben, das Ansammeln von Zeit zu nutzen.

Wenn wir winzige Zeitstücke mit Moment-zu-Moment-Bemühen vermehren, werden auch wir finden, dass wir herrliche Dinge vollbringen können. Wir können die Welt verändern.“

Ausdauer: Schritt für Schritt, Moment zu Moment.

Mut

Rechtes Bemühen schließt auch Mut ein. Zum Beispiel den Mut, alles in Frage zu stellen: unsere Grenzen auszuloten, unsere Gewohnheiten zu hinterfragen und sie auch immer wieder mal zu überschreiten, zu durchbrechen, zu verändern.

Rechtes Bemühen verlangt den Mut, sich zu konfrontieren, zu fühlen, was da ist, auch wenn's unangenehm ist. Wir können schon mal mit kleinen Herausforderungen üben: Im Retreat, wenn wir uns über den Sitznachbar ärgern: schauen und spüren wir hin oder lenken wir uns ab oder verlieren wir uns in innerem Gezänk?

Wenn die Gehmeditation todlangweilig geworden ist, bleiben wir dran und spüren achtsam was läuft oder ergreifen wir die Flucht – zur Tee-Theke oder wohin auch immer?

Nachts eine Stunde länger meditieren? Morgens eine Stunde früher? Dazu braucht es Ernsthaftigkeit, ja uneingeschränktes Engagement und rückhaltlose Hingabe.

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

Dies wiederum bedeutet *nicht*, dass wir uns diesbezüglich an hohen Idealen messen sollen und durch überhöhte Ansprüche Dharma-Praxis und Meditation in einen aussichtslosen Kampf um Perfektion zu verwandeln. Ohne Gewaltsamkeit oder Härte können wir Widerstände wirklich anschauen, wirklich spüren – nicht stur oder grimmig, sondern präzise und zugleich entspannt.

Einer meiner Kollegen erfuhr große Schwierigkeiten in seiner Retreat-Praxis. Er erzählte, „dass während Wochen Schmerzen, und Ängste seine Meditationserfahrungen erfüllten. Im schlimmsten Moment tauchte plötzlich das Wort 'Mut' in seinem Geist auf. Es wiederholte sich fast wie ein Mantra.

Jedes Mal, wenn das Wort auftauchte, fühlte er, wie sein Herz stärker wurde, bis der letzte, tiefste Ort des Widerstandes und der Angst gegen das was geschah – und das ihn von der unmittelbaren Erfahrung getrennt hatte – sich löste. Was gerade noch unerträglich gewesen war, wurde ganz und gar annehmbar.“

Mut bedeutet auch hier nicht, nach einem besseren Zustand zu suchen. Vielmehr ist es die Beherrschung des wirklich Gegenwärtigseins.¹⁰

Furchtlosigkeit

Der letzte Punkt hier ist Furchtlosigkeit. Eigentlich geht es auch hier um Mut, denn meist haben wir ja keine Kontrolle darüber, ob wir uns fürchten oder nicht.

Amy Schmidt schildert ein Erlebnis, das sie mit Dipa Ma hatte:¹¹

¹⁰ Aus Joseph Goldstein, *One Dharma: The emerging Western Buddhism*, Harper One, und *Courage* S. 40 aus Jack Kornfield, *The Buddha is Still Teaching*, Shambhala Pub.

¹¹ Aus Amy Schmidt, *Knee Deep in Grace: The Extraordinary Life and Teaching of Dipa Ma*, Present Perfect Books, und *Courage* S. 40 aus Jack Kornfield, *The Buddha is Still Teaching*, Shambhala Pub.

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

“Dipa Ma und ich saßen in einem Flugzeug aus Indien nach den USA. Es gab enorme Turbulenzen und plötzlich traf das Flugzeug auf ein Luftloch und sackte in dramatischer Weise ab. Getränke und andere Dinge flogen zur Decke hoch, bevor der Flieger wieder stabilere Luftmassen erreichte. Ich muss ziemlich geschrien haben.

Dipa Ma saß auf der gegenüberliegenden Seite des Ganges. Ruhig streckte sie die Hand aus, ergriff die meine und hielt sie fest. Dann flüsterte sie: ‘Töchter des Buddhas sind furchtlos.’ “

Natürlich hat Angst auch wichtige *praktische Funktionen*: Wenn wir auf der Straße gehen und Motogeräusche hören, ist es wahrscheinlich sinnvoll, dem nahenden Fahrzeug Platz zu machen, anstatt achtsam die Befürchtungen im Geist zu betrachten. Wenn das Haus brennt ist es besser, auf die Angst zu hören und das Haus schnellstens zu verlassen, statt innerlich achtsam ‘Angst, Angst’ zu sagen.

In vielen Fällen ist es aber sehr befreiend, achtsam und aufmerksam unseren Geist zu betrachten und zu schauen, ob die Gedanken, die da gedacht werden, angemessen und realistisch sind oder ob es sich um alte, nie hinterfragte Muster handelt, welche uns Angst und Begrenzungen aufzwingen, die vielleicht gar nicht nötig oder gerechtfertigt sind.

Anagarika Munindra

Eine kurze Geschichte über meinen bengalischen Vipassana-Lehrer Anagarika Munindra. Schaut, ob ihr euch davon inspirieren lassen könnt oder ob ihr gleich zum Vergleichen übergeht und findet: “Geht’s eigentlich noch? Sicher nicht mein Ding!” oder so ähnlich.

Es geht nochmals um Entschlusskraft (*adhitthana*), die dem rechten Bemühen nahe verwandt ist. Das Folgende ist, mehr oder weniger, ein Zitat: ¹²

“Munindra-ji – der auch der Lehrer von Dipa Ma und von Joseph Goldstein war – hatte sein halbes Leben lang darauf gehofft, endlich unter kompetenter Führung ein sehr langes Meditationsretreat machen

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

zu können. Im Indien seiner Zeit gab es keine buddhistische Praxis. Als dies im Retreatzentrum von Mahasi Sayadaw, einem berühmten Vipassana-Meditationsmeister, in Yangon, Burma, nun endlich möglich war, machte er während den ersten Tagen die folgende Erfahrung:

Er hatte sehr große Mühe mit der Sitzmeditation – und Stühle waren absolut keine Option. Wegen starker rheumatischer Schmerzen konnte er kaum länger als eine halbe Stunde stillsitzen. Das war für ihn sehr schwer zu akzeptieren, jetzt wo endlich seine Chance gekommen war und es keineswegs sicher war, dass sie je wieder kommen würde.

Eines Tages erzählte ihm Mahasi Sayadaw von einem Schüler, der gerade neun Stunden am Stück in Sitzmeditation verbracht hatte. Munindra fand, er müsse das auch fertig bringen. Am nächsten Morgen setzte er sich zur Meditation nieder und gelobte, einfach sitzen zu bleiben.

Die ersten zwei Stunden waren unerträglich qualvoll. Aber nach einer weiteren, schier endlos erscheinenden Zeit, vergingen die Schmerzen allmählich, sein Geist wurde friedvoll, und es fühlte sich an, als würde er in der Luft schweben, bis er schließlich von einem immer mächtiger werdenden Licht vollständig umfangen wurde. Dies dauerte bis gegen Abend, als jemand, der gemerkt hatte, dass er nicht zum Mittagessen erschienen war, an seine Tür klopfte.

Als Munindra am nächsten Tag die Erfahrung seinem Lehrer Mahasi Sayadaw beschrieb, riet ihm dieser liebevoll lakonisch: 'Fahr einfach fort mit der Praxis.' "

Eine Geschichte über heroisches Bemühen, über Mut und Entschlusskraft. Aber auch eine die zeigt: Die Erfahrungen die Munindra hatte, waren fantastisch. Sein Lehrer machte aber sogleich klar: das Ziel ist nicht fantastische oder angenehme Erfahrungen, selbst dann nicht, wenn sie sehr

¹² Mirka Knaster, *Living This Life Fully: Stories and Teachings of Munindra*, S. 99 – 100.

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis - Der achtfache Pfad VI

eindrücklich sind. Das Ziel ist echte Befreiung von selbstgeschaffenem, innerem Leiden. Was Munindra-jeé übrigens innert ein paar Monaten erreichte.¹³

Erinnerung

Rechtes Bemühen ist einer der acht Pfad-Aspekte. Unser Bemühen wird nur dann 'recht' oder 'angemessen' sein, wenn wir die Praxis mit 'Rechter Sichtweise oder Erkenntnis' und 'Rechter innerer Haltung' auf der Grundlage ethischen Verhaltens angehen.

Das rechte Bemühen dient dem 'Rechten achtsamen Gewahrsein' und der 'Rechten Stetigkeit des Geistes' welche uns, in Kombination, ermöglichen, eine *vertiefte* rechte Sichtweise und damit rechte, befreiende Erkenntnis zu erlangen.

Der folgende Vers von Lama Je Tsongkhapa fasst Wesentliches über die Dharma-Praxis in Worte:

"Durch das Festbinden an das Boot des Zuhörens,
Reflektierens und Meditierens über die Belehrungen
und das Hissen des Segels des außergewöhnlichen Wunsches
(der altruistischen Motivation von Bodhicitta),
angetrieben durch den Wind beharrlichen, freudvollen Bemühens:

Mögen wir alle Lebewesen aus dem Ozean des leidvollen Daseins
befreien."¹⁴

¹³ Eine kürzere Version seiner Lebensgeschichte in Deutsch findet sich in: Fred von Allmen, 'Buddhas tausend Gesichter', Steinrich.

¹⁴ Je Tsongkhapa, Das Gebet vom guten Anfang, Mitte and Ende, Vers Nr. 11.

Fred von Allmen

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen
Der achtfache Pfad VII

Der Buddha hat nach seiner Erleuchtung als erstes – und später immer wieder – den achtfachen Pfad gelehrt. Dessen acht Aspekte sind:

- Rechte Sichtweise
- Rechte innerer Haltung oder Gesinnung
- Rechte Rede,
- Rechtes Tun,
- Rechter Lebenserwerb,
- Rechtes Bemühen,
- Rechte Achtsamkeit oder Gewährsein und
- Rechte Sammlung oder Stetigkeit.

Hier das Thema 'Rechte Achtsamkeit'. 'Gewährsein', 'Präsenz' oder 'Gegenwärtig sein' werden als Synonyme verwendet.

Zu Beginn ein Vers von Shantideva, der Sinn und Zweck der Achtsamkeit beschreibt: ¹

“Wenn der Elefant, mein Geist,
mit dem Seil der Achtsamkeit gezähmt wird,
verschwinden alle Ängste und Sorgen und
alle heilsamen Eigenschaften fallen in meine Hände.“

Was Achtsamkeit ist

Als Erstes ist es wichtig, zwischen gewöhnlicher Achtsamkeit und sog. Rechter Achtsamkeit zu unterscheiden.

¹ Shantideva, Bodhicaryavatara, V. 3.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Wir alle sind je nach Situation achtsam: im Straßenverkehr, beim Autofahren (hoffentlich), bei wichtigen Gesprächen... Aber auch zum Einbrechen in Häuser oder zum Anpirschen von Wild als Jäger braucht es vermutlich Achtsamkeit!

Achtsamkeit ist nützlich und oft gar unabdingbar, hat aber soweit noch nichts mit Meditation oder mit einer spirituellen Praxis zu tun.

Achtsamkeit wie sie hier verstanden wird, ist etwas bedeutend anspruchsvolleres! Es wird deshalb auch von **Rechter Achtsamkeit** gesprochen – Samma Sati in Pali.²

Es ist ein waches, aufmerksames, unmittelbares Verweilen im gegenwärtigen Moment.

Der deutsche Dharma-Pionier und Gelehrte Nyanatiloka schrieb:³

“Achtsamkeit ist Eingedenk sein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-zurück-rufen, Nichtvergesslichkeit. Sie ist eine der fünf sog. spirituellen Fähigkeiten oder Indriyas (...) eine der sieben Qualitäten des Erwachens bzw. der Erleuchtungsfaktoren (bojjhanga) sowie eben das siebente Glied des Achtfachen Pfades.“ Der Buddha erklärte zum Weg der Achtsamkeit:

“Dies ist der eine Weg zur Läuterung der Wesen,
zur Überwindung von Kummer und Klage,
zum Schwinden von Leiden und Schmerz (..).“

Damien Keown⁴ schreibt über die Rechte Achtsamkeit oder Bewusstheit, (...) diese sollte man ständig als Grundlage des Verstehens und Erkennens (prajña) aufrecht erhalten.

Sati, Smrti, die Begriffe für Achtsamkeit tragen in sich die Bedeutung von ‘Erinnern’ und können ganz einfach Erinnerungsvermögen heißen.

² Sati in Pali, Smrti in Sanskrit, Dren-pa in Tibetisch.

³ Nyanatiloka, Buddhistisches Wörterbuch, Beyerlein und Steinschulte.

⁴ Damien Keown, Lexikon des Buddhismus, Patmos.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

In der Vipassana-Meditation wird Sati im Sinne von 'sich an diesen Moment erinnern' und 'wach und aufmerksam zugegen sein' gebraucht. In der Theravada-Tradition wird Sati, Achtsamkeit unter den heilsamen Qualitäten aufgeführt (während sie in anderen Traditionen entsprechend auch neutral oder nicht-heilsam sein kann).

Dabei ist hier eine ganz bestimmte Art von Achtsamkeit gemeint. Sie wird als ein Geisteszustand frei von Verlangen, von Ablehnung und von Urteilen, durchdrungen von innerem Gleichgewicht und Gelassenheit verstanden, also eben 'Samma Sati', Rechte Achtsamkeit.⁵

Diese Achtsamkeit ist unvoreingenommen und hat keine Vorlieben. Sie ist immer in Beziehung.

Eine in Bezug auf die Praxis interessante Aussage ist hier: 'Wir sind mit der Erfahrung in Beziehung, weil sie da ist, nicht weil sie verspricht angenehm zu werden.'⁶ Das heißt, wir sind wirklich einfach da, mit dem was wir gerade erfahren, ob erwünscht oder unerwünscht.

Heute ist Achtsamkeit in aller Munde, ja, wir haben geradezu einen Achtsamkeits-Boom. Das ist eine sehr erfreuliche Entwicklung, falls sie sich dauerhaft in unserer Gesellschaft etablieren kann - in Schulen, am Arbeitsplatz, im Gesundheitswesen.

Wenn hier von Achtsamkeit gesprochen wird und den Wirkungen die ihr zugesprochen werden, ist immer Rechte Achtsamkeit gemeint - auch wenn das längst nicht allen, die den Begriff 'Achtsamkeit' verwenden, klar ist.

Ich werde absichtlich mehrheitlich Rechte Achtsamkeit verwenden, anstatt nur Achtsamkeit - um uns daran zu erinnern, dass das, was heute unter Achtsamkeit verstanden wird, eigentlich meist Rechte Achtsamkeit ist.

⁵ Im Kompendium des Abhidharma von Asanga, das von vielen Mahayana-Schulen herangezogen wird, ist Achtsamkeit (sati/smṛti) unter den ethisch neutralen 'objektermittelnden Geistesfaktoren' (viniyata) aufgelistet. Dort ist es nicht Samma Sati.

⁶ Sayadaw U Tejaniya.

Was Achtsamkeit allein nicht kann

Achtsamkeit allein reicht nicht für eine förderliche, erkenntnisreiche und befreiende Praxis! Sie braucht eine ganze Entourage (ein Gefolge), um voll und ganz als positive und transformierende Kraft wirken zu können.

In ihrer Entourage müssen sich wesentliche Geistes-Eigenschaften befinden wie Vertrauen, Bemühen und Energie, Sammlung und Stetigkeit sowie Erkenntnis.

Genau diese fünf sogenannten spirituellen Fähigkeiten oder Indriyas sind wichtige Bestandteile einer gut funktionierenden Achtsamkeits-Praxis.

- ***Vertrauen*** braucht es, sonst ist die Achtsamkeit ohne Herz und ohne Hingabe und es fehlt das Vertrauen, anzupacken was Sie erreichen möchten - und die Zuversicht, dass Sie es auch erreichen können. Den Verlauf der eigenen Praxis kann man nicht voraussehen oder kontrollieren.

“Wir brauchen Vertrauen, damit wir uns für das öffnen können, was wir noch nicht erkannt und verstanden haben.“⁷

U Tejaniya sagt “Du musst Vertrauen haben in deine Praxis und Vertrauen in dich. Das Vertrauen in das was du tust wird wachsen, wenn du Nutzen und Gewinn deiner Praxis zu sehen beginnst.“

- ***Bemühen und Energie*** werden benötigt, sonst ist Achtsamkeit ohne Antrieb und die Praxis kommt nur beschwerlich vorwärts. Bemühen ist das was es braucht, um sich zu erinnern, achtsam zu sein.

- ***Sammlung und Stetigkeit*** sind unabdingbar, weil die Achtsamkeit sonst zerstreut und instabil ist.

Achtsames Gewahrsein wird verglichen mit der Helligkeit einer Flamme, die uns erlaubt, die Dinge, die vorher im Dunkeln lagen, zu erkennen.

Sammlung und Stetigkeit werden verglichen mit der Beständigkeit dieser Flamme, wenn sie an einem windfreien Ort brennt, ohne zu flackern. Dies ermöglicht es, kontinuierlicher, klarer und genauer zu sehen.

⁷ Vassili (?)

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

- Und letztlich geht alles um *Weisheit und befreiende Erkenntnis*. Ohne diese ist Achtsamkeit ohne Gehirn – sie sieht, aber versteht nicht.

Sie braucht Erkenntnis, um zu wissen was nützliche Mittel sind, um zu sehen und zu verstehen was die Natur aller Dinge ist, und letztlich um innere Befreiung zu ermöglichen.

Das *Zusammenspiel* dieser vier Fähigkeiten oder Indriyas wird von Achtsamkeit überwacht und reguliert, etwa so wie bei einer Kutsche, die von zwei Paaren von Pferden gezogen wird.

Um rasch und sicher voranzukommen, braucht es eine geschickte Kutscherin, die schaut, dass alle vier Pferde gleichmäßig ziehen. Vertrauen muss mit Weisheit und Erkenntnis gepaart sein. Sonst ist Vertrauen blind und Erkenntnis kopflastig. Bemühen und Energie müssen mit Sammlung und Stetigkeit gepaart sein, sonst ist die Energie ungezügelt und ruhelos und die Sammlung kann dumpf werden.

Dieses Regulieren ist eine sehr wichtige Funktion von Achtsamkeit.

Sayadaw U Tejaniya geht so weit, dass er sagt, Rechte Achtsamkeit sei aus diesen fünf Spirituellen Fähigkeiten zusammengesetzt. Vertrauen (*saddhā*), Bemühen (*virīya*), Sammlung (*samādhi*), Erkenntnis (*pañña*) sind also wesentliche Akteure in der Entourage der Achtsamkeit (*sati*).

Um zur inneren Befreiung zu erwachen muss Rechte Achtsamkeit auch noch mit weiteren Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten, nämlich mit den sog. 'Qualitäten des Erwachens'.⁸

Es sind drei soeben erwähnte: Achtsamkeit selbst, Energie und Sammlung, plus: Ergründen, Freude, Ruhe, und Gelassenheit. Und, es braucht auch die eindeutig heilsamen Kräfte Güte, Mitgefühl und Freundlichkeit.

Soviel zu: Was Achtsamkeit allein nicht kann und welche Entourage oder MitarbeiterInnen sie braucht.

⁸ Die sieben Erleuchtungsfaktoren, bojjhangas. Pali: satta bojjhaṅgā oder satta sambojjhaṅgā; Skt.: sapta bodhyanga.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Funktionen der Rechten Achtsamkeit und ihrer Entourage

Hier ist eine 'bebilderte' Auflistung der verschiedenen Funktionen, welche Rechte Achtsamkeit (zusammen mit ihrer Entourage) erbringen kann: Wie man gleich sehen wird, stammen die Beispiele aus dem alten Indien, wo Landwirtschaft der Hauptbereich der Gesellschaft war - mit typisch tropischer Tierwelt.

Rechte Achtsamkeit *dringt in die Tiefe*: Sie ist nicht wie ein Kork, der auf der Wasseroberfläche davon schwimmt, sondern wie ein Stein, der in die Tiefe sinkt. So bleibt Rechte Achtsamkeit nicht an der Oberfläche der Erfahrung, sondern sinkt in deren Tiefe.

Rechte Achtsamkeit hat *die Übersicht*: Sie wird verglichen mit einer Person, die auf einem Turm steht, von welchem sie die Übersicht auf das umliegende Land hat.

In ähnlicher Weise kann sie bewusst wahrnehmen, was in unserem Körper und Geist, d.h. im Sehen und Hören, in Gefühlen, Emotionen und Gedanken alles abläuft. Hier ist Wissensklarheit (sampajañña) auch mit im Spiel.

Wenn angebracht, übt Rechte Achtsamkeit *Zurückhaltung* aus:⁹

Sechs Tiere werden an einen festen Pfahl gebunden. Die Schlange möchte sich in den Ameisenhügel flüchten, der Hund würde lieber ins Dorf rennen, der Vogel möchte wegfliegen, das Krokodil will zum Fluss kriechen, die Hyäne möchte sich auf das Leichenfeld schleichen, der Affe möchte zurück in den Wald rennen. Alle sechs zerren am Seil, bis sie schließlich erschöpft sind und aufgeben. Dabei beruhigen sie sich und lassen sich nieder.

Ähnlich geht es uns mit den Inputs an des Sechs Sinnestoren: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Ununterbrochen zerren sie in Richtung angenehmer Formen, Klängen, Geschmäcker, etc. und bekämpfen entsprechende unangenehme Sinneseindrücke.

⁹ Quelle Chappana Sutta

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Rechte Achtsamkeit wacht an den sechs Sinnes-Toren und gibt dem Zerren so lange nicht nach, bis es sich schließlich erschöpft und dem Geist erlaubt in ruhiger, wacher Präsenz zu verweilen. Hier sind auch **Enthaltung und Verzicht** (nekkhamma) mit im Spiel.

Vielleicht müssen wir uns auch einfach die Aussage von Steven Wright vor Augen halten:

“Man kann nicht alles haben! Wo würden wir es auch hintun?“

Rechte Achtsamkeit wirkt als **Schutz**: Wilde Elefanten müssen daran gehindert werden, in die Felder und in das Kulturland einzudringen, die Pflanzen aufzufressen und alles zu zertrampeln.

Entsprechend hindert Rechte Achtsamkeit die unheilsamen Kräfte, wie Verlangen und Hass, daran, in unseren Geist einzudringen und die heilsamen Qualitäten, wie Großzügigkeit, Mitgefühl und andere zu vernichten.

Rechte Achtsamkeit **akzentuiert** die Eigenschaften der jeweiligen Erfahrung: So wie Salz den jeweils spezifischen Geschmack des Essens akzentuiert, so hebt Rechte Achtsamkeit die besonderen Wesensmerkmale der gegenwärtigen Erfahrung hervor, sei es Härte oder Sanftheit, Hitze oder Kälte, Angenehmes oder Unangenehmes, Wachheit oder Dumpfheit.

Sie sieht klarer und deutlicher was ist. Und: sie erkennt die universalen Merkmale aller Dinge und Erfahrungen, wie ihr ‘stetiger Wandel’, ihre ‘Unzulänglichkeit’ und ihre ‘Nicht-Selbst-existenz’. **Erkenntnis** (pañña) spielt hier mit.

Rechte Achtsamkeit **fördert Hilfreiches**: So wie ein Hirte seine Tiere vom wertlosen, abgegrastem Land auf eine Weide mit frischem Gras führt, hat Rechte Achtsamkeit die Neigung, Herz und Geist aus nutzlosen und abträglichen inneren Bereichen in heilsame, förderliche Gefilde zu lenken. Hier wirkt **Heilsame Absicht** (dhamma-chanda) mit.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Rechte Achtsamkeit bringt **Unterscheidungsvermögen**: Der Pförtner am Stadttor lässt diejenigen in die Stadt hinein, welche freundlich gesinnt sind und förderlich für die Stadt. Denjenigen mit schlechter Gesinnung, die der Stadt und ihrer Bevölkerung abträglich wären, verweigert er den Einlass.

Rechte Achtsamkeit und ihre Entourage unterscheiden, was heilsam ist und was nicht. Sie fördern das Heilsame und verweigern dem Unheilsamen den Einlass in Herz und Geist. Dies geschieht nicht im Sinne von Abwehr, sondern durch weises Urteilsvermögen. Diese Qualität von Achtsamkeit wird oft auch als Appamada¹⁰, Gewissenhaftigkeit, bezeichnet.

Rechte Achtsamkeit ermöglicht **kognitive Neuausrichtung**: Schreiende Kinder in einem Restaurant. Die Gäste werden zunehmend frustriert und wütend – gerade auch über die Mütter, die im Nebenraum sitzen – bis sie realisieren: Es ist eine Gruppe von Müttern die taub sind und ihre Kinder noch nie schreien, sprechen oder weinen gehört haben.

Rechte Achtsamkeit ist unvoreingenommen und freundlich. Dadurch wird das was als feindlich wahrgenommen wird, mit neuen Augen gesehen. Auch negative Gedanken, wie "Ich bin ein Versager." "Ich bin immer so ruhelos und aufgeregte" sowie auch andere Meinungen, Ansichten und Annahmen können umgedeutet und positiv verändert werden. Hier sind auch **Güte** (metta) und **Mitgefühl** (karuna) mit im Spiel.

Rechte Achtsamkeit fördert **wohlwollendes Ergründen**: Ein Chirurg untersucht, mittels einer Sonde, sorgfältig eine tiefe Wunde, um herauszufinden was der Grund der Verletzung ist und wie sie geheilt werden kann.

Rechte Achtsamkeit erforscht die gegenwärtige Erfahrung, macht Verborgenes sichtbar und findet heraus, was zur Heilung getan werden muss, und

¹⁰ Buddhas allerletzte Worte lauteten: Alle erschaffenen Dinge sind vergänglich, erlangt Verwirklichung durch Appamada (Eifer, Sorgfalt, Gewissenhaftigkeit). SN 6.15 Parinibbāna Sutta.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII
was aufgegeben werden sollte. **Ergründen** (dhamma vicaya) ist hier mit im Spiel.

Rechte Achtsamkeit bewirkt *Ausrichtung, Unabgelenktheit*: Sie ist die Qualität, die jemand aufbringen muss, wenn er einen bis zum Rand mit Öl gefüllten Krug auf dem Kopf tragend, durch die Menschenmenge eines Marktes schreiten muss, ohne einen einzigen Tropfen Öl zu verschütten. Hier sind auch **Sammlung und Stetigkeit** (samadhi) sowie Ruhe (pas-saddhi) mit im Spiel.

Achtsamkeit kann aber all diese Funktionen nur dann erfüllen, wenn sie auf der Grundlage *einer ethischen inneren Haltung* praktiziert wird: der Gewaltlosigkeit, des Respekts vor dem Eigentum anderer, der Sensibilität und dem Nicht-Verletzen in Beziehungen und ganz besonders in intimen Beziehungen, der Ehrlichkeit sowie der Sorgsamkeit im Umgang mit Alkohol und Drogen, mit Geld und Macht.

Wo Achtsamkeit angewendet wird

Achtsamkeit ist eine unumgängliche Voraussetzung in den meisten Kategorien der Meditation.

- Eine solche Kategorie ist Sammlung oder Konzentration, Samatha, in all ihren Formen.

Eine bekannte Sammlungsübung ist die Atemachtsamkeit, Anapanasati. Hier wird die Achtsamkeit in Kontakt mit dem Atem gebracht. Je nach Tradition beim Heben und Senken der Bauchdecke oder des Brustkorbes oder bei den Nasenlöchern. Wesentlich ist das Direkt-in-Kontakt-Sein mit den spürbaren Empfindungen.

Die tibetische Gelug-Tradition gibt folgende Illustration für die Sammlungsmeditation:

Ein Schaf ist mit einem Seil an einen Pfosten angebunden. Der Hirte sitzt in der Nähe auf etwas erhöhtem Gelände und überwacht die Umgebung, um mögliche Störungen und Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Das Seil entspricht der Achtsamkeit, die den Geist beim Objekt behält. Die Länge des Seils entspricht dem gegebenen Umfeld, in welchem das Schaf grasen kann, d.h. dem eingeschränkteren oder weiteren Feld der Achtsamkeit. Der Hirte entspricht der sog. Wissensklarheit, die darüber wacht, dass keine Störungen zugelassen werden.¹¹

Dies sind die Achtsamkeitsfunktionen in den Sammlungsmeditationen.

- Auch für Meditationen wie die sog. Brahmaviharas, nämlich liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit ist Achtsamkeit unabdingbar, damit sich der Geist nicht in den vorgegebenen Aufgaben verliert – den Sätzen, der vorgestellten Person, der guten Absicht...
- Achtsamkeit braucht es auch in tibetischen Meditationspraktiken, wie 'Nehmen und Geben', Tong-len,¹² und den Lo-jong-Übungen, den sog. Geistestrainings.
- Unabdingbar ist Rechte Achtsamkeit natürlich auch für die Vipassana- oder Erkenntnis-Meditation sowie auch für andere Erkenntnis-Meditationen wie Mahamudra oder Dzogchen.

Dies sind einige der Methoden, in denen Achtsamkeit eingesetzt wird.

Die Bereiche der Rechten Achtsamkeit

Es gibt zahllose, zum Teil stark variierende, Beschreibungen von Achtsamkeit und ihren Einsatzbereichen. Der Buddha nannte vier Bereiche unserer Erfahrung, denen wir mit Rechter Achtsamkeit begegnen sollen.

Es sind '**die vier Grundlagen der Achtsamkeit**' (satipatthana).

Es sind der Körper (kaya), die Gefühlstönungen (vedana), Geist und Herz (citta) sowie die Objekte von Geist und Herz (dhamma).

¹¹ Achtsamkeit: Sati, smrti, dren-pa. Hier: Das Seil. Wissensklarheit: Sampajañña, samprajanya, she-shin: Hier der Hirte, der das Umfeld überwacht.

¹² <https://www.youtube.com/watch?v=QwqlurCvXuM>

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Diese vier 'Grundlagen' decken die komplette Spannweite all unserer möglichen Erfahrungen ab. Das heißt, es gibt nichts in unserem Dasein, das nicht unserer Achtsamkeit würdig ist.

Genaue Anweisungen für die Betrachtung dieser vier Bereiche finden sich vor allem in zwei Texten, dem Satipatthana Sutta¹³, der Lehrrede von den vier Grundlagen der Achtsamkeit, und viel ausführlicher im Maha satipatthana Sutta.

Diese Texte sind eine wesentliche Grundlage für die Praxis der Erkenntnismeditation. In dieser Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit heißt es – in gekürzter Form:

“So habe ich es gehört: Einst weilte der Erhabene im Lande der Kurus, bei einer Ortschaft mit Namen Kammasadamma. Dort nun (...) sprach der Erhabene 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 (...) beim **Körper** (kaya) in Betrachtung des Körpers, eifrig, mit klarem Verständnis und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt“.

Die Achtsamkeit widmet sich den Körperempfindungen und (im Sinne der ‘Daseinsgruppe der Körperlichkeit’) den Erfahrungen des Sehens, Hörens, Riechens und Schmeckens. Wir sind achtsam im Körper und in den Sinneserfahrungen niedergelassen.

¹³ 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.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Körperempfindungen sind ein wesentlicher Bereich und Anker für die Achtsamkeit – und für viele Menschen, besonders im Westen nicht selbstverständlich. Oft leben wir wie der Charakter in James Joyce's 'Dubliners': "Mr. Duffy lebte nicht sehr weit von seinem Körper entfernt." Wir sind oft in Gedanken, Ideen, Tagträumen, Planen und Erinnern verloren, weit weg von unserem Körper.

Die Lehrrede geht weiter mit **der zweiten Grundlage**:

"Da weilt man bei den **Gefühlstönungen** (vedana) in Betrachtung der Gefühlstönungen, eifrig, mit klarem Verständnis und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt".

Dies betrifft die Achtsamkeit der Gefühlstönungen aller Erfahrungen, nämlich angenehm, unangenehm (bis schmerzhaft) und neutral. Es ist wegen dieser Gefühlstönungen, dass wir ständig mit Verlangen, Abwehr oder Gleichgültigkeit reagieren. Es ist ein entscheidender Bereich unserer Praxis!

Der Text geht weiter, mit **der dritten Grundlage**:

"Da weilt man bei **Geist und Herz** (citta) in Betrachtung von Geist und Herz, eifrig, mit klarem Verständnis und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt".

Es handelt sich hier um energetische, kognitive und emotionale Geistesfaktoren oder -zustände, wie Schläfrigkeit – Wachheit; Sammlung – Zerstreutheit; Verwirrung – Klarheit; Interesse – Langeweile; Freude – Angst; Ärger – Gelassenheit; Verlangen, Anhaften, Sehnsucht, Wertschätzung; Mitfreude – Neid, Eifersucht; Liebevoller Güte – Hass, Dünkel; Minderwertigkeitsgefühle – Schlichtheit, Würde, Ich-Gefühle etc. etc.

Im Weiteren betrifft es auch die **Achtsamkeit der inneren Haltung**: wertend, verurteilend, aversiv, kritisch, nörgelnd, klagend, anhaftend, genuss-optimierend, sehnsüchtig, gelangweilt, gleichgültig, desinteressiert oder wohlwollend, willkommen-heißend, offen, mitfühlend, gelassen, interessiert oder wertschätzend, ...

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Als letztes **die vierte Grundlage der Achtsamkeit:**

“Da weilt man bei den **Objekten des Geistes und Herzens** (dhamma) in Betrachtung der Objekte des Geistes und Herzens, eifrig, mit klarem Verständnis und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt. (..)“

Dies betrifft die Achtsamkeit der positiven Qualitäten des Erwachens, wie Bemühen, Ergründen, Interesse und Freude, Sammlung und Stetigkeit, Ruhe und Gelassenheit.

Und es betrifft die Achtsamkeit der sog. Hemmnisse, Sinnesverlangen, Böswilligkeit, Dumpfheit und Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit, Besorgtheit und Zweifel.

Die vierte Grundlage betrifft auch weitere Aspekte unserer Erfahrung, wie die fünf Daseinsgruppen, die sechs inneren und äußeren Sinnesgrundlagen und die vier edlen Wahrheiten.

Die in der Lehrrede verwendeten Ausdrucksweisen bedürfen einiger Erläuterungen: Natürlich richten sich die Anleitungen nicht nur an Mönche, sondern an alle, die meditieren und praktizieren.

‘Eifrig’ (atape) bedeutet enthusiastisch, unermüdlich, beharrlich. ‘Mit klarem Verständnis’ (sampajañña) heißt wissensklar, weise, auch den Kontext mit einschließend. ‘Achtsam’ (sati) meint eben gewahr, aufmerksam, gegenwärtig, mit rechter Gesinnung.

Und ‘ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt’ bedeutet ohne Anhaften und Abneigung, ohne Ansprüche, Erwartungen und Ängste, nicht wertend, mit liebevoller Gelassenheit und innerem Gleichgewicht – im Idealfall.

Nibbana (nirvana) bezieht sich auf das Ungeborene, auf die Befreiung, d.h. das Erlöschen aller unheilsamen Emotionen und Geisteszustände wie Unwissenheit, Verlangen und Ablehnung und all ihre Facetten.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Mit der oben nicht erwähnten etwas umständlich wirkenden Anweisung
'beim Körper in Betrachtung des Körpers;
bei den Gefühlstönungen in Betrachtung der Gefühlstönungen;
bei Geist und Herz in Betrachtung von Geist und Herz'
wird ausgedrückt, dass alle Erfahrungen im Körper und im Geist von innen
heraus gespürt werden sollen.

Das heißt: Wir nehmen die körperliche oder geistige Erfahrung direkt,
unmittelbar wahr und nicht, indem wir Konzepte, Bilder oder Ideen
darüber formen.

So viel zur Lehrrede über die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Es lohnt
sich für ernsthaft Praktizierende, diese vier Bereiche der Achtsamkeit und
was damit gemeint ist auswendig zu kennen!

Die zwei wichtigsten Aufgaben der Rechten Achtsamkeit sind:

- Erstens die Präsenz im Moment von Sinneseindrücken und gleichzeitiger Gefühlstönungen - und unserer Reaktionen darauf.
- Zweitens die Klärung unserer verzerrten, unrealistischen Wahrnehmungen.

Stimulus und Response ¹⁴

Zur ersten Aufgabe: Es ist der Punkt, an welchem die Achtsamkeit eingesetzt wird, eben zwischen Stimulus und Reaktion oder Response.

- Wenn wir angenehme visuelle Stimuli oder Reize erfahren - also etwas Angenehmes sehen (ein schöner Anblick) -, reagieren wir meist mit Verlangen und Anhaften.
- Dasselbe geschieht bei angenehmen Erfahrungen des Hörens (faszinierende Musik, lobende Worte), des Geruchs (verführerische Gerüche), des

¹⁴ Nch dem Madhupindika Sutta, Die Lehrrede vom Honig-Ball, MN 18, PTS: M i 108.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Geschmacks (von feinem Essen), der Körperempfindungen (entzückende Berührungen), und der angenehmen Gedanken und Gefühle.

- Umgekehrt: Auf unangenehme Stimuli oder Reize (ekkliger Anblick, Beschimpfung oder Lärm, Gestank, schlechtes Essen, schreckliche Gedanken) reagieren wir meist mit Ablehnung, Widerstand, Ärger, Wut oder Hass.
- Und: Auf neutrale Reize (weder angenehm noch unangenehm, weder schön noch hässlich, weder attraktiv noch abstoßend) reagieren wir oft mit Desinteresse.

Es sind genau diese Reaktionsweisen, die uns immer wieder Unbehagen, Frustration und inneres Leiden bescheren. Es ist an diesem Punkt, an dem weise Achtsamkeit einen riesigen Unterschied für unser Leben bewirken kann. Viktor Frankl¹⁵ weist auf enorme Bedeutung dieses Punktes hin und auf die Möglichkeiten die sich uns dort bieten:

“Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.

In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.

In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Der Ablauf dieser Prozesse

Zuerst der standardmäßige Ablauf:

- Das, womit wir in Kontakt kommen (Stimulus, Reiz), fühlen wir. (vedana).
- Was wir fühlen nehmen wir, gemäß unseren Konditionierungen, wahr. Wir ordnen die Erfahrung mittels fixer Annahmen, Vorstellungen und vorfabrizierter Wertungen ein:

¹⁵ Viktor Frankl: Bekanntster österreichischer Neurologe, Psychiater und KZ-Überlebender.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

‘Ein Asylant kann als unterstützungswürdiger Mensch oder als störender Eindringling wahrgenommen werden.’

‘Ein Steak kann als Versprechen auf Genuss oder als Ausdruck unsensibler Lebensweise gesehen werden.’

- Daraus entsteht Papanca, eine schnell anschwellende, endlose Kette von wildwachsenden Gedankengängen und Assoziationen. ‘Wir sehen Berge. Wir sollten wieder einmal wandern gehen. Zeit für Urlaub. Vielleicht Wanderferien in La Palma. Da hatten wir doch mal dieses tolle Appartement gemietet. Und weg sind wir!!’
- in diesen Gedankengängen lassen wir uns nieder.
- Durch das, worin wir uns niederlassen, formt sich unser Geist, und längerfristig formt es selbst die Strukturen unseres Gehirns.
- Daraus entsteht unsere Welt, das heißt unsere ganz spezifische Art, diese Welt zu erleben.

Nun derselbe Ablauf mit einem Hintergrund von z.Bsp. Depression, Schmerz, Entbehrung oder Missbrauch:

- Auf Kontakt mit den Sinnes- oder Denk- und Gefühlserfahrungen entstehen gedrückte Stimmung und unangenehme Gedankenabläufe.
- Durch ‘unweise Aufmerksamkeit’ entstehen verzerrte, unrealistische Wahrnehmungen und Assoziationen. ‘Immer trifft es mich.’ ‘Dieser oder jener ist schuld.’ ‘Keiner liebt mich.’ ‘Dies Leute sind dermaßen mühsam.’ usw.
- Daraus entstehen wiederum Papanca, Proliferation und Wiederkäuen - d.h. die Gedanken und Gefühle drehen sich endlos in denselben alten Kreisläufen.
- Es entsteht innere Verengung, vermehrte Identifikation mit ‘Ich’ und ‘mein’ Unheil - und das in zunehmend geschlossenen Feedback-Schleifen
- Entsprechend erfahren wir auch unsere Welt: ‘als bedrohlich, als trostlos, als unfair, usw.’

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Nun derselbe Ablauf mit einem Hintergrund von Rechter Achtsamkeit (und ihrer Entourage):

- Auf Kontakt und Gefühlstönung ohne erfahrungsmäßigem Hintergrund von negativen Tendenzen
- entstehen dank 'weiser Achtsamkeit' und interessiertem Ergründen keine Papanecas, also keine schnell anschwellenden, endlosen Ketten von wildwachsenden Gedankengängen und Assoziationen.
- Weil wir nun achtsam und präsent sind, kann der reaktive Prozess in heilsame Bahnen von Güte, Mitgefühl und Erkenntnis gelenkt werden. Es entstehen auch viel schwächere oder keine Identifikationen von 'Ich' und 'mir'.
- Entsprechend erfahren wir unsere Welt: 'als interessant und sinnvoll, als lebenswert, in sozialer Verbundenheit.'

Was hier nur kurz angedeutet wird, kann – wenn konsequent in unserem Leben angewendet – positive Wirkungen in enormem Ausmaß auf uns selbst und auf unsere Mitwelt haben.

Graduelle Ausweitung des Erwachens:

1. Ausgangslage: Wir leben verloren in Gedanken und lernen, tagaus, tag-ein, immer und immer wieder achtsam daraus aufzuwachen. An diesem Punkt ist dies die Hauptpraxis. Wir tun dies auch vermehrt auf einer ethischen Verhaltensgrundlage, weil wir erkennen, wie einflussreich und hilfreich all dies ist.

2. Wir sind vermehrt achtsam und gewahr und die gegenwärtigen Erfahrungen werden kontinuierlicher beobachtet. Dies ist ein wichtiger Schritt der Befreiung aus einem Leben, das bis dahin fast durchgehend vom 'Automatischen Piloten' diktiert wurde. Wir sehen nun Gedanken als Gedanken, Emotionen als Emotionen, Dramen als Dramen und sind bedeutend weniger identifiziert damit.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

Achtsam erkennen wir auch vermehrt die Gefühlstönung (vedana) einer jeden Erfahrung und der jeweiligen automatischen Reaktion oder eben weisen Antwort (Responsefunktion) darauf. Ein Schlüssel-Bereich der Praxis – wie schon beschrieben.

3. Das Leben ist klarer, Erkenntnisse entstehen, wir sind innerlich freier. Aber da ist diese Distanz zur Erfahrung, dieser 'Beobachter' dem alles geschieht, der sich in Kontrolle oder außer Kontrolle wähnt.

So lernen wir, inmitten der Erfahrung achtsam zu sein: eine Art 'Embodiment' (Verkörperung) der Achtsamkeit. Wir 'sind' die Erfahrung, aber bewusst, wach und gelassen inmitten der Komödie oder des Dramas.

Wie vorher erwähnt sind die zwei wichtigsten Aufgaben der Achtsamkeit:

- Erstens, die Präsenz im Moment von Sinneseindrücken und gleichzeitiger Gefühlstönungen und unserer Reaktionen darauf. Dies wurde gerade besprochen.
- Zweitens, die Klärung unserer verzerrten, unrealistischen Wahrnehmungen. Der nächste Punkt hat mit dieser zweiten Aufgabe zu tun.

4. Wir erkennen die Unstetigkeit und Vergänglichkeit und die Unzulänglichkeit (und manchmal auch Leidhaftigkeit) aller Dinge des Daseins vermehrt und tiefer in unserer direkten Erfahrung. Dadurch steigt unsere Fähigkeit, die Menschen, die Dinge und Situationen im Leben so annehmen zu können wie sie sind und sie ziehen lassen zu können, wenn sie vergehen. Das bringt zunehmend Ruhe und Frieden in unser Herz und Klarheit in unsere Entscheidungen und unser Handeln.

Manchmal erhaschen wir auch einen flüchtigen Blick auf die Tatsache, dass gar niemand da ist, der die Erfahrung ist oder hat. Wir beginnen die Aussage des Buddha zu verstehen, die er gegenüber Bahiya machte: ¹⁶

¹⁶ Bahiya of the Bark-cloth, Buddha: Bahiya Sutta, Khuddaka Nikaya, Udana 1.10 (PTS: Ud 6)

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII

“So sollst du dich üben, Bāhiya:
Im Sehen ist nur das Gesehene,
im Hören ist nur das Gehörte,
im Empfinden ist nur das Empfundene,
im Wahrnehmen ist nur das Wahrgenommene...”

Die Macht der Ich-Identifikation mit den Erfahrungen nimmt ab, selbst in schwierigen Situationen – und selbst wenn die Kleshas¹⁷ präsent sind, sind wir nicht mehr so davon gefangen.

5. Als letztes soll hier achtsames Gewahrsein der Tatsache genannt sein, dass letztlich alle Dinge, Lebewesen, Erfahrungen des Daseins lediglich ‘Bloße Erscheinungen’ sind. Traumgleich, wie eine Spiegelung im Wasser, wie ein Echo. Der indisch-buddhistische Mahasiddha Saraha schrieb über die Wirklichkeit:

“Leute die glauben, die Dinge seien wirklich, sind dumm wie eine Kuh. Leute die Glauben, die Dinge seien unwirklich, sind sogar noch dümmer.“¹⁸

Lust und Schmerz, Freude und Leid, Erwünschtes und Unerwünschtes – alles kommt und geht – doch letztlich hat sich nie etwas aus der tiefen Stille gerührt. Erkenntnis der letztlich unbedingten Natur des Daseins befreit von den täuschenden und quälenden Zuständen und Emotionen von Herz und Geist – ermöglicht die wahre Befreiung des Herzens.

Und, um die Worte von Ajahn Chah zu gebrauchen:

“Genau dies ist das Ziel all dieser schwierigen Praxis die wir auf uns nehmen.“¹⁹

¹⁷ Die täuschenden und quälenden Geisteszustände und Emotionen.

¹⁸ Mahasiddha Saraha, 8. Jahrhundert, Indien. Verfasser mystischer Gesänge und einer der Begründer der indisch-tibetischen Mahāmudrā-Linie.

¹⁹ Ven. Ajahn Chah of Wat Ba Pong, Thailand.

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen - Der achtfache Pfad VII



Fred von Allmen

***Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung
Der achtfache Pfad VIII***

*Wir sammeln so viele Dinge im Leben.
Warum sammeln wir nicht einmal unseren Geist?“¹*

In Bezug auf 'Rechte Sammlung und Stetigkeit' kennt man in den Theravada- und den tibetischen Mahayana-Traditionen eine Anzahl von Begriffen, durch welche die unterschiedlichen Grade und Varianten von Geistessammlung bezeichnet werden:

Klärung- und Definition der Begriffe

Der Begriff *Samadhi* bezeichnet den Geisteszustand der Sammlung und wird in verschiedenen Zusammenhängen verwendet. Es ist die Sammlung oder Konzentration des Geistes. *Samadhi* bedeutet wörtlich so viel wie: 'Fest zusammengefügt-sein', 'unerschütterlich festhalten'. *Samma Samadhi*, Rechte Sammlung ist der achte Aspekt des achtfachen Pfades.

In manchen Traditionen werden drei Arten von *Samadhi* unterschieden:

Kānika-Samādhi – Momentane oder Moment-zu-Moment-Sammlung.

Upacāra-Samādhi – Zugangs-Sammlung, die tief ist und eins mit dem Objekt, frei von den Hemmnissen.

Appanā-Samādhi – Volle-Sammlung. Es ist die vollständig einsgerichtete Sammlung, welche in den sog. *Jhanas*, den Zuständen der Vertiefung erreicht wird.

Die Begriffe *Samatha* in Pali, *Shamatha* in Sanskrit und *Shi-ne* in Tibetisch, bezeichnen die eigentlichen meditativen Prozesse und Praktiken der formalen Geistessammlung. Sie sind nah verwandt mit *Samadhi*, weil dies der

¹ Andreas Bachmann

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

dominanteste Geistesfaktor ist. Sie zielen auf die Entwicklung von Sammlung, Stabilität und Ruhe des Geistes ab.

Samatha bedeutet wörtlich so viel 'ruhevolles Verweilen' oder 'im Frieden begründet'.

Die Praxis des Samatha befreit den Geist von Ablenkungen und im Gegensatz zu den *Kleshas* – den täuschenden und quälenden Geisteseseigenschaften, wie Verlangen, Aversion und andere – welche die Erfahrung übersteigern, wirkt Sammlung wie ein Vergrößerungsglas oder ein Mikroskop: Die Objekte der Erfahrung können klarer, präziser und stetiger beobachtet werden.

Sayadaw U Tejaniya erklärt:

'Kleshas überspitzen – *Samadhi* vergrößert'.

Anders gesagt: 'Kleshas verwirren – *Samadhi* klärt'.

Darum wird auch empfohlen, dass das Meditations-Objekt nicht solchermaßen sein sollte, dass es Kleshas aktiviert. Richtig praktizierte Samatha-Meditation macht friedlich, entspannt, wachsam und klar.

Der letzte Begriff hier, *Jhana*, wird für die durch zeitweiliges Schwenden der fünf Sinnestätigkeiten und der sog. fünf Hemmnisse charakterisierten vier Vertiefungen der Feinkörperlichen Sphären² und der vier Nicht-Körperlichen Sphären³ verwendet.

Wozu Sammlung dient

Wer die heilsamen Dharma-Qualitäten von Herz und Geist kultivieren möchte, braucht zumindest etwas Geistessammlung oder Stetigkeit, um nicht vom Wesentlichen abgelenkt zu werden. Es ist das was es zu einem gewissen Grad braucht, um die Tiefen der Meditation erreichen können.

² rupa jhana.

³ arupa jhana.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

Als Zweck der Samatha-Meditation wird

- erstens das Erreichen von ruhevoller Sammlung und Glückseligkeit genannt,
- zweitens ist sie äußerst hilfreich für das Kultivieren von Herzensqualitäten wie liebevoller Güte, Mitgefühl und anderen.
- Drittens schafft sie die Grundlage für 'befreiende Erkenntnis'
- und schließlich ist sie ein wirkungsvolles Mittel, um anderen Lebewesen helfen zu können.

Ein wesentlicher Aspekt ist die Tatsache, dass Sammlung die sog. Hemmnisse unterdrückt, nämlich Verlangen, Ablehnung, Dumpfheit, Ruhelosigkeit und Zweifel, sowie andere schwierige Emotionen und Geisteszustände.

Meditationsobjekte

Verschiedene Meditationsobjekte eignen sich als Gegenkräfte für verschiedene unheilsamen Tendenzen. Die Meditation über die unangenehmen Aspekte des menschlichen Körpers neutralisiert Sinnesverlangen und Anhaften. Bei aversiven Tendenzen hilft die Meditation über Liebe und Mitgefühl. Meditation über abhängiges Entstehen hebt irrtümliche Ansichten über die Selbstexistenz auf. Die Atem-Achtsamkeitsmeditation ist förderlich bei starker emotionaler und gedanklicher Aktivität des Geistes. Zusätzlich werden Meditationsobjekte erwähnt, die im Rahmen des Stufenpfades (*lam-rim*) von Bedeutung sind:

'Andere und sich selbst als gleichwertig erkennen' hilft gegen Neid, 'Sich mit anderen austauschen' gegen Dünkel. Gleichzeitig werden Gefühle tiefer Verbundenheit gefördert. Im Visuddhimagga wird Sammlung, in etwa, folgendermaßen gepriesen:

"Die Weisen ermangeln nicht der Hingabe an das Bemühen um Sammlung.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

Diese läutert die schädlichen Verfehlungen und bringt unvorstellbare Belohnung.“⁴

Ethisches Verhalten

Eine wesentliche Grundlage und Voraussetzung für Sammlung ist ethisches Verhalten.

Kurz: Es ist die Gewaltlosigkeit, das Nicht-Nehmen von dem was einem nicht gehört, die Sensibilität in Beziehungen, die Ehrlichkeit sowie das Freisein von Abhängigkeiten und Sucht.

Davon abgesehen, dass unheilsames Verhalten meist verletzend ist für die Mitmenschen und Mitlebewesen, verursacht es oft auch ruhelose Zustände in einem selbst. Innerer Aufruhr, Schuldgefühle und Reue sind aber eindeutig kontraproduktiv für die Praxis des 'Ruhevollen Verweilens' (Samatha).

Umgekehrt wird ein zufriedener und glücklicher Geist als die sog. 'unmittelbare Ursache' für ruhevolleres, gesammeltes Verweilen betrachtet. Es ist lohnend, sich dies zu Herzen zu nehmen.

Eine geeignete Praxis-Situation finden

Wesentlich ist es, ausführliche Belehrungen erhalten zu haben und nicht einfach drauflos zu meditieren - und während der Praxis Zugang zu qualifizierten Lehrenden zu haben.

Wichtig ist es auch, dass während eines Retreats Essen und Medizin leicht erreichbar sind, dass für Ungestörtheit gesorgt ist und ein geeigneter Ort gefunden wird, der ruhig, geschützt und sauber ist und die erwähnten Bedingungen erfüllt. Seriöse Retreatzentren, in Asien oder im Westen, bieten diesbezüglich meist gute Bedingungen.

⁴ Buddhaghosa, Visuddhimagga, XI, 125. (Aus Richard Shankman, The Experience of Samadhi, Shambhala.)

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

In alten Zeiten – und heute immer noch mancherorts in buddhistischen und hinduistischen Kulturen – lassen sich ernsthaft Praktizierende an Praxisorten in abgelegenen Gegenden nieder. Shantideva beschreibt in poetischer Weise, wie man sich das vorstellen könnte:

“Ernüchtert vom Verlangen nach Sinneserfahrungen,
Erfreuen sich diese Glücklichen an der Abgeschlossenheit der
Einsamkeit
Und wandeln in friedlichen Wäldern, frei von Mühen und Streit.

Sie leben auf bezaubernden, weiten Felsflächen,
Gekühlt von Sandelholzduft und Mondlicht,
Umweht von friedvoll flüsternden Waldesbrisen,
Das Wohl der Lebewesen kontemplierend.

In leeren Hütten, unter Bäumen oder in Höhlen wohnend,
solange sie möchten.

Die Mühsal, Besitz zu erwerben und ihn zu hüten, aufgebend,
Führen sie ein freies und sorgloses Leben.

Nachdem sie die Vorzüge der Einsamkeit bedacht haben,
Bringen sie die störenden Hemmnisse zur Ruhe
Und meditieren über den Geist des Erwachens.“⁵

Passende Meditationsobjekte

Natürlich müssen wir uns auch für ein geeignetes Meditationsobjekt entscheiden. Das kann der ‘Geist des Erwachens’ (Bodhicitta) sein oder einfachere Objekte wie das Ein- und Ausatmen. Es können Herzensqualitäten wie liebevolle Güte (Metta), Mitgefühl, Mitfreude oder Gelassenheit sein. Es können auch Symbole, Buddhaformen oder andere Objekte sein.

⁵ Shantideva, Bodhicaryavatara, VIII, Verse 85, 86, 87, 89.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

In der Erkenntnis-Meditation (Vipassana) wird der Prozess der sich ständig wandelnden Moment-zu-Moment-Erfahrungen zum Objekt gemacht.

Oft hängt es auch einfach davon ab, in welcher Tradition und mit welchen Lehrerinnen man praktiziert, welches Objekt empfohlen oder vorgegeben wird.

Das eigentliche Vorgehen

Das eigentliche Vorgehen zur Verwirklichung von Sammlung, Samatha, wird im Folgenden entsprechend tibetischer Belehrungen⁶ mit Hilfe einer Illustration veranschaulicht.

Ein Schaf wird mit einem Seil an einen Pfosten gebunden. Der Hirte sitzt in der Nähe auf etwas erhöhtem Gelände und überwacht die Umgebung, um mögliche Störungen und Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Das Seil entspricht der Achtsamkeit, die den Geist beim Objekt behält.

Die Länge des Seils ergibt das Umfeld, in welchem das Schaf grasen kann und entspricht dem friedvollen Verweilen im eingeschränkteren oder weiteren Feld der Achtsamkeit.

Der Hirte entspricht der Wachsamkeit und Wissensklarheit, die darüber wacht, dass keine Störungen zugelassen werden.⁷

Diese drei, Achtsamkeit, Verweilen und wachsame Wissensklarheit, sind die wesentlichen Funktionen in der Sammlungsmeditation.

⁶ Aus der tibetischen Gelug-Tradition.

⁷ Achtsamkeit: Sati, smṛti, dren-pa, hier: Das Seil. Wissensklarheit: Sampajañña, saṃprajanya, she-shin, hier der Hirte, der das Umfeld überwacht. Friedvolles Verweilen: Ne-pa, hier das friedvolle Verweilen im eingeschränkteren oder weiteren Feld des achtsamen Gewahrseins.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

Eine altbekannte, aber praktische Illustration stammt von Sharon Salzberg:⁸

"In der traditionellen Sammlungspraxis platzieren wir die Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt, wie zum Beispiel das Einatmen und Ausatmen oder die Sätze der liebevollen Güte, und wir lassen alles andere, das durch unsere Sinne zieht, los.

Wir begegnen dem Sammlungsobjekt geradezu mit Zuwendung, so als ob wir es beschützen wollten. Wir müssen es niemals straff und verbissen festhalten. Vielmehr praktizieren wir mit einer Qualität der Hingabe. Hingegeben an das ausgewählte Sammlungsobjekt, bleiben wir mit ihm verbunden und lassen alles los, was uns von ihm ablenkt.

Michelangelo wurde einmal gefragt, wie er einen Elefanten bildhauern würde. Er antwortete: 'Ich würde einen großen Stein nehmen und alles was nicht Elefant ist, davon wegnehmen'.

Die Kraft der Sammlung zu entwickeln bedeutet einfach zu sehen, was 'nicht Elefant' ist und es gehen zu lassen. Wir lassen das los, was inessentiell und ablenkend ist.

Wir lassen einen Gedanken, ein Gefühl los, nicht weil wir Angst davor haben oder weil wir es nicht als Teil unserer Erfahrung anerkennen können, sondern weil es unnötig ist. Wenn wir Sammlung üben und ein Gedanke entsteht in unserem Geist – eine Erinnerung, ein Plan, ein Vergleich, eine einladende Phantasie – dann lassen wir diese los.

Wenn Wut aufkommt oder Selbstbewertung oder gespannte Erwartung, dann lassen wir diese einfach ziehen und kehren ruhig zum Sammlungsobjekt zurück."

⁸Sharon Salzberg, A Heart as Wide as the World – Ein Herz so weit wie die Welt, Arbor Verlag.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

Die Sammlungsqualitäten

Wenn wir Sammlung praktizieren, entwickeln sich die fünf Sammlungs- oder Jhanaqualitäten. Sie werden in Pali 'Jhananga' genannt, was meist als Jhana-Faktoren übersetzt wird. Hier werde ich sie Sammlungs-faktoren nennen. Je weiter sie kultiviert werden, desto tiefer wird die Sammlung. Eine Beschreibung dieser Sammlungs-faktoren offenbart einerseits, was geschieht, wenn wir Sammlung üben - und beschreibt andererseits, durch welche Qualitäten sich Sammlung auszeichnet. Die Darstellung der fünf Sammlungs-faktoren ist gewissermaßen eine Zutatenbeschreibung.

Es sind: 'Angewandte Aufmerksamkeit' (vitakka), 'Anhaltende Aufmerksamkeit' (vicara), 'Interesse, Faszination, Freude' (piti), 'Glückseligkeit' (sukha) und 'Einsgerichtetheit' (ekaggata).

Der praktische Aspekt dieser Liste ist es, zu vermitteln, welche Geistes-qualitäten wir kultivieren sollten, um den Geist ruhiger und steter zu machen.

Die Beschaffenheit von Sammlung

Angewandte Aufmerksamkeit (vitakka) ist das, was die Achtsamkeit aufs Objekt 'wirft' und Kontakt herstellt, während Anhaltende Aufmerksamkeit (vicara) den Kontakt mit dem Objekt hält. Die beiden werden folgendermaßen illustriert:

- *Angewandte Aufmerksamkeit* ist wie das Anschlagen einer Glocke,
Anhaltende Aufmerksamkeit wie der anhaltende Klang.
- *Angewandte Aufmerksamkeit* ist wie das anfängliche Mit-den-Flügeln-schlagen (oder flattern) eines Vogels beim Losfliegen,
Anhaltende Aufmerksamkeit ist wie das anschließende gleitende Fliegen des Vogels.
- *Angewandte Aufmerksamkeit* ist wie die Hand, die einen Teller ergreift,
Anhaltende Aufmerksamkeit ist wie die Hand, die den Teller ausreibt.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

Beide Geistesqualitäten sind in unserer Meditation hier unmittelbar relevant. Es ist ganz wesentlich, sich immer und immer wieder zu bemühen, mit dem Meditationsobjekt Kontakt aufzunehmen.

In der Sammlungsmeditation sind es die Metta-Sätze, die vorgestellte Person, die gute Absicht, bei denen wir möglichst kontinuierlich voll und ganz dabei sind.

In der Vipassana-Meditation kann es eine Körperempfindung, ein Geräusch oder ein Geschmack im Mund sein oder was immer. Das heißt auch hier, wirklich dabei sein, bei einer Körperbewegung, wenn sie beginnt, einem Klang, wenn er entsteht, beim Fuß, der sich zu heben beginnt!

Nicht nur in der Meditationshalle oder bei der formalen Gehmeditation, sondern wann und wo immer wir uns daran erinnern achtsam zu sein. Das ist *Angewandte Aufmerksamkeit*, Vitakka.

Es ist ebenso hilfreich, sich immer und immer wieder zu bemühen, mit dem Meditationsobjekt solange wie möglich in Kontakt zu bleiben. Man kann sich vorstellen, man 'reibe' die Achtsamkeit an der Körperempfindung, am Klang oder an einem gegenwärtigen Gefühl. Den Kontakt zu halten ist, *anhaltende Aufmerksamkeit*, Vicara.

Wenn wir die Sammlung auf diese Art vertiefen, wird der nächste, der dritte Sammlungsfaktor entstehen, *intensives Interesse, Faszination, Freude (pīti)*. Obschon, oder gerade weil, unsere Meditation hier nicht immer, oder sogar selten, Erfahrungen des Entzückens beinhaltet, ist es gut sich zu erinnern, dass es in unserer Möglichkeit liegt, intensives Interesse, ja Faszination zu schaffen.

Dies geschieht nicht durch Druck oder krampfhaftes Bemühen um Sammlung und Stetigkeit, sondern durch entspannte, aber sorgfältige, interessierte Hinwendung.

Dazu müssen wir den engen Zusammenhang zwischen der Totalität der Aufmerksamkeit und dem Interesse kennen: Wann immer ein Mangel an

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

Interesse da ist, d. h. wenn's langweilig ist, können wir das als Signal dafür sehen, dass wir halbherzig, mechanisch oder oberflächlich sind.

Sich um eine Totalität des Gegenwärtigseins zu bemühen schafft und erneuert Interesse, ja Faszination. Angewandte Aufmerksamkeit und Anhaltende Aufmerksamkeit zu kultivieren schafft Interesse, Freude und Inspiration, Pīti und kann auch sehr angenehme Gefühle im Geist und im Körper auslösen.

Wenn in der Praxis der Sammlung die Kontinuität vertieft wird, entsteht der vierte Sammlungs-Faktor: *Glückseligkeit* (sukha), eine sanftere, stillere, aber tiefere Art der Freude.

- *Freudiges Interesse und Faszination* sind wie, wenn man nach der Durchquerung von Hitze und Staub einer Wüste, über den Rand der letzten Sanddüne die Oase, den See, erblickt (eine aufgeregte Freude).
- *Glückseligkeit* ist wie, wenn man den Durst gelöscht hat und den See genießen kann (eine sanftere, tiefere Freude). Glückseligkeit bringt vermehrt Ruhe mit sich und fühlt sich wesentlich sanfter an.

Der Übergang von freudigem Interesse zu Glückseligkeit geschieht auch dadurch, dass die Geistesqualität von *Ruhe* (passaddhi), sich vertieft.

Hier braucht es jetzt nicht mehr so viel Bemühen, um die Sammlung auf dem Objekt zu behalten. Schließlich wird diese so tief, dass der fünfte Sammlungs-Faktor, *Einsgerichtetheit* (ekaggata), in den Vordergrund tritt.

Diese Einsgerichtetheit wird verglichen mit:

- Einer stetigen Flamme an einem völlig windfreien Ort.
- Einer fest verankerten Säule, die nicht erschüttert werden kann.

Einsgerichtetheit bewirkt letztlich die volle Sammlung des Geistes auf ein Objekt sowie unerschütterliche Stabilität der inneren Ausrichtung; der Ausrichtung auf ein einziges Objekt, wie in der Metta-Meditation oder auf

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

ständig wechselnde Objekte, wie in der Vipassana-Meditation. Zusammen mit dieser Einsgerichtetheit entsteht *Gleichmut* (upekkha), welcher emotionelle Stabilität und tieferes inneres Gleichgewicht bewirkt.

Die Erfahrung der Sammlungsfaktoren bedeutet übrigens nicht, dass es sich dabei bereits um Vertiefungen, um sog. Jhanas, handelt.

Das sind also die fünf Sammlungsfaktoren. Es sind die eigentlichen Bestandteile aus denen Sammlung besteht.

In der Vipassana-Meditation ist es aber nicht so sehr diese Tiefe der Sammlung, die wir entwickeln müssen. Dazu brauchen die meisten Meditierenden länger – vielleicht einige Wochen oder Monate ausschließlicher Samatha-Meditation. Vielmehr benötigen wir eine Stetigkeit des Geistes, die durch konsequente Kontinuität der Achtsamkeit entsteht.

Das Verhältnis der Sammlungsfaktoren zu den Hemmnissen

Was an dieser Sammlung sehr relevant ist – im Metta- oder im Vipassana-Retreat – ist die Tatsache, dass die fünf Sammlungsfaktoren die Hemmnisse, zumindest temporär, verdrängen. Die Sammlungsfaktoren und die fünf Hemmnisse, stehen in direktem Zusammenhang zueinander.

Die Hemmnisse sind: Verlangen, Ablehnung, Dumpfheit, Ruhelosigkeit und Zweifel. Sie erschweren die Entwicklung der Meditation. Die fünf Sammlungsfaktoren wiederum wirken den Hemmnissen entgegen.

Angewandte Aufmerksamkeit (vitakka) wirkt Dumpfheit und Schläfrigkeit entgegen. Sich mit Aufmerksamkeit dem Meditationsobjekt zuzuwenden erfordert Bemühen. Dies führt dazu, dass mehr Energie im Geist entsteht und wir somit wacher wird. Solange wir nicht wirklich erschöpft sind, führt der Einsatz von Energie zu vermehrter Wachheit.

Wenn Dumpfheit, Schläfrigkeit oder geistige Starre den Geist umwölken, hilft oft zusätzliches Bemühen, bei dem wir zum Beispiel versuchen, das Meditationsobjekt noch genauer wahrzunehmen oder, z. Bsp. in der

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

Atembetrachtungsmeditation, in den zwischen jedem Ein- und Ausatmen entstehend Pausen auf andere Körperempfindungen zu fokussieren. Dazu brauchen wir Vitakka.

Anhaltende Aufmerksamkeit (vicara) hebt die Tendenz zu skeptischem Zweifel auf. Wenn die Aufmerksamkeit kontinuierlich beim Objekt bleibt, kann die Unentschlossenheit, das Hin- und Hergerissen sein durch Zweifel, nicht mehr Fuß fassen. Der Zweifel wird hier also nicht durch zusätzliche Erwägungen eliminiert, sondern durch Kontinuität der Aufmerksamkeit.

Freudiges Interesse (pīti) ist das Gegengewicht zu Hass und Ablehnung. Ist man erfüllt von Freude, besteht kein Interesse daran, unangenehme Geisteszustände wie Hass und Ablehnung aufkommen zu lassen.

Glückseligkeit (sukha) hebt Ruhelosigkeit und Besorgtheit auf. Sukha vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit. Das vorbehaltlose Annehmen wirkt beruhigend - Ruhelosigkeit und Sorgen verschwinden.

Einsgerichtetheit (ekaggata) neutralisiert Verlangen und Anhaften. Es bewirkt, dass das Bewusstsein ausschließlich auf das Meditationsobjekt ausgerichtet ist. Im Geist besteht kein Raum mehr für anderes, weshalb Verlangen wegfällt. Auch die gleichzeitig vorhandene Qualität des Gleichmutes verhindert, dass wir uns für andere Objekte interessieren.

Wird die Sammlung tiefer, verschwinden die Hemmnisse zeitweilig völlig. Der Geist ist einsgerichtet, ruht in einem Zustand tiefen Gleichmuts, großer Ruhe und Klarheit.

Ohne Verlangen oder Abneigung, Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit oder Zweifel kann die Sammlung (in der Samatha) weiter vertieft werden oder (im Vipassana), es kann der gesammelte Geist sich dem Erforschen der Natur der Dinge zuwenden.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

Dies ist einer der großen Nutzen der Sammlung. Wenn die Kraft der Sammlungsfaktoren aber wieder nachlässt, werden die Hemmnisse wieder auftreten.

Die Wirkung der Sammlungsfaktoren auf die Hemmnisse kann aufzeigen, warum die formale Meditation und insbesondere Meditationsretreats sich für die Erkenntnis der Ursachen des Leidens besser eignen als der Alltag.

Das Folgende wird sich nun vor allem auf Erkenntnis-Praxis beziehen. Auf diesem Pfad wirken Samatha (Sammlung) und Vipassana (Erkenntnis) zusammen in Richtung Rechter Sichtweise oder Befreiender Erkenntnis, welches wieder der erste Aspekt des achtfachen Pfades ist.

Anwendungen von Samadhi

Natürlich wird immer wieder die Frage gestellt: Wieviel Sammlung ist nötig für die Erkenntnis-Praxis?

Eine verbreitete Empfehlung ist: Moment-zu-Moment-Sammlung. Allerdings gibt es auch Lehrer und Lehrerinnen⁹, die empfehlen, die Sammlung zuerst zu großer Tiefe zu entwickeln und erst dann mit der Erkenntnis-Meditation zu beginnen.

Jack Kornfield wurde gefragt, welchen der beiden Zugänge er als Rechte Sammlung bezeichnen würde. Er antwortete mit der Frage: "Heißt Rechte Sammlung sich auf tiefe Konzentration zu fokussieren, wie es Pa Auk Sayadaw und andere empfehlen oder bedeutet es, sich auf die natürliche Sammlung der Achtsamkeit zu fokussieren, wie es Ajahn Chah und U Tejaniya Sayadaw vorschlagen?"

Natürlich ist die Antwort zu *beiden*: Ja!¹⁰ Beide Zugänge sind richtig.

Sharon Salzberg wurde gefragt, wie stark sie Sammlung in ihren Belehrun-

⁹ Zum Beispiel Pa Auk Sayadaw aus Burma.

¹⁰ Richard Shankman, *The Experience of Samadhi*, Shambhala, p. 107.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

gen gewichte. Sie erklärte: "Ich denke das wechselt. In meinem Training mit Anagarika Munindra ging es vor allem um Moment-zu-Moment-Achtsamkeit - eine eher fortlaufende Achtsamkeit, welche den Grad von Samadhi schafft, den man braucht.

Man muss sich also nicht spezifisch dem Samadhi-Training hingeben. Und ich glaube, dass es dabei Aspekte gibt, die wirklich nützlich sind für Leute die in der Welt leben und sich keine abgesonderte Zeit herausnehmen, welche für intensives Samadhi-Training nötig ist. (...) Im Allgemeinen lege ich also das Gewicht auf Moment-zu-Moment-Kontinuität der Achtsamkeit, auf eine momentane Sammlung." ¹¹

Auch *Christina Feldman* wurde nach der Bedeutung von Rechter Sammlung im Kontext des achtfachen Pfades gefragt. "Es gibt eine weit offene Art, rechte Sammlung zu praktizieren, welche nicht so sehr eine Einsgerichtetheit auf ein einziges Objekt ist, sondern eine Einsgerichtetheit auf jene Objekte, die gerade entstehen.

Es geht also um eine momentane Sammlung - eine Art von Samadhi, welche sehr wichtig ist für das Entwickeln von Erkenntnis. (...)" ¹²

Mit dem gesammelten und stetigen Geist werden in der Vipassana-Meditation vor allem die Charakteristiken der Moment-zu-Moment-Objekte bzw. Moment-zu-Moment-Erfahrungen betrachtet: ihre Unstetigkeit (*anicca*), ihre Unzulänglichkeit (*dukkha*), ihre Nicht-Selbstexistenz (*anatta/suññata*). Dies wird, wie bereits erläutert, durch das konsequente Aufnehmen und Beibehalten von Kontakt mit den ständig wechselnden Objekten bewerkstelligt.

In manchen tibetischen Traditionen spricht man von *Shamatha mit oder ohne Stütze*.

¹¹ Richard Shankman, *The Experience of Samadhi*, Shambhala, p. 130.

¹² Richard Shankman, *The Experience of Samadhi*, Shambhala, p. 146.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

'Shamatha mit Stütze' bezieht sich auf die Sammlung auf ein Objekt, wie den Atem oder die Form eines Buddhas oder einer Meditationsgottheit¹³.

'Shamatha ohne Stütze' ist den Anfangsstadien von Vipassana sehr ähnlich und bezieht sich auf das stetige, unzerstreute achtsame Gewahrsein sich verändernder Objekte der sechs Sinne.

Aber der Geist ruht hier in sich selbst, bzw. das Gewahrsein ruht im Gewahrsein. In dieser Meditation ohne Stütze oder ohne Bezugspunkt werden keine Erfahrungen ausgeschlossen. Dabei hält man kein Objekt fest, sondern übt sich im sich nicht verlieren, nicht abgelenkt sein, mit wachsamer Bereitschaft in der Gegenwart niedergelassen – mit welchen Objekten bzw. Erfahrungen dabei auch immer kommen und gehen.

Das Folgende entstammt einer Belehrung von Tsoknyi Rinpoche aus der Dzogchen-Tradition in der er die Zugangsmöglichkeit der *'Shamatha-Meditation ohne Stütze'* beschreibt, also einer Sammlungsmeditation mit sich verändernden Objekten.

“Durch viel Übung wird man immer weniger Opfer des Denkens. Man hat zunehmend die Wahl, nur jenen Gedanken zu folgen, denen man tatsächlich folgen will. Grundlegende Freiheit, Kompetenz und Würde beginnen hier!“ meint Rinpoche. “Und damit auch *'Emotionale Freiheit'*. Ähnlich wie mit den *'Menschenrechten'* haben wir dann *'Emotionale Rechte'*“.

Tsoknyi Rinpoche erklärt weiter: “In der Shamatha-Meditation ohne Stütze lässt man anfänglich alles was im Geist erscheint, ziehen, sei es Positives oder Negatives. Später kann man auch wählen, sich auf einen bestimmten Aspekt einzulassen.

Mit Shamatha kann man etwa 80% der emotionalen Probleme bewältigen. 20% bleiben – und zwar dann, wenn eine große Ballung von Emotionen auf einem einströmen oder wenn eine einzelne Emotion zu mächtig wird. Solange Emotionen stark sind und als *'mein'* gesehen und erfahren wer-

¹³ Yidam.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

den, weil 'ich' eben scheinbar da bin, solange bleiben die 20% der Emotionen.“

Rinpoche fährt fort: “Die Meditierenden selbst sind hier das Problem. Deshalb brauchen wir anstelle eines 'Türstehers', wie bei einem Hotel, eine 'automatische Türe'. Ein Türsteher wird nämlich immer wieder verwickelt mit den Besuchern und Gästen die kommen und gehen. Ein automatischer Türöffner öffnet und schließt einfach die Türe – ohne Probleme oder Komplikationen.

Mara und Buddha kommen durch die gleiche Türe. Die Türe ist offen, aber man wird weder mit dem einen noch mit dem anderen verwickelt oder involviert. Dabei ist es wichtig, die gegenüber liegende Türe, also den Ausgang, offen zu lassen. Die Devise heißt dann: ‘Hi – and Bye!’ oder ‘Hallo – und Tschüss!’ Ob heilsam oder unheilsam, alles kommt und geht, ohne Spuren zu hinterlassen.“

Die dreifache Unbewegtheit

Schön finde ich die drei Bilder, die Tsoknyi Rinpoche verwendet, um einen gesammelten Zustand zu illustrieren. Es betrifft die sogenannte ‘Dreifache Unbewegtheit’.¹⁴

- *Der Körper* ist aufrecht und unbewegt wie Mt. Sumeru der Weltenberg, und zwar aufrecht, aber locker wie eine Getreidegarbe, nachdem man die Schnur, welche die Halme zusammenhält, durchschnitten hat.
- *Alle Sinne* sind offen und unbewegt, wie wenn sich die Sterne im Wasser spiegeln. Die Sinne sind offen, ohne aber – das ist wesentlich – auf Sinesindrücke zu reagieren: ungekünstelt, unbeeinflusst, uninvolvert, aber präsent, von innen heraus entspannt und auf nichts fokussiert. Wie auf einem völlig glatten, ruhigen See, kann sich alles widerspiegeln.

¹⁴ myo sum den

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

- *Der Geist*, ist unbewegt, wie der offene Himmelsraum, frei von Wolken, klar, wach, bewusst. Nicht verloren in der Vergangenheit, nicht verloren in der Zukunft, nicht verloren in der Gegenwart, ohne Bezugspunkt und völlig offen.

Sammlung bezieht sich hier also nicht auf das Einsgerichtetsein auf ein einziges Objekt, sondern auf das stetige, kontinuierliche achtsame Gewahrsein. Dies ist offensichtlich eine Praxis, die in Richtung Erkenntnis zielt.

Hinleitung zur Rechten Erkenntnis.

Der Buddha betonte:

“Kultiviert Sammlung. Jene die gesammelt sind, verstehen die Dinge so wie sie wirklich sind. Und was verstehen sie?... Das Entstehen und Vergehen der Daseinsgruppen.“
(D.h. das Entstehen und Vergehen aller Dinge des Daseins).¹⁵

Und Joseph Goldstein erklärt: “Aus des Buddhas Worten können wir sehen, dass uns dieser letzte Aspekt des achtfachen Pfades, Rechte Sammlung, zurück zum ersten Aspekt, Rechter Sichtweise (bzw. Rechter Erkenntnis) führt. Mit zunehmend tieferen Ebenen des Verstehens sehen wir, dass der edle achtfache Pfad wieder zum Ausgangspunkt hinleitet und weiter spiralartig bis zur Befreiung ansteigt.“¹⁶

Sammlung und Stetigkeit des Geistes werden also letztlich zum Erreichen von Rechter (befreiender) Erkenntnis kultiviert.

Rechte Sichtweise oder Rechte Erkenntnis ist das korrekte Sehen, Erkennen, Verstehen und Verwirklichen der wesentlichsten Aspekte des Pfades.

¹⁵ Buddha, Majjhima Nikaya, 1838. Joseph Goldstein, Mindfulness, Sounds True, note 5, page 439.

¹⁶ Joseph Goldstein, Mindfulness, Sounds True, Page 398.

Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung - Der achtfache Pfad VIII

Diese sind:

- Das Verstehen der Vier Edlen Wahrheiten, dem Leiden und seinem Ende.
- Das Verstehen der Rückwirkungen unseres Tuns auf uns selbst (karma).
- Das Verstehen von Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Abhängigem Entstehen und Nicht-Selbst.

Wenn unser Geist in Rechter Sichtweise, die nun auch zur Rechten Erkenntnis wird, fest etabliert ist, werden wir vermehrt mit Rechter Gesinnung bzw. Rechter innerer Haltung (von Abkehr, Großzügigkeit und Mitgefühl), denken und handeln. Dadurch entstehen Rechtes Reden, Rechtes Tun und Rechter Lebenserwerb. Auf dieser Basis können wir durch Rechtes Bemühen und Rechte Achtsamkeit auch Rechte Sammlung und Stetigkeit stärken und so wiederum die Befreiende Erkenntnis vertiefen.

Wie Joseph Goldstein sagt: "Mit zunehmend tieferen Ebenen des Verstehens sehen wir, dass der edle achtfache Pfad wieder zum Ausgangspunkt hinleitet und weiter spiralartig bis zur Befreiung ansteigt."

Das Ziel jeder Erkenntnismeditation ist die Überwindung jeglicher Art von Identifikation mit Erfahrung - oder, anders gesagt, das Aufhören jeglicher Art von Ergreifen und damit letztendlich die Auflösung aller Kleshas, aller Leiden schaffenden Emotionen. Hier liegt die Tiefe der inneren Freiheit.

Ein Text besagt: "Ohne Erkenntnis
Gibt es keine Vertiefung der Meditation.
Und ohne Vertiefung der Meditation
Gibt es keine Erkenntnis.
Pflege Erkenntnis und Vertiefung,
dann bist du nahe der Befreiung."¹⁷

¹⁷ Autor nicht bekannt.

Fred von Allmen

Die acht Winde der Welt - Erkenntnis und Gelassenheit

Wenn wir meditieren und Dharma praktizieren - ob wir das erst seit kurzem tun oder ob wir das schon lange üben - scheint es recht sinnvoll zu sein, sich ab und zu zu fragen, was es eigentlich ist, was wir hier tun, warum wir es tun und ob es überhaupt seinen Zweck erfüllt.

Um uns darüber klar zu werden, müssen wir zuerst wissen, was wir wirklich wollen im Leben. Das ist eigentlich gar nicht so schwer zu sehen, sondern eher offensichtlich: Wir selber, genau wie alle anderen Lebewesen ohne Ausnahme, wollen glücklich sein und möchten nicht leiden.

Alles, was in dieser Welt je gedacht, gesagt und getan wurde - und wird - entstammt diesem Wunsch. Es ist das Ziel, das wir verfolgen, in allem, was wir tun - weltlich und spirituell.

Wenn man schaut, wie viel Leiden es gibt im Leben; in Kriegen und Konflikten, Hunger und Unterernährung, Krankheit, sozialer Ungerechtigkeit, Grausamkeit gegenüber Tieren und Umweltzerstörung, dann scheint es, dass wir nicht sehr geschickt und erfolgreich waren und sind, in unserem Bestreben, glücklich zu sein. Da es doch alle möchten, wieso klappt es nicht? Wo liegt das Problem?

Es liegt in unserem nicht sehen können oder nicht sehen wollen der Gegebenheiten unseres Geistes, unseres Körpers und unserer Welt. Ob es uns passt oder nicht, Leben ist ein andauernder, ununterbrochener Fluss von angenehmer und unangenehmer Erfahrung. Oder genauer: Eine Folge von glückseligen oder angenehmen, neutralen, unangenehmen oder schmerzhaften Momenten. Und dies innerhalb des Bereiches der Sinneserfahrungen, in Situationen mit Mitmenschen oder in unserem Geist; in Gedanken, Vorstellungen und Bildern, Gefühlen und Emotionen.

Das ist eine einfache Tatsache und eigentlich kein Problem an sich. Die Schwierigkeit beginnt damit, dass wir uns ständig, ja fast ununterbrochen gegen diese Gegebenheit wehren. Und zwar tun wir dies mit meist ungeeigneten Mitteln, die uns selbst vor allem Leiden bescheren: mit zahllosen

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

Variationen von Anhaften, Begierde und Verlangen oder Ablehnung, Ärger, Wut und Hass.

Dieses 'angenehm und unangenehm' ist eine unvermeidliche Tatsache des Lebens... eine Realität, so unerschütterlich, dass, wenn es uns nicht passt, wir uns schon fast eine andere Welt suchen müssten. (Was leider nicht so einfach ist.)

Eine große Anzahl von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen, welche immer wieder problematisch sind, in Bezug auf unser Glücklichein, erreichen uns als das, was – in der buddhistischen Tradition, die 'acht Winde der Welt' oder die 'acht weltlichen Prinzipien' genannt wird.

Diese acht Winde der Welt sind: Erfolg und Misserfolg, Lob und Tadel, Guter und schlechter Ruf, Gewinn und Verlust. Ich habe verschiedene Listen gesehen, in verschiedenen Traditionen, die z.B. Reichtum – Armut oder Gesundheit – Krankheit auflisten. Im Prinzip sind sie aber alle gleich. Es sind Ereignisse, die das Leben ständig produziert – erwünscht oder gefürchtet. Und, wie der Wind, kommen sie plötzlich, unvorhersehbar und aus irgendeiner der acht Himmelsrichtungen – oft sogar aus entgegengesetzten Richtungen gleichzeitig. Wir wollen sie hier näher betrachten.

Erfolg und Misserfolg

Wir können Erfolg oder Misserfolg in unserem Beruf und unserer Arbeit erfahren, in Beziehungen oder in Tests und Prüfungen. Es kann auch in Wettbewerben, in Sport und Spiel sein. Es kann in jeder möglichen Situation sein, zu jeder Zeit, und vor allem dann, wenn wir Erwartungen aufbauen oder einer Situation mit Ängsten begegnen, das heißt, sobald wir fixe Ideen, Vorstellungen und Erwartungen mitbringen.

Wenn wir zum Beispiel im Restaurant essen gehen, mit einer fixen Idee von etwas Bestimmtem, von dem wir genaue Vorstellungen haben wie es sein sollte, heißt das, dass wir Erfolg oder Misserfolg bereits vorprogrammiert haben.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

Wenn wir in der Meditation finden, wir müssten zwanzig Atemzüge lang beim Atem sein können, um eine gute Meditierende zu sein, sind wir Versager, wenn wir nur zehn schaffen. Wenn wir entscheiden, wir müsste fünf Atemzüge dabei sein können, um eine gute Meditierende zu sein und es für zehn schaffen – Welch ein Erfolg.

Aber, ob wir uns daraufhin vorprogrammieren oder nicht, wir werden Erfolge und Misserfolge erfahren. Für zwei Tage fuhren wir in die Berge zum Wandern und um in einem Berggasthaus auf fast 3000 m ü. M. zu übernachten. Der Aufstieg war toll, das Wetter fantastisch, die Bergseen kristallklar mit sich spiegelnden Gipfeln und Gletschern. Der Tag schien ein voller Erfolg!

Eine Stunde vor dem Gipfel kam der Nebel. Beim Berghaus angelangt war alles nasskalt und grau, die Betten feucht, kein fließendes Wasser, aber der Zimmerpreis dafür sehr hoch. Den Abend verbrachten wir im Gastraum mit achtzig lärmenden und rauchenden Touristen, dem einzigen Ort in dem es nicht eiskalt war. Die ganze Tour war also letztlich doch ein Misserfolg! Am nächsten Morgen um sechs Uhr hatten sich alle Wolken aufgelöst und strahlend ging die Sonne auf. Das Panorama war gewaltig, mit leuchtenden Schnee- und Eisriesen, zum anfassen nah – darunter ein grenzenloses Nebelmeer, soweit das Auge reichte. Fantastisch. Also doch ein großer Erfolg! Das Leben bringt sie uns ständig als Wechselbad: Erfolge und Misserfolge.

Lob und Tadel

Wir haben vielleicht einen Pullover gestrickt oder ein Bild gemalt. Jemand sagt: „Toller Job! Das ist wahnsinnig schön!“ Lob. Jemand anderes, vielleicht nicht wissend, dass wir das Werk vollbracht haben, meint:

„Schrecklich! Manche Leute haben wirklich einen schlechten Geschmack!“ Tadel.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

Vor Jahren stellte ich an einer Fotoausstellung zwei verschiedene Serien von Bildern aus; eine dynamisch bewegte Serie und eine mit Aktaufnahmen. Die 'Berner Zeitung' schrieb. „Die sehr dynamischen Bilder sind lebendig, eindrucksvoll und ansprechend, schade um die Serie der Aktbilder, die flach und steril wirken.“ Der 'Bund' schrieb: „Die bewegten Bilder sind effekthascherisch und ungekonnt. Ganz anders als die Aktbilder. Die bestechen in ihrer subtilen Abgetöntheit“.

Beides, Lob und Verurteilung – selbst für den gleichen Sachverhalt.

An einem Retreat in den USA erhielt ich zeitgleich zwei Feedback-Zettel. Auf dem einen stand: „Danke für die Anleitungen und die inspirierenden Worte, die uns helfen, gegenwärtig zu sein. Es ist äußerst hilfreich – und Du machst das so gut!“ Auf dem anderen war zu lesen: „Könntest Du bitte während der Sitzmeditation den Mund halten. Ich bin hierher gekommen, um in der Stille zu sein. Danke.“

Ob wir uns das selbst einbrocken oder nicht: Es wird uns immer und immer wieder zustoßen. Es geschah selbst dem Buddha, dem vollkommen Erwachten. Von vielen Leuten wurde er respektvoll und ehrerbietig als 'Der Erwachte' oder 'Der Erhabene' angesprochen. Von anderen wurde er eher verächtlich mit 'Kahlschädel' betitelt.

Guter Ruf – Schlechter Ruf

Unser Ansehen und Renommee: Das nächste Paar von weltlichen Winden. In unserem Freundeskreis oder in der Öffentlichkeit werden wir bekannt für gewisse Qualitäten und Eigenarten – positive oder negative. Oft entsteht unser Ruf in engem Zusammenhang mit unseren tatsächlichen Eigenschaften. Aber es gibt keine Garantie dafür, dass es immer so sein wird.

Man kann zum Beispiel von Gurus hören, die von Tausenden oder Hunderttausenden geschätzt und angebetet werden. Eines Tages zeigt sich, dass

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

sie ihre Macht ausnutzten und ihre Anhänger finanziell, sexuell oder emotionell ausbeuteten. Unbegründeter guter Ruf.

Umgekehrt ist es vorgekommen, dass versucht wurde den Ruf großer Heiliger, wie der Buddha es war, zu zerstören. Des Buddhas Cousin Devadatta hatte genau das versucht. Er hatte eine Prostituierte dafür bezahlt, vor der versammelten Mönchsgemeinde zu behaupten, sie sei durch ihn schwanger geworden.

Für Devadatta wurde dieser Versuch zum Misserfolg. Es erschienen nämlich strahlende Götter und streuten Blumen um des Buddhas Reinheit und Tugend zu bezeugen.

Wie oft ist all das außerhalb unserer Kontrolle – und schließlich können wir nicht damit rechnen, dass sich die Götter für uns einsetzen. Aber wir versuchen natürlich um jeden Preis, in Kontrolle zu bleiben. Ein guter oder schlechter Ruf kann sich in vielen Bereichen des Lebens einstellen.

Selbst an Retreats. Manchmal bekämpft einer seine Schläfrigkeit, einfach weil er nicht möchte, dass andere denken, er sei ein lausiger Meditierender.

In langen Retreats in denen manche sich verlangsamt bewegen, wodurch es möglich wird, die ablaufenden Prozesse mit mehr Präzision und Klarheit zu betrachten, mag man plötzlich feststellen, dass man sich immer dann noch langsamer bewegt, wenn andere in der Nähe sind und es sehen während man sich wiederum bedeutend weniger langsam bewegt, wenn man alleine ist – zum Beispiel im eigenen Zimmer.

Wenn dies zutrifft ist es an der Zeit zu prüfen, ob man vielleicht unter dem Einfluss der ‘acht Winde’ steht, nämlich dem Wunsch nach einem guten Ruf.

Gewinn und Verlust

Nummer Sieben und Acht spielen sich sowohl auf der materiellen Ebene ab, als auch in Bezug auf Gewinn und Verlust von Macht und Kontrolle. In Bezug auf Verlust können wir uns Leute wie Gorbatschow oder Margret Thatcher vorstellen: Solch außerordentliche Macht – mit tagtäglichen Zeitungs- und TV-Berichten über ihr Tun. Und plötzlich ist alles vorbei. Ein unglaublicher Verlust an Macht, Kontrolle und Aufmerksamkeit durch alle Welt.

Margret Thatcher soll in einem Interview, ein Jahr nach ihrem Rücktritt als Prime Minister von Großbritannien gesagt haben: „Jedes Mal, wenn in der Welt etwas Wichtiges geschieht, treffe ich sofort die nötigen Entscheidungen. Und dann wird mir klar, dass gar niemand mehr daran interessiert ist. Ein großes Leiden, wie sie selbst erklärte.

Mandela ging's umgekehrt: Siebenundzwanzig Jahre im Gefängnis, dann Präsident von Südafrika.

Von Gewinn und Verlust könnte man auch in den Bereichen der Beziehungen, der Psyche oder gar der Spiritualität sprechen. Was hier gemeint ist, ist einfach die Tatsache, dass es in unserem Leben Gewinn und Verlust gibt, immer und immer wieder.

Wir erhalten Dinge, wir gewinnen Dinge, wir erschaffen Dinge oder Dinge wachsen und nehmen an Wert zu – und wir verlieren Dinge, geben sie weg oder zerstören sie oder sie werden zerstört, sie gehen kaputt oder verlieren einfach ihren Wert.

Reaktivität schafft Leiden

Warum schaffen die 'acht Winde der Welt' uns denn Schwierigkeiten? Sicher haben wir das längst bemerkt. Es hat damit zu tun, dass sich alles um 'angenehm und unangenehm' dreht, die grundlegenden Winde der Welt.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

Hier liegt wohl einer der entscheidenden Punkte der spirituellen Praxis. Da wir glücklich sein möchten und nicht leiden wollen, wünschen wir auch angenehme Erfahrungen und nicht unangenehme. Das ist natürlich. Aber genau hier beginnen die Schwierigkeiten. Es ist hier, wo wir zuerst lernen müssen, zu unterscheiden, was möglich ist und was nicht.

Mit der Tatsache, dass wir einen Körper haben und in dieser Welt leben, werden wir unweigerlich angenehme, unangenehme und neutrale Erfahrungen haben. Und egal, was wir auch versuchen, wir können das nicht ändern. Nicht einmal durch Meditation – sorry.

Wenn wir diese Tatsache verstanden haben, stellt sich die nächste Frage. Ist es auch unumgänglich, dass wir jedes Mal glücklich, unglücklich oder desinteressiert sind, je nachdem, ob die momentane Erfahrung gerade angenehm, unangenehm oder neutral ist?

Oder ist es vielleicht möglich, unbeschwert zu bleiben, mit innerem Gleichgewicht und heiterer Gelassenheit, egal, ob angenehm oder nicht? Was bräuchte es dazu?

Um das herauszufinden, müssen wir erst verstehen, wie wir mit unseren Erfahrungen eines jeden Moments, das heißt, wie wir mit den Acht Winden umgehen. Solange wir Erfahrungen ausgesetzt sind, die sich jederzeit von angenehm zu unangenehm und umgekehrt wandeln können, werden wir uns unsicher, verletzlich und sogar ängstlich fühlen.

Dabei möchten wir unbedingt Sicherheit. Um uns sicherer zu fühlen, brauchen wir Kontrolle. Entsprechend uralten Erfahrungen und Instinkten spüren wir, dass wir nur dann sicher sind und entspannen können, wenn wir die Dinge im Griff haben.

So fangen wir an, nach Macht zu suchen und beginnen, Dinge, Situationen und Menschen zu manipulieren – und zwar bereits als Kleinkinder, wo immer es als nötig erscheint. Ashley Brilliant drückt dies so aus:¹

¹ Aus: 'I have abandoned my search for truth'.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

„Alles, was ich mir wünsche ist: ein warmes Bett, ein nettes Wort und unbeschränkte Macht.“

Weil wir immer noch glauben und hoffen, dass es irgendwie, letzten Endes, wie durch Zauber, möglich sein wird, alle Erfahrungen des Lebens angenehm hinzukriegen und die unangenehmen auszumerzen, verbringen wir ungeheuer viel Zeit und Energie mit Reagieren, Manipulieren und dem Versuch zu kontrollieren, um unsere Macht zu etablieren.

Hier, in dieser endlosen Reaktivität, liegt die Tragödie. Denn all die Reagiererei und Kontrolliererei wird uns nicht wirklich helfen. Im Gegenteil, die Situation wird dadurch meist noch verschlimmert. Sogar dem Buddha ist es nämlich nicht gelungen, diese Tatsachen des Lebens – angenehme, unangenehme und neutrale Erfahrungen – zu ändern. Zumindest nicht auf der körperlich-physischen Ebene.

So re-agieren wir also immer und immer wieder. Wir reagieren auf angenehme Erfahrungen, das heißt auf Erfolg, Lob, guten Ruf, Gewinn, Reichtum, Gesundheit und ähnliches mit Anhaften und Verlangen.

Wir reagieren auf unangenehme Erfahrungen, das heißt Misserfolg, Tadel, schlechten Ruf, Verlust, Armut und Krankheit mit Ablehnung, Hass und Widerstand.

Wir reagieren auf neutrale Erfahrungen mit Desinteresse, Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit und trotzdem mit Identifikation.

Diese fortwährende innere Reaktivität bedeutet Aufruhr, Mangel an Gleichgewicht, an Frieden und Erfüllung. Diese Reaktivität – die Kräfte des Verlangens und der Ablehnung – verursachen auch die ganze Skala von negativen, unheilsamen Handlungen und Haltungen in Gedanken, Worten und Taten. Damit entstehen all unsere Schwierigkeiten und Probleme – die Konflikte, Zwänge, Ängste, Sorgen und Depressionen in uns und um uns herum. Kurz gesagt: Es entsteht Leiden. Shantideva schrieb: ²

² Frei nach Shantideva, Bodhicaryavatara, 5. Kapitel, Vers 2.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

„Wilde und durchgedrehte Elefanten
können in dieser Welt nicht so viel Leid bewirken,
wie die Leiden und Qualen,
die der wilde Elefant verursacht, der unser Geist ist.“

Mein Lehrer Geshe Rabten wies oft darauf hin, dass keine Atombombe so viel Schaden anrichten könne wie unser Geist. Das heißt, dass das Problem eines Krieges nicht etwa die Panzer, die Kampfdrohnen, Raketen und Personen-Minen sind, sondern der menschliche Geist.

Achtsamkeit und Gelassenheit

Was tun? Die Lösung ist einfach und überzeugend, allerdings nicht unbedingt leicht. Sie hat zu tun mit achtsamem Gewahrsein und Erkenntnis – und mit innerem Gleichgewicht oder heiterer Gelassenheit.

Um gegenwärtig zu sein, im Moment, in dem der Geist reagiert (in dem *wir* reagieren), braucht es Achtsamkeit. Noch hilfreicher ist es, wenn wir im Moment *davor* achtsam und gegenwärtig sind, nämlich, im Moment, in dem angenehme und unangenehme Erfahrungen entstehen, das heißt wenn die ‘acht Winde’ uns treffen: Die tiefe Stille, der süße Geschmack, der dröhnende Kampfjet, die Ruhelosigkeit, der Knieschmerz... So sind wir schon klar, bevor wir mit Anhaften oder Ablehnung reagieren. Deshalb ist auch eine stetige, kontinuierliche Achtsamkeit so wichtig. Genau das üben wir in der Meditation und in der Alltagspraxis. Noch einmal Shantideva:³

"Selbst jene, die geübt sind im Dharma
und Vertrauen, Interesse und Ausdauer haben,
werden sich in negativen Tendenzen und Handlungen verlieren,
wenn sie ohne Achtsamkeit sind."

Die Achtsamkeit, das Gewahrsein, kann mit jeder Erfahrung und in jedem gegebenen Moment geübt werden. In den Körperempfindungen, in allen

³ Shantideva, Bodhicaryavatara, 5. Kapitel, Vers 26.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

anderen Sinneserfahrungen, in Gefühlen, Emotionen, Gedanken und Bildern und im Bewusstsein selbst, was natürlich die 'acht Winde' miteinschließt.

Achtsamkeit überall

Ausführlicher beschrieben bedeutet dies, Achtsamkeit in den Körperempfindungen. Das können die Empfindungen sein, welche durch die Bewegung des Atems entstehen oder es können Körperempfindungen wie Druck, Spannung, Gelöstheit, Prickeln, Vibrieren, Schmerzempfindungen, lustvolle Empfindung, Pulsieren, Hitze, Wärme, Kälte, Bewegung und vieles andere sein.

Die Achtsamkeit kann mit den 'Gefühlstönungen' Angenehm, Unangenehm oder Neutral einer jeden Erfahrung, ob in Körper, Gefühlen oder Geist geübt werden.

Es bedeutet, achtsam und gewahr zu sein mit jeder Sinneserfahrung, wie dem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und der Berührung, sowie auch mit dem Denken, Vorstellen, Erinnern, Planen, Tagträumen und ähnlichen Geistesregungen.

Die Achtsamkeit schließt auch alle Geisteszustände und Emotionen wie Sammlung, Zerstreutheit, Ruhe, Ruhelosigkeit, Mitgefühl, Gewalttätigkeit, Großzügigkeit, Anhaften, Geiz, Vertrauen, Angst mit ein.

Auch Bewusstsein selbst kann miteingeschlossen werden sowie jegliche Art von Erkenntnis.

So üben wir Achtsamkeit mit jeder Erfahrung in jedem Moment – soweit uns das eben möglich ist. Ein Text definiert Achtsamkeit als eine Eigenschaft des Geistes, die in diesem Moment das, was ist, beachtet, sich gegenwärtigt und bewusst macht und dessen gewahr ist.

Das schließt natürlich auch die 'acht Winde' mit ein. Sie ist das Gegenteil von Nicht-Beachtung, Unachtsamkeit und Oberflächlichkeit.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

Eine der Eigenschaften geschickter Achtsamkeit ist das Eintauchen in das Objekt, an Stelle des Verweilens an der Oberfläche. Sie ist diesbezüglich vergleichbar mit einem Stein, der an den Grund des Wassers sinkt, statt einem Kork, der an der Oberfläche bleibt.

Achtsamkeit, wie sie hier gemeint ist, bedeutet auch unvoreingenommenes, nicht-wertendes Gewahrsein. Es ist eine Geisteshaltung die nicht sagt: „Das ist gut – hier bleib ich, das ist schlecht – da gehe ich.“ Oder: „Das ist angenehm – hier bleibe ich, das ist unangenehm oder schmerzhaft – hier hau ich ab.“

In diesem Sinne ist echte Achtsamkeit 'rein' und 'makellos'. Es ist eine enorm klärende, erleichternde und erleuchtende Kraft im Geist. Sie ist die Voraussetzung und oft die Ursache von befreiender Erkenntnis und Weisheit.

Befreiende Erkenntnis

Was ist es genau, das die Achtsamkeit erkennt?

Sie sieht, was in der direkten Wahrnehmung, in der unmittelbaren Erfahrung, präsent ist. Sie ermöglicht Erkenntnis auf der körperlich-physischen Ebene, auf der geistig-mentalenen Ebene und solche im emotionalen Bereich sowie auch Einsichten in unsere Gewohnheiten, Muster und Tendenzen.

Auf einer grundlegenden Ebene ermöglicht sie Erkenntnis und Einsicht in die wahre Natur aller Dinge, aller Erscheinungen und aller Erfahrungen, die das Leben ausmachen.

Achtsamkeit erkennt die Vergänglichkeit, den ständigen Wechsel, die Fluidität und Dynamik aller Dinge. Ein Text vergleicht unser Leben mit „einem Wasserfall, der über einen hohen Felsen hinunterstürzt – ohne einen Moment des Zögerns – ohne ein Zurück.“

Alles entsteht, fließt und verändert sich – und vergeht... und entsteht von neuem. Wo wir auch hinschauen!

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

Achtsamkeit erkennt die unzulängliche Natur aller Dinge: Die Tatsache, dass nichts - kein Ding, keine Situation, kein Mensch, keine Erfahrung - die Macht hat, uns eine bleibende Befriedigung zu verschaffen.

Die verstorbene Meditationslehrerin Ruth Denison verglich diese Charakteristik aller Dinge mit dem 'Leck im Kanu': Wir treiben auf dem wunderbar klaren See in bester Stimmung. Alles ist bestens - außer, dass das Kanu ein Leck hat, durch welches langsam Wasser ins Boot fließt, weshalb wir alle paar Minuten wieder Wasser schöpfen müssen - ohne Ende.

Achtsamkeit erkennt die Substanzlosigkeit oder die Unerfassbarkeit aller Dinge, einschließlich unserer selbst. Ein Text sagt dazu (betreffend unseres eigentlichen Wesens):

„Physische und körperliche Formen sind wie Schaumgebilde
Gefühle sind wie Blasen auf dem Wasser
Wahrnehmungen gleichen Fata Morganas
Bildekräfte, Geisteszustände, Emotionen sind wie der Stamm des
Bananenbaums (hohl).
Bewusstsein ist wie eine magische Illusion.“

Und außerhalb von diesen fünf Aspekten gibt's nicht noch etwas anderes, nicht noch 'Jemanden' oder 'Ich', der da irgendwie im Pilotenstuhl sitzt. Es ist so wie der Psychologe Guy Claxton schrieb:

„Die Lichter sind an, aber niemand ist zuhause.“

Wenn alles was wir sind, eine Zusammensetzung, ein Zusammenspiel oder - wem das besser gefällt - eine Symphonie aus ständig wechselnden Elementen von Körper, Geist, Gefühlen und Gedanken ist... wenn das Leben dieser immerfort sich verändernde und wandelnde Tanz ist.... dann machen Festhalten und Wegschieben, diese endlose Reaktivität, wirklich absolut keinen Sinn.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

Gelassenheit

Achtsamkeit heißt, genau das klar und direkt zu sehen, zu spüren und zu realisieren! Achtsamkeit erkennt, dass Anhaften und Festhalten an einer Realität, die fließend, unfassbar und ungreifbar ist, Leiden und Schwierigkeiten schaffen muss.

Achtsamkeit erkennt, dass Ablehnung und Widerstand gegen eine Realität, die wir nicht kontrollieren können, weil sie ihren eigenen Gesetzen folgt, Leiden und Schwierigkeiten schaffen muss.

Deshalb akzeptieren wir – auch wenn es unangenehm ist.

Deshalb lassen wir los – auch wenn es angenehm ist.

Wir nehmen an, was jetzt ist.

Wir lassen los, was vergeht, was nicht haltbar ist.

Damit ist das innere Gleichgewicht da.

Damit soll keinesfalls gesagt werden, alles in dieser Welt sei in Ordnung und man müsse es nur annehmen. Sensibilität und mitfühlendes Engagement sind von höchster Wichtigkeit in dieser Welt. Wer jedoch aus Verbundenheit und Gelassenheit – oder eben mit innerem Gleichgewicht – handelt, wird meist sehr viel geschickter und wirkungsvoller vorgehen können.

Inneres Gleichgewicht, Gleichmut oder vielleicht heitere Gelassenheit ist jene Qualität des Geistes, welche willens und fähig ist, gegenwärtig und in Kontakt zu sein, mit Unangenehmem – und dabei unerschütterlich in Balance zu bleiben und innere Heiterkeit und Frieden zu bewahren. Es ist die Fähigkeit, die Erfahrung des unmittelbaren Moments anzunehmen, das heißt, es ist auch Geduld.

Inneres Gleichgewicht, Gelassenheit ist jene Eigenschaft des Geistes, welche mit Angenehmem und Lustvollem gegenwärtig bleibt, ohne daran anzuhafte oder festzuhalten und dabei innere Heiterkeit und Frieden bewahrt, auch dann, wenn es sich verändert und wieder vergeht. Es bedeutet Unerschütterlichkeit und Unbeschwertheit.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

Inneres Gleichgewicht, Gelassenheit, bleibt auch gegenwärtig und in Kontakt mit neutralen Erfahrungen. Dabei ist es völlig verschieden von Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit oder Oberflächlichkeit. Denn es ist einfühlend, intelligent und frei.

Und egal, welcher Wind weht, ob es Gewinn oder Verlust, Erfolg oder Misserfolg, Lob oder Tadel, Berühmtheit oder Berüchtigung, kurz: ob es angenehm oder unangenehm ist: es ist genügend Raum da, um all das zu umfassen. Es ist genügend Sanftheit da, um gelassen und unbeschwert zu bleiben. Dudjom Rinpoche sagte über diesen Geist der Gelassenheit, des inneren Gleichgewichts und der Unbeschwertheit:

„Er ist wie der heitere Himmel!

Nicht besonders geschmeichelt durch den Regenbogen.

Nicht besonders belästigt durch die Sturmwolken.“

Inneres Gleichgewicht entsteht also aus Erkenntnis. Im tiefsten Sinne entsteht es aus der Erkenntnis der substanzlosen Natur aller Dinge und unseres Selbst. Zhuang Zhou illustrierte das so: ⁴

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. Aber wenn er im andern Boot jemanden erblickt, dann wird er ihm zurufen: „Wirf Dein Ruder herum!“ Hört der andere den Ruf nicht, wird dieser noch einmal schreien und am Ende bricht er in Flüche aus. Und dies alles nur deshalb, weil in dem andern Boot einer sitzt. Wäre das andere Boot nämlich leer, würde er 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.

⁴ Dschuang Tsu, Zhuang Zhou oder Zhuangzi. Aus 'Vipassana Meditation', Joseph Goldstein, Frank Schickler Verlag, Dschuang-Tse, Inner Chapters, Übersetzung und Copyright: 1974 Gia-fu Feng und Jane English. Abdruck mit Genehmigung der Alfred A. Knopf, Inc.

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

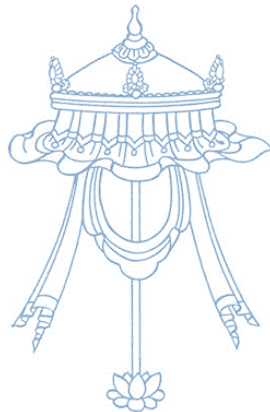
Aber viel mehr noch: Wir selbst werden aufhören uns selbst Leid zuzufügen!

Wenn wir klar erkennen und erfahren, dass nichts in diesem Dasein erfassbar ist und stattdessen annehmen und loslassen – mit heiterer Gelassenheit – dann erfahren wir das Leben so, wie es ist: voll und reich. Eine Zen-Nonne schrieb:

„Nachdem mein Haus niedergebrannt war,
hatte ich eine unverbaute Sicht auf den Mond, bei Nacht.“

Ob wir klarer sehen und verstehen oder nicht, ob Freiheit erfahren wird oder nicht, ob unser inneres Gleichgewicht wächst, alles ist davon abhängig, ob wir achtsam und gegenwärtig sind, so interessiert und kontinuierlich, wie es uns möglich ist – mit Sorgfalt und Sanftheit.

Das ist unsere Praxis.



Vortrag von Fred von Allmen, MBSR/MBCT-Konferenz
20. 10. 2013, Kolping-Haus in München.

Dank an Günther Hudasch und an den MBSR/MBCT-Verband –
für die Einladung!

Sehr viel Spannendes und Aufschlussreiches wurde in diesen Tagen
bereits gesagt, gelehrt und geübt.

Thema dieses Vortrages ist eine Art Übersicht über einen möglichen
meditativen Praxisweg – mit dem Titel:

***Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung
Die wesentlichen Aspekte eines spirituellen Weges,
entsprechend buddhistischer Traditionen***

Zielsetzung

Als grundlegenden Ausgangspunkt für das Beschreiten eines persön-
lichen Praxisweges möchte ich (zu Beginn) die **Zielsetzung** nennen.

Wenn wir uns für Meditation interessieren:

- Was versprechen wir uns davon?
- Was sind unsere Vorstellungen?
- Wohin wollen wir?
- Und vielleicht auch: Was sind wir bereit zu investieren?

1. *Eine* Zielsetzung kann entstehen, man unter Stress oder Burnout leidet,
sich niedergeschlagen fühlt, unter Depression leidet oder einfach seiner
aktuellen Lebenssituation nicht mehr gewachsen ist. - Man sucht Unter-
stützung in einer körperlich oder seelisch schwierigen Lebenssituation,
weil man wieder ganz, gesund und heil sein möchte.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Eine sehr sinnvolle Zielsetzung - und ein guter Grund, therapeutische Unterstützung zu holen

- sei es durch eine von vielen guten Therapie-Methoden
- oder sei es eben durch meditative Zugänge wie MBSR, MBCT ¹ oder andere.

Hier können, wie wir alle wissen, achtsamkeits-bezogene Therapien und Meditationen erstaunliches leisten - für jene, die auch bereit sind, Interesse, Bemühen und genügend Zeit zu investieren.

2. Eine weitere Möglichkeit der Zielsetzung ist: Meditation, weil sie uns guttut, weil sie den Geist beruhigt, weil sie uns ermöglicht, den Alltag besser zu bewältigen und weil sie aufbauend wirkt und uns darin unterstützt, emotionales Gleichgewicht zu schaffen in unserem Leben.

Auch dies sind sehr gute Beweggründe, eine regelmäßige Meditationspraxis zu pflegen.

Diese beiden Zielsetzungen (die therapeutische und die aufbauende) können, je nach Talent und Beharrlichkeit, zu äußerst heilsamen und erfreulichen Resultaten führen - wie wir alle wissen.

3. Noch etwas tiefgründiger ist die Zielsetzung, welche eine spürbare Befreiung von den sogenannten 'Kleshas' anstrebt - den grundlegenden 'täuschenden und quälenden Eigenschaften von Herz und Geist', den 'schwierigen Emotionen': Wir beginnen zu erkennen, wie sehr uns nicht nur bestimmte innere oder äußere Probleme zu schaffen machen, (Probleme, die wir vielleicht durch Therapie oder Meditation lösen können), sondern dass es an viel grundsätzlicheren Tendenzen und Mustern unserer Wahrnehmung und unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens liegt, dass wir uns immer wieder *selbst* inneres Leiden schaffen.

¹ Siehe Seite 138; Wikipedia MBSR: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Bases Stress Reduction).

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Ziel hier ist es, über die Heilung von spezifischen Problemen, wie quälende Traumata, seelischen Verletzungen oder Stress hinaus, die tiefer liegenden, uns allen eigenen, hinderlichen oder gar destruktiven Tendenzen (wie Ärger und Hass, Verlangen und Anhaften, Neid, Dünkel und ähnliches) zu erkennen, zu durchschauen und abzubauen.

Gleichzeitig geht es auch darum, positive, heilsame Tendenzen (wie Erkenntnis, Großzügigkeit, Güte und Mitgefühl) zu kultivieren.

Und letztlich geht es auch darum, größere innere Freiräume zu schaffen.

Hier beginnt das, was ich (in Ermangelung eines besseren Begriffs) eine 'spirituelle Praxis' nennen werde. Hier beginnt der Praxisweg zu innerer Freiheit, zum Erwachen. Und ich spreche hier absichtlich nicht einfach von Achtsamkeit oder Meditation, sondern von einer Praxis, die unser Leben viel umfassender beeinflussen muss, als dies eine gelegentliche oder selbst eine regelmäßige Meditation tun könnte.

*Also: 1. therapeutisch/heilend, 2. unterstützend und aufbauend,
3. nach Befreiung strebend, ...*

4. Als letzte mögliche Zielsetzung möchte ich hier noch diejenige erwähnen, bei der wir zusätzlich zum großen Interesse an der eigenen inneren Freiheit auch fühlen, dass wir diesen Weg letztlich nicht aus eigennützigem Absichten gehen möchten, sondern die Interessen und das Wohlergehen vieler oder aller zunehmend ins Zentrum unseres Lebens und unseres Handelns stellen möchten: Eine weite, allumfassende Zielsetzung.

Eine große Aufgabe, für die wir unser ganzes Sein, unser ganzes Leben, einsetzen müssen, sollte uns tatsächlich ernst damit sein. Hier liegt der Bereich der echten Spiritualität und der Möglichkeit großer innerer Freiheit und tiefer Verbundenheit.

Ich bin davon überzeugt, dass es äußerst bedeutsam ist, in Meditation und Praxis, genau wie im Leben, dass wir uns Ziele setzen – und diese auch wirklich anstreben und uns konsequent dafür einsetzen.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Beryl Markham schreibt:

„...kein Horizont ist so weit entfernt, dass du ihn nicht erreichen – oder über ihn hinausgehen kannst!“ (Beryl Markham, *West with the Night*)

Natürlich sind die Übergänge zwischen diesen verschiedenen Zielsetzungen nicht eindeutig voneinander getrennt, sondern sind fließend. Und so sind auch unserer Zielsetzungen und Motivationen kaum je kohärent und eindeutig, sondern fast immer durchmischt. Viele Stimmen, viele Seelen in unserer Brust. Völlig normal.

Altruistische Motivation

Mit dieser letzten Zielsetzung sind wir beim zweiten Punkt, bei der altruistischen Motivation angelangt. So wie sich bei der Zielsetzung die Fragen: Was? und Wohin? stellen, stellt sich hier, bei der Motivation, die Frage: Für Wen?

Wir funktionieren fast ausschließlich auf der Basis von Ich, Mich und Mein. Selbst in unserer spirituellen Praxis geht es grundsätzlich um Ich und um Mich – meist auch dann, wenn wir offen und anderen wohlgesinnt sind. Diese Haltung scheint zwar selbstverständlich und nützlich, schafft aber auch enorme innere Enge. Deshalb ist ein weiterer bedeutender Schritt in Richtung spiritueller Praxis, die uns angeborene und völlig selbstverständliche Selbstbezogenheit aufzuweichen, letztlich gar aufzulösen. An ihre Stelle tritt der Entschluss, unser Leben möglichst auf das Wohl vieler (oder aller) auszurichten.

Spirituelle Praxis bedeutet also: Ein lebenslanges Bestreben, aus der selbstzentrierten Enge auszusteigen und eine viel offenere und weitere innere Haltung einzunehmen –, eine altruistische Perspektive, die möglichst viele oder gar alle Menschen, Lebewesen, Lebensformen mit einschließt. Wenn uns das – sukzessive – gelingen soll, brauchen wir viel, sehr viel Achtsamkeit, um uns immer wieder daran zu erinnern.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Der große chinesische Chan-Meister Sheng-yen schreibt: „Tatsache ist, dass man (mit der Praxis) nur beschränkt Erfolg hat, wenn man nur sich selbst zu helfen sucht. Das Resultat wird dann am größten sein, wenn man versucht, für andere von Nutzen zu sein (...) Deshalb erachtet man ‘anderen von Nutzen zu sein’ als den ersten Schritt auf dem Weg zur Befreiung“

Shantideva, der große Poet und Bodhisattwa schrieb – in der bildhaften Ausdrucksweise Indiens des 8. Jahrhunderts:

„Dieser altruistische Entschluss (zum Wohle aller zu wirken),
ist die beste Medizin, um die Leiden dieser Welt zu heilen.
Sie ist wie ein großer Baum, der alle Wesen beschützt,
die erschöpft auf den endlosen Pfaden
dieses bedingten Daseins wandeln.“ (Bodhicaryavatara 3.29)

Also uns!

Zum Thema – und zur Praxis dieser altruistischen Ausrichtung gibt es so außerordentlich viel und Wesentliches zu sagen, dass ich hier gar nicht darauf eingehen kann, weil es den Rahmen dieser Präsentation bei weitem sprengen würde.

Es ist das Lieblingsthema von Menschen wie dem Dalai Lama. Deshalb hier noch die Worte die er, in seiner üblichen Bescheidenheit, gesagt haben soll:

„Ich kann nicht vorgeben, diese Praxis der altruistischen Motivation
vollständig verwirklicht zu haben.
Aber tief in mir drinnen verstehe ich,
wie (außergewöhnlich) wertvoll und hilfreich sie ist!“

Zielsetzung, Altruistische Motivation, ...

Ethisches Verhalten

Achtsames Gewahrsein und Meditation, damit sie Teil eines spirituellen Weges werden, damit sie eine befreiende Wirkung haben, können nicht in

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

einem geistigen, emotionalen und verhaltensbezogenen Zufallsumfeld stattfinden. Es ist von großer Bedeutung, dass wir uns in einer respektvollen, nicht-verletzenden, nicht-ausbeuterischen, sensiblen und ehrlichen Lebensweise üben...

... Vergleichbar mit den Wurzeln eines Baumes, die gesund und stark sein müssen, damit der Stamm, die Äste, die Blätter, die Blüten und letztlich die Früchte heranwachsen und reifen können.

Wenn wir für das Leben offen und frei sein wollen, scheint es doch unerlässlich, dass wir uns lebensbejahend, beschützend und respektvoll verhalten. Dabei geht es keinesfalls um religiöse Gebote oder Regeln, sondern um grundlegendes menschliches Verhalten.

Dafür gibt es zwei Beweggründe:

- Erstens unser persönliches Interesse daran, uns selbst zu schützen – vor den Rückwirkungen unethischen Verhaltens auf uns selbst.
- Und zweitens das Mitgefühl für unsere Mitmenschen, die wir vor unserem unethischen Tun schützen möchten.

Um ganz spezifisch zu sein: Es geht um die Bereiche

- des nicht absichtlichen Tötens oder Verletzens,
- des Nicht-Nehmens von Dingen, die uns nicht gehören
- der Sensibilität in Beziehungen, besonders in intimen Beziehungen,
- der Ehrlichkeit
- und des verantwortungsvollen Umgangs mit Drogen und Alkohol, mit Geld und mit Macht.

All dies sind wesentliche Verhaltens-Grundlagen, die uns zu vertrauenswürdigen und glaubwürdigen Mitmenschen machen. Sie verleihen uns selbst eine innere Ruhe und eine äußere Offenheit, die Voraussetzung sind, um Herz und Geist tatsächlich in relevanter Weise transformieren zu können.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Dabei werden die meisten von uns wohl nicht töten, stehlen oder lügen. Was hier von Bedeutung ist und ein relevanter und spannender Aspekt einer konsequenten Praxis darstellt, sind die Grauzonen all dieser Bereiche wie zum Beispiel der Umgang mit Steuern, Unsorgfältigkeit in Beziehungen, verletzendes Reden, Übertreibungen, etc., etc. Ein weites Feld der Veredelung unseres Verhaltens.

Wie sehr uns eine unethische Verhaltensweise beengen und einschränken kann, illustriert die folgende bekannte Anekdote:

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 Euro. Sollte ich weiterhin nicht schlafen können, würde ich ihnen den Rest auch noch überweisen."

„Ethisches Verhalten“: Klingt ein bisschen kleinkariert. Nicht so sehr 'in', nicht so ganz zeitgemäß! Aber, ich denke wir sollten niemals vergessen, wie wesentlich dieser Aspekt dazu beiträgt, in unseren Herzen Frieden zu stiften und Freiheit zu ermöglichen.

Gerade auch in den therapeutischen und meditativen – auf Achtsamkeit basierenden – Zugängen wie MBSR, MBCT und all den wertvollen Bestrebungen, Achtsamkeit in unserer Gesellschaft zu etablieren (in Bildung, Wirtschaft, Gesundheitswesen, etc...) dürfen wir meines Erachtens diese Aspekte niemals unterschätzen oder gar ignorieren. Sonst wird Achtsamkeit zunehmend missverstanden und missbraucht, wie wir das bereits sehen können – an den Beispielen von Achtsamkeitstraining vor Armee-Kampfeinsätzen (wie es die US-Armee bereits kennt) oder Achtsamkeit in der Firma, die ausschließlich zu Effizienz-Steigerung und Gewinn-Maximierung führen soll.

Ethisches Verhalten ist für eine wirkungsvolle spirituelle Praxis etwa das, was ein schadstoff-freier, nährstoff-reicher Boden für das Wachstum von

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

gesunden Pflanzen ist. Und es ist Ausdruck unserer inneren Weisheit. Es braucht Achtsamkeit, gerade im Alltag, wenn es uns gelingen soll, unser Verhalten auch in brenzligen Situationen, in der Hektik, bei Verlangen oder Ärger, aufrecht zu halten.

Zielsetzung, Altruistische Motivation, ethisches Verhalten, ...

Heilsam/Unheilsam

Es ist auch von großer Bedeutung, dass wir den Unterschied – und die unterschiedliche Wirkungsweise – von sogenannten ‚heilsamen‘ oder aber ‚unheilsamen‘ Absichten oder Motivationen hinter unserem Denken, Reden und Handeln kennen lernen. Gerade auch in den Anwendungen der Achtsamkeit.

‚Verhalten‘ und die ‚dahinterliegenden Absichten‘ sind ein äußerst relevanter Aspekt der Praxis. Sie tangieren nicht nur unser Umfeld und unsere Mitmenschen. Sie haben auch – entsprechend den dahinter liegenden heilsamen oder unheilsamen Absichten – eine außerordentlich starke Wirkung auf die handelnde Person, auf uns selbst und unser emotionales Wohlergehen – eine Tatsache die bei konsequenter Meditationspraxis offensichtlich wird.

So ist es wesentlich zu verstehen, dass Achtsamkeit allein längst nicht genügt, um heilende oder befreiende Wirkungen zu schaffen. Es muss ‚richtige oder rechte‘ Achtsamkeit (*samma sati*) sein. Und das heißt vor allem: heilsame, ethisch positive Achtsamkeit.

Mit ethisch positiv oder heilsam, (oder konstruktiv, wie Matthieu Ricard sagt) sind innere Qualitäten und Absichten gemeint, wie Großzügigkeit, Güte, Mitgefühl, weises Vertrauen, wirklichkeitsgemäße Erkenntnis und andere mehr. Sie wirken aufbauend, heilend, verbindend, klärend und befreiend auf die Person, die sie kultiviert und lebt.

Umgekehrt gelten Eigenschaften und Absichten wie Ärger und Hass, Ver-

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

langen und Anhaften, Neid und Eifersucht, Dünkel und Verblendung mit all ihre groben und subtilen Spielarten als ethisch negativ, bzw. unheilsam (oder destruktiv), weil sie für die so Handelnden inneres Leiden schaffen – und natürlich für die betroffenen Mitmenschen auch nicht erfreulich sind.

Hier einige Beispiele von ethisch unterschiedlich motiviertem achtsamem Handeln:

- Unheilsame Achtsamkeit, die verwerflichen Zwecken dient:

Ein Einbrecher, der achtsam und konzentriert eine Wohnungstür aufbricht, in der Absicht sich zu bereichern, und dabei anderen zu schaden.

Verlangen, Begehren motivieren sein Tun.

Sehr viel subtiler, aber ebenfalls nicht sehr hilfreich ist eine achtsame Meditationssitzung, während der wir ständig versuchen, die gerade gegenwärtige Erfahrung zu verändern, zugunsten einer anderen, wünschenswerteren und angenehmeren Erfahrung.

Wir sind zwar achtsam, aber nicht wirklich in Kontakt mit der momentanen Erfahrung, sondern lehnen uns nach vorn, in die Zukunft, in den nächsten, noch nicht präsenten Moment, mit dem Verlangen, etwas anderes zu haben als das was gerade präsent ist. (Mehr Sammlung, mehr Tiefe, mehr Erkenntnis oder einfach angenehmer ...)

Subtiler, aber auch nicht sehr heilsam.

- Achtsamkeit kann auch ethisch neutral sein:

Wir überqueren achtsam die Straße. Wir lenken achtsam ein Auto. Wir steigen achtsam aus der U-Bahn.

- Oder, sie kann ethisch positiv, heilsam sein:

Achtsam und hilfsbereit erklären wir jemandem den Weg zum Bahnhof (vorausgesetzt wir kennen ihn auch tatsächlich).

Wir arbeiten achtsam mit unseren Klientinnen oder unseren Patienten, weil wir ernsthaft interessiert daran sind, sie zu unterstützen, ihnen zu helfen, sie zu heilen.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Oder, wir üben die Metta-Meditation (nicht etwa in der Absicht, eine angenehme, erfreuliche Erfahrung für uns zu erzeugen, wie das oft vorkommt), sondern motiviert, unsere Fähigkeit zu kultivieren, liebevoller und unterstützender mit den Menschen umzugehen.

Eine heilsame Absicht, die sich hilfreich auf uns selbst auswirkt – **und** natürlich auch auf unsere Mitmenschen.

Alles hängt von der Absicht ab, die hinter unserem Tun (also hinter unserem Denken, Reden und Handeln) – und hinter unserer Achtsamkeit – wirkt! Achtsames Gewahrsein, damit es zur ‚Überwindung von Kummer und Leiden führt‘ wie der Buddha es ausdrückte, muss von heilsamen Absichten motiviert sein. Dann (und nur dann) ist es *samma sati*, ‚rechte oder heilsame Achtsamkeit‘. Dazu braucht es ständiges Bemühen, aber es ist möglich. Der Buddha:

„Gebt auf, was unheilsam ist! Man kann Unheilsames aufgeben.
Wäre es nicht möglich, würde ich euch nicht bitten, es zu tun.
Weil aber das Aufgeben des Unheilsamen Nutzen und Glück bringt,
Deshalb sage ich: Gebt auf, was unheilsam ist.

Kultiviert das Gute! Ihr könnt das Gute kultivieren. (You can!)
Wäre es nicht möglich, würde ich euch nicht ermuntern, es zu tun.
Weil das Kultivieren des Guten Nutzen und Glück bringt, sage ich:
Kultiviert das Gute.“ (Anguttara-Nikāya)

Es wäre sehr begrüßenswert wenn auch diese Aspekte nicht nur philosophisch, sondern auch wissenschaftlich untersucht würden. (Vielleicht werden sie schon?...)

So wie das Vertrauen in die Achtsamkeit durch die positiven wissenschaftlichen Befunde in unserer Gesellschaft gewachsen ist, könnte dies auch für heilsames und ethisches Verhalten ermöglicht werden.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Klare Zielsetzung, altruistische Ausrichtung, ethisches Verhalten, unheilsame Absichten abbauen und heilsame kultivieren, ...

So entwickeln wir also eine gute Grundlage für die meditativen Aspekte dieses Weges.

Achtsamkeit

- Zuerst aber noch ein paar Worte zu den verschiedenen, vielfältigen Anwendungen der Achtsamkeit:

- Wir brauchen eine heilsame Achtsamkeit, die uns hilft, uns möglichst kontinuierlich daran zu erinnern, dass wir den Beschluss gefasst haben, in altruistischer Art und Weise zum Wohle vieler handeln zu wollen.
- Und es dann auch zu tun.
- Wir brauchen Achtsamkeit, um erkennen zu können, welche Geistes- und Herzenszustände, welche Absichten und Motivationen ethisch heilsam sind, welche ethisch neutral sind und welche ethisch unheilsam sind.

Wie es Shantideva ausdrückt:

„Wenn der Elefant, mein Geist, mit dem Seil der Achtsamkeit gebändigt wird, verschwinden alle Ängste, und alles Heilsame (alle Tugenden, alles Gute,) fällt in meine Hände.“ (Bodhicaryavatara V. 3.)

- Es braucht eine heilsame Achtsamkeit die uns daran erinnert, unsere ethischen Vorgaben einzuhalten.
 - Schließlich brauchen wir Achtsamkeit für die Meditation – und auch hier erfüllt die Achtsamkeit verschiedene Funktionen:
- In der Meditation des ruhevollen, gesammelten Verweilens (Samatha) hat sie die Funktion, den Fokus beim Objekt zu halten und Störungen fernzuhalten. (Darauf wird unten noch eingegangen.)

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

- In der Meditation der Erkenntnis (Vipassana) muss sie vor allem eben dieser Erkenntnis dienen, so dass wir
- erstens: die Funktionsweisen von Herz und Geist erforschen können und
- zweitens: das eigentliche Wesen, oder die Natur aller Dinge, aller Erfahrungen korrekt (der Wirklichkeit entsprechend) erkennen können.

So viel zu den verschiedenen Aufgaben der Achtsamkeit.

Gesammeltes, ruhevolles Verweilen

Auf der Grundlage einer klaren Zielsetzung, eines ethischen Verhaltens und einer altruistischen Motivation wird nun Ruhe und Sammlung kultiviert. In buddhistischen Traditionen spricht man von Samatha, ruhevolem, gesammeltem Verweilen oder auch von Stetigkeit des Geistes.

Diese Übung der achtsamen inneren Sammlung (oder Konzentration) ist heute wohl die bekannteste Art der Meditation. Es ist das, was die meisten Menschen meinen, wenn von 'Meditation' die Rede ist.

Diese Fixierung ist manchmal so ausgeprägt, dass andere, auch tiefgründigere Meditationsmethoden gar nicht mehr wahrgenommen werden können. Oft wird in Bezug auf Sammlungsmeditation sogar von Vipassana (Einsicht, Erkenntnis) gesprochen. Ein fast nicht aus der Welt zu schaffendes Missverständnis.

Bei Sammlung und Ruhe geht es eben um Sammlung und Ruhe, wobei natürlich Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Wachheit für jede Art von Meditation notwendig sind.

Sammlung, Ruhe sowie auch Stetigkeit des Geistes sind aber sehr wichtige Aspekte der Praxis, die möglichst gut entwickelt werden sollten. Sie sind einfach nicht der ganze Weg zur Befreiung.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

In diesem gesammelten, ruhevollen Verweilen wird nun die Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit meist auf *ein* bestimmtes Objekt ausgerichtet: die Atemempfindungen, bestimmte andere Körperempfindungen, in manchen Meditationszugängen auch ein visuelles oder vorgestelltes Objekt, oder ein Mantra. Wenn im Stil der Sammlungsmeditation praktiziert wird, können es auch Qualitäten der Güte oder des Mitgefühls sein, die dadurch vertieft und verstärkt werden.

So wird in der Sammlungsmeditation eine zunehmende Kontinuität von Ruhe, tragender Stabilität und unabgelenktem Fokus kultiviert. Michelangelo soll einst gefragt worden sein, wie er einen Elefanten bildhauern würde. Er antwortete: „Ich würde einen großen Stein nehmen und alles was nicht Elefant ist davon wegnehmen“.

Die Kraft dieser Sammlung zu entwickeln bedeutet zu sehen, was 'nicht Elefant' ist und es gehen zu lassen. Wir lassen das los, was in diesem Zusammenhang inessentiell und ablenkend ist, seien es Sinneserfahrungen, Emotionen oder Gedanken."

Auch in dieser 'Meditation des gesammelten, ruhevollen Verweilens' hat das, was wir lose als 'Achtsamkeit' bezeichnen, verschiedene Funktionen. Sie werden folgendermaßen illustriert:

Wir haben einen Pfosten, der im Boden eigerammt ist, an dem ein Schaf mit einem Seil angebunden ist. An einem etwas erhöhten Ort sitzt der Hirte und wacht darüber, dass dem Schaf nichts Gefährliches zu nahe kommt.

Das achtsame Gewahrsein, die Aufmerksamkeit hält den Geist beim Objekt – das entspricht dem Seil.

Eine etwas andere Achtsamkeitsfunktion, oft übersetzt als 'Wissensklarheit', wacht darüber, dass der Geist, der Fokus, nicht durch Sinneseindrücke oder Gedanken gestört, bzw. abgelenkt wird – diese entspricht dem Hirten, der über dem Ganzen wacht. Beides sind quasi Funktionen der Achtsamkeit.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Die Meditationen der Ruhe und Sammlung können bis zum Eintritt in große Tiefen kultiviert werden. Dazu müssen die Zielsetzung, die Entschlossenheit, die Ausdauer und das Investment allerdings schon sehr vollständig sein. Man spricht dann von 'Versenkungsstufen' oder 'Vertiefungen'.

Sehr erfahrene - und besonders talentierte - Meditierende berichten hier von mystischen Zuständen 'tiefer Einheit',
von 'grenzenloser innerer Weite',
von 'Räumen, frei von Gedanken',
ja, von 'unmittelbarer Nähe zu Gott',

Es sind Erfahrungen, die mit großem Entzücken und tiefer Glückseligkeit einhergehen können. Es sind Zustände, die von einigen gar als Erleuchtung bezeichnet werden. Ich vermute, dass etliche der an Meditation interessierten hier hängen bleiben.

'Einheit', 'frei von Gedanken', 'Glückselig', klingt gut. Genau das wollte ich schon immer! Genau um das geht es aber hier nicht. Eine Kollegin schilderte das Dilemma - und die Lösung: „Lieber frei, als high!“

'Erfahrungen der Glückseligkeit' und 'innere Freiheit' sind völlig unterschiedliche Zielsetzungen.

Klare Zielsetzung, altruistische Ausrichtung, ethisches Verhalten, unheilsame Absichten abbauen und heilsame kultivieren, Sammlung/Stetigkeit, ...

Nun komme ich zum wesentlichsten Aspekt meiner Ausführungen. Bei all den gerade erwähnten Arten von achtsamer Sammlungsmeditation geht es meist um spezielle 'Zustände' die erreicht werden: Zustände der Stille, Zustände der inneren Tiefe, ja sogar Zustände mystischer Art.

Neben den wünschenswerten und heilenden Wirkungen solcher Meditation weist diese - im Sinne einer tiefgreifenden spirituellen Praxis - auch Beschränkung auf. Solche Meditationszustände sind vergänglich, wie alle

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

anderen Dinge des Daseins. Wir können nicht in tiefer Versenkung durch unseren Alltag gehen.

Folgenreicher ist aber, dass starke Sammlung und Konzentration die unangenehmen, oft unerwünschten und innerliches-Leiden-schaffenden Emotionen wie Begierde, Anhaftung, Ärger, Wut, Hass, Eifersucht und Neid und ähnliches temporär ausblenden, ja, recht eigentlich verdrängen. Nämlich solange wie die Sammlung anhält.

Wenn diese schwierigen Emotionen in der Meditation verdrängt werden, lernen wir nicht wirklich, ihnen in unmittelbarer Weise zu begegnen, ihnen ins Auge zu blicken und zu lernen, weise und geschickt damit umzugehen. So wird man auch nicht auf das letztendliche Ziel zugehen, nämlich die völlige Befreiung von ihrem Einfluss.

Nochmals anders gesagt: Mit guter Sammlung können wir uns (zeitweilig) aus dieser oft schwierigen Wirklichkeit verabschieden, was einer Art Bypass-Meditation nahekommt. Auf dieser Tatsache gründen wohl auch die manchmal berechtigten Vorwürfe, Meditationspraxis sei weltabgewandt oder weltfern.

Erkenntnis

Deshalb ist es so wichtig, dass wir eine weitere Art der Meditation üben, nämlich eine der verschiedenen Formen der sog. Erkenntnis-Meditationen. Hier geht es nun darum, den etwas beruhigten, gesammelten Geist einzusetzen, um

1. die Funktionsweisen von Herz und Geist zu erforschen und klarer und eindrücklicher zu erkennen: Dass unser eigenes Tun immer auf uns selbst zurückwirkt. Und auch: zu erkennen, wie wir uns immer wieder selbst inneres Leiden schaffen – und, ganz zentral, wie wir dies lassen könnten.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

2. den beruhigten, gesammelten und stetigen Geist einzusetzen, um die wahre Natur oder das eigentliche Wesen aller Dinge zu erkennen. (Vipassana, Vipashyana, Lhag-thong)

Zum ersten Punkt, die Funktionsweisen von Herz und Geist erforschen und klarer erkennen:

Wir beginnen zu verstehen, wie wir ständig auf unsere Moment-zu-Moment-Erfahrungen

- aufangenehme, unangenehme oder neutrale Art reagieren und zwar (leider) vorwiegend mit unheilsamen Reaktionen.
- Auf Angenehmes reagieren wir mit Anhaften und Verlangen nach mehr ... (angenehme Berührungen, leckere Geschmäcker, schöne Aussichten, wunderbare Klänge, schmeichelnde Worte), wobei nie die angenehmen Erfahrungen das Problem bzw. das Leidvolle sind, sondern das Anhaften daran und das Verlangen danach.
- Auf Unangenehmes reagieren wir mit Aversion und Ablehnung in all ihren leidhaften Varianten wie Ärger, Wut und Hass ... (unangenehme Berührungen oder Schmerzen, fades Essen, hässliche Gegenden, mühsame Mitmenschen, Kritik), wobei hier das Unangenehme durch die aversiven Reaktionen meist verschlimmert wird.
- Bei neutralen Erfahrungen (die ein Großteil unseres Lebens ausmachen) bleiben wir desinteressiert und gleichgültig.

Eigentlich eine nicht gerade erfreuliche Art, durchs Leben zu gehen. Das klare Sehen und Verstehen dieses Sachverhalts ist gemeint mit Erkenntnis oder Einsicht (in 'Erkenntnis-Meditation').

Nun beginnen wir auch, in der direkten Erfahrung, unmittelbar, zu sehen und zu verstehen, dass wir anders mit unseren Erfahrungen umgehen könnten – nämlich indem wir ihnen zunehmend mit heilsamen inneren Haltungen begegnen:

Mit Achtsamkeit und Interesse, statt mit Verblendung und Desinteresse.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Mit Gelassenheit und Güte, anstelle von Aversion, Ärger und Hass.

Mit Nicht-Anhaften und Großzügigkeit, anstatt Verlangen und Festhalten.

Hier ein Beispiel: In Bern, wo ich meine Jugend verbracht habe, gibt's einen Fluss, die Aare. Die Aare ist ziemlich breit und hat eine starke Strömung. Als Jungs war's eine Herausforderung, darin zu schwimmen. Ich kann mich erinnern, wie ich nahe des Ufers dahin schwamm, als ich einen Ast erblickte, der recht niedrig über das 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 droht zu ersaufen. Panik erfasste mich und ich klammerte mich mit doppelter Kraft fest. Ein großer Fehler! Die Situation wurde 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.

Wir lernen zu sehen – selbst im Gewühl des Alltags – wie Festhalten und Ablehnung uns unmittelbar Leiden schaffen und erkennen dabei, welche Eigenschaften wir in uns fördern und welche wir schwächen müssen: Wie es in einem Text heißt:

„Wie eine Gärtnerin, die das Unkraut von den Heilpflanzen unterscheiden kann, so kann Erkenntnis (oder Weisheit) unterscheiden, um welche Geistes- und Herzenseigenschaften wir uns bemühen müssen, und welche wir auflösen sollten.“

Hier sind wir nun voll in der Praxis. Klar sehen ist eines. Aber damit Transformation und Befreiung stattfinden kann, brauchen wir *immer und immer wieder* klares Sehen - das müssen wir kontinuierlich üben, tagein,

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

tagaus.

Das braucht außerordentlich viel Geduld und Ausdauer.

Belo Nock der berühmte Zirkus-Clown sagte dazu:

„Mein Vater hat mir das Zirkusleben nie aufgezwungen.

Er sagte nur, ich müsste es während 30 oder 40 Jahren ausprobieren“

Beim zweiten Punkt, die Erkenntnis-Praxis (Vipassana) betreffend, geht es darum, die wahre Natur oder das eigentliche Wesen aller Dinge zu erkennen. Um die wahre Natur aller Dinge, nämlich ihre Vergänglichkeit, ihre Unzulänglichkeit und ihre Nicht-Selbstexistenz zu erkennen und damit die Hemmnisse des Geistes, die täuschenden und quälenden Emotionen (die Kleshas) ernsthaft zu schwächen und vielleicht einmal gar zu entwurzeln, genügen Sammlung (und selbst Versenkung) niemals. Dazu ist Erkenntnis-Meditation notwendig – sei es Vipassana, Lhag-thong, Mahamudra, Dzogchen oder entsprechende Formen des Zen.

Erkenntnis-Meditation erfordert eine flinke und bewegliche Stetigkeit des achtsamen Gewahrseins.

Dieses kontinuierliche achtsame Gewahrsein wird dem dynamischen Prozess der Moment-zu-Moment Erfahrung zugewendet. Die Stetigkeit und Kontinuität des achtsamen Gewahrseins verleihen der Meditation Kraft und Tiefe. Dadurch wird Erkenntnis möglich und zwar nicht nur als intellektuelles Verstehen, sondern als direkte Erfahrung.

Hier muss nun eine radikale Umstellung der Sichtweise – oder noch besser gesagt: ein Erwachen – stattfinden: Bisher haben wir die Inhalte betrachtet: Welche Geistes-eigenschaften und Absichten haben welche Wirkung, (welche schaffen Leiden, welche bewirken Verbundenheit und Freiheit...)? Nun geht es darum, aus den Inhalten aufzuwachen und das Wesen, die Natur all unserer Moment-zu-Moment-Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse zu erforschen.

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Es ist vergleichsweise wie mit Träumen – und mit aus dem Träumen aufwachen. Statt in relativ belanglosen Träumen oder gar in Albträumen gefangen zu sein, können wir durch Sammlung angenehme oder gar erhabene Träume erschaffen. Aber wir sind immer noch innerhalb des Traumes gefangen.

In der Erkenntnis-Meditation geht es grundsätzlich nochmals um etwas ganz anders, nämlich um das aus dem Träumen erwachen! Vielleicht vergleichbar mit einem Theater-Regiestudent, der lernt, sich nicht von den einzelnen Szenen fesseln zu lassen, sondern die Gesamtwirkung und die Auswirkungen auf das Publikum zu beobachten.

Damit dies möglich wird, brauchen wir eben kontinuierliches, stetiges achtsames Gewahrsein. Dieses dringt in das Wesen, in die Charakteristiken, in die Merkmale aller Dinge ein.

Anders als ein Korke, der auf der Oberfläche des Wassers schwimmt, durchdringt kontinuierliche, stetige Achtsamkeit die Erfahrungen, ähnlich einem Stein, der die Oberfläche des Wassers durchdringt und in die Tiefe sinkt. Sie kann das Wesen der Dinge, die sie betrachtet, also das Wesen der Moment-zu-Moment-Erfahrung, klarer und genauer sehen und tiefer verstehen

Hier noch ein Bild, das den Unterschied zwischen Sammlung und Stetigkeit einerseits und achtsamem Gewahrsein andererseits verdeutlicht:

Wir sind in einem finsternen, lichtlosen Raum. Um etwas sehen zu können, entzünden wir eine Kerze. Durch die Helligkeit des Kerzenlichtes wird sichtbar, was es in diesen Raum zu sehen gibt: die Möbel, die Bilder an den Wänden.

Achtsamkeit wird verglichen mit der Helligkeit der Flamme, die uns erlaubt, die Dinge, die vorher im Dunkeln lagen, zu erkennen.

Leider herrscht etwas Durchzug in diesem Raum. Die Kerze flackert. Wir sehen zwar, was da ist, aber wir sehen es nicht sehr genau. Wir tun nun,

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

was nötig ist, um den Durchzug zu stoppen. Nun brennt die Kerze gleichmäßig – und wir sehen alles klarer und detaillierter.

Sammlung und stete Kontinuität werden verglichen mit der Stetigkeit dieser Flamme, die, ohne zu flackern, brennt. Dies ermöglicht uns, die Dinge kontinuierlicher, klarer und genauer zu sehen.

Vergänglich

Wenn wir nun in dieser Weise die Dinge des Daseins näher betrachten, ohne uns um die spezifischen Inhalte zu kümmern, beginnen wir, ihre Natur des ständigen Wechsels, der Vergänglichkeit wahrzunehmen.

Bisher war uns dies vielleicht in der äußeren Welt am sichtbarsten: Im Wechsel der Jahreszeiten, Tag und Nacht, Sonne und Regen, Jugend und Alter, eigentlich wo immer wir hinschauen.

Die Gedichte des wandernden Zen-Mönchs und Poeten Ryokan sind Momentaufnahmen flüchtiger Augenblicke dieses vergänglichen Lebens:

"Tage zählen ist wie Finger schnippen –
selbst der Mai vergeht wie ein Traum."

In der Meditation beginnen wir, in der direkten Erfahrung, den ständigen Wechsel, die Vergänglichkeit im Innern zu erkennen. Im Körper, als ständigen Wechsel der einzelnen Empfindungen.

Was sich anfangs wie eine solide Körpererfahrung anfühlt, wird nach sorgfältigem, achtsamem Betrachten als vibrierender, oszillierender, sich ständig verändernder Prozess, als intensives Gewimmel von Empfindungen, wahrgenommen.

Angenehme, unangenehme, neutrale und schmerzhaft empfundene Empfindungen kommen und gehen in ständig veränderlichem Prozess. Gefühle entstehen, werden mächtig, gehen in ein anderes Gefühl über, verflachen sich wieder, verschwinden, um dem nächsten Platz zu machen. Formen, Bilder, Klänge, Geräusche, Lärm, Stimmen, Geruch, Geschmack, Erwünschtes, Unerwünschtes, Gefürchtetes, Ersehntes, alles erscheint und verschwindet

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

wieder, entsprechend seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten – als Prozess abhängigen Entstehens und Vergehens.

Der Sufi-Mystiker Rumi sagt dazu:

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

Je tiefer diese Erfahrung ist, desto klarer wird uns, dass alles Festhalten an Vergänglichem früher oder später zu großem Leiden führen muss.

Wie beim Festhalten des Astes über dem Wasser des Flusses. So wird Loslassen und Mitließen selbstverständlicher, macht Sinn, wird zur befreienden Art mit dem Leben umzugehen.

Unzulänglichkeit

Was ständig wechselt, kann uns keine andauernde Befriedigung verschaffen, keine Sättigung, die bleibt. Unter den erschaffenen, entstandenen Dingen und Wesen dieses Universums gibt es nichts, was auf die Dauer hinhält, gar nichts.

Befriedigung ist sicherlich möglich – für einen Moment. Sie muss aber ständig neu beschafft werden, immer und immer wieder.

Haben wir Hunger, werden wir essen, bis wir genug haben. Dann müssen wir etwas trinken; danach fühlen wir uns befriedigt. Wie lange hält dies an? Ein paar Stunden? Oder nicht einmal?

Wir werden müde, legen uns schlafen, dann ist uns kalt und wir müssen uns wärmen; schließlich wird es zu heiß und wir versuchen, uns abzukühlen.

Wir freuen uns das ganze Jahr hindurch auf die Ferien am Meer. Endlich sind wir dort und stürzen uns ins herrliche, erfrischende Wasser. Geschafft! Nun werden wir für immer in diesem herrlichen Wasser bleiben können. Oder zumindest während der ganzen Dauer unserer Ferien. Oder vielleicht doch nicht?

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Wir brauchen Liebe, Zärtlichkeit, Kontakt. Wir finden uns, lieben uns. Aber können wir so bleiben?

Das ‚Guinness Book of Records‘ berichtet vom längsten Kuss: rund 130 Stunden am Stück. Das müsste doch äußerst angenehm sein! Aber schon die Vorstellung davon fühlt sich nicht sehr verlockend an.

Erfüllung die bleibt, ist ein leerer, unrealistischer Wunschtraum – schlichtweg unmöglich. In diesem Sinne sind alle Erfahrungen des Daseins unzulänglich.

Dies immer wieder klar und deutlich zu sehen, lehrt uns, nicht ständig auf die nächste Erfahrung hoffen zu müssen, die neuere, die bessere, die schnellere, die tiefere, die intensivere, die angenehmere.

Vielmehr werden wir zunehmend frei von unrealistischen Erwartungen und sind tiefer im Frieden, mit den Dingen, so wie sie gerade sind.

Leer von unabhängiger Selbstexistenz

Wir sehen nun, dass etwas, das sich ständig bewegt, wandelt, entsteht und vergeht, unmöglich ‚substantiell‘ sein kann. Es ist vielmehr wie eine Erscheinung, eine Spiegelung, eine substanzlose, leere Show. Mit der ganzen Fülle und Tiefe, mit der gesamten Skala unserer Erlebnismöglichkeiten. Und doch nicht fassbar.

Das Leben, wir selber, sind wie Seifenblasen: die ganze Welt spiegelt sich darin in schillernden Farben und doch völlig ohne Essenz.

Der Buddha bestärkt uns darin, diese Grundwahrheit des Daseins klar zu erkennen:

"Betrachte so diese vergängliche Welt:
Wie einen Stern in der Morgendämmerung.
Wie eine Blase in einem Fluss.
Wie ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke.
Wie ein flackerndes Licht, ein Phantom, einen Traum."

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Dabei wird zuerst die Natur von 'Selbst', von 'Ich und Mich', ergründet. Je tiefer wie diesen in komplexer Abhängigkeit entstehenden und vergehenden, nicht ergreifbaren Lebensprozess verstehen, desto offensichtlicher wird, dass das Ich-Gefühl, mit dem wir uns immer wieder so tief identifizieren, eine Täuschung ist die uns auf fatale Weise das Gefühl von Abgetrenntheit vermittelt – getrennt vom Leben, das wir ja eigentlich sind. Zunehmend erfahren wir Momente, in denen diese Täuschung durchschaut wird, wegfällt und wir die tatsächliche Verbundenheit mit dem Dasein erfahren.

Die Welt als nicht ergreifbar, nicht festhaltbar zu erfahren, sich selbst und das Dasein als dynamischen Prozess zu erkennen – und zu verstehen, dass da gar keiner ist, der/die dies alles erfährt, ist äußerst befreiend. Es befreit uns tiefer von den täuschenden und quälenden Geisteszuständen und Emotionen, mittels deren wir uns alles innere Leiden erschafft haben.

Die Erfahrung der Verbundenheit erlaubt unserem Herzen für Freude *und* Leid – auch das der Anderen – offen zu bleiben.

Liebe und Mitgefühl werden zu natürlichen Motivatoren unseres Seins und Tuns und zur Quelle der ethischen Integrität.

Daraus fließt ganz natürlich unser Verhalten der Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit und Verantwortlichkeit in unserem Tun. Verbundenheit und Mitgefühl bewirken eine Ausrichtung auf das Wohlergehen vieler (sich selbst immer mit eingeschlossen).

Die altruistische Haltung, zum Wohl aller leben und wirken zu wollen wird mehr und mehr zu unserer natürlichen Seinsweise.

Als Abschluss ein Zitat der Dharma-Lehrerin Toni Packer:

Staune und Lausche

Das Aufkeimen und Erblühen von Verständnis, Liebe, und Weisheit geschieht von selbst,

Meditation des achtsamen Gewahrseins:
Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

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*, from *The Buddha is Still Teaching*, edited
by Jack Kornfield, Shambala 2010.)



Fred von Allmen

Wozu meditieren?

Meditationslehrer Fred von Allmen über die Ziele der Meditation – für „netzwerk ethik-heute“

(Redigiert von Birgit Stratmann) <http://ethik-heute.org>

Wozu meditieren?

Wir Menschen heute erleben Stress, Leistungsdruck und haben Sehnsucht nach einem ruhigen Leben, nach Entschleunigung und Besinnung. Welche Gründe kann es noch geben, sich der Meditation zu widmen?

Achtsamkeit ist längst kein Fremdwort mehr und im Bildungs-, Arbeits- und Gesundheitswesen angekommen. Und wer täglich übt, dem zeigen sich die positiven Wirkungen. Es gibt aber tiefere Gründe, sich der Meditation zu widmen, wie es die spirituellen Traditionen des Ostens darlegen, aus denen heutige Formen der Achtsamkeit stammen:

die Meditationen der Erkenntnis, die zu tieferer innerer Befreiung führen, sowie Meditationen, die ein integriertes ethisches Verhalten und mitfühlendes Engagement in der Welt hervorbringen.

Folgende Zielsetzungen für die Meditation kann es geben:

(1) Menschen interessieren sich für Meditation, wenn sie unter Stress oder Burnout leiden, sich niedergeschlagen fühlen, deprimiert sind oder einfach ihrer aktuellen Lebenssituation nicht mehr gewachsen sind.

Sie suchen Unterstützung in einer körperlich oder seelisch schwierigen Lebenssituation und möchten wieder ganz, gesund und heil sein. Das ist eine sinnvolle Zielsetzung.

Wozu meditieren?

Hier bieten sich diverse Therapie-Methoden ebenso an wie meditative Zugänge, etwa Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT).

Achtsamkeits-bezogene Therapien und Meditationen können erstaunliches leisten, sofern man bereit ist, Interesse, Bemühen und genügend Zeit aufzuwenden.

(2) Ein weiteres Ziel der Meditation kann es sein, einfach nur mehr Wohlbefinden zu erlangen und den Geist zu beruhigen.

Meditation versetzt uns in die Lage, den Alltag besser zu bewältigen. Sie wirkt aufbauend und unterstützt uns darin, emotionales Gleichgewicht zu schaffen. Auch dies sind sehr gute Beweggründe, eine regelmäßige Meditationspraxis zu pflegen.

Diese beiden Zielsetzungen (die therapeutische und die aufbauende) können, je nach Talent und Beharrlichkeit, zu äußerst heilsamen und erfreulichen Resultaten führen.

Die Interessen anderer ins Zentrum rücken

(3) Eine Zielsetzung, die darüber hinaus geht und tiefer geht, wäre eine spürbare Befreiung von schwierigen Emotionen – den täuschenden und quälenden Eigenschaften von Herz und Geist, die wir als Menschen in uns tragen. Denn wenn wir tiefer schauen, beginnen wir zu erkennen, dass es nicht nur äußere Probleme sind, die uns zu schaffen machen. Sondern es sind viel grundsätzlichere Tendenzen und Muster unserer Wahrnehmung, unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens, die dazu führen, dass wir uns selbst immer wieder inneres Leiden schaffen.

Ziel der Meditation kann es sein, über die Heilung von spezifischen Problemen wie Stress, innere Unruhe hinaus, die tiefer liegenden, allen Menschen eigenen, hinderlichen, ja sogar destruktiven Tendenzen wie Ärger und Hass, Verlangen und Anhaften, Neid und Dünkel zu erkennen, zu durchschauen und abzubauen.

Wozu meditieren?

Auch kann Meditation helfen, positive, heilsame Tendenzen wie Erkenntnis, Großzügigkeit, Güte und Mitgefühl zu kultivieren. Das eigentliche Ziel ist, größere innere Freiräume zu schaffen.

Hier beginnt das, was ich (in Ermangelung eines besseren Begriffs) eine 'spirituelle Praxis' nenne. Hier beginnt der Praxisweg zu innerer Freiheit, zum Erwachen. Und dabei geht es nicht nur um Achtsamkeit oder Meditation, sondern um eine Praxis, die unser Leben viel umfassender beeinflusst, als dies eine gelegentliche oder selbst eine regelmäßige Meditation tun könnte.

(4) Darüber hinaus kann es das Ziel von Meditation sein, nicht nur mehr innere Freiheit zu erreichen, sondern die Interessen und das Wohlergehen anderer zunehmend ins Zentrum unseres Lebens und unseres Handelns zu stellen.

Dies sind eine umfassende Zielsetzung und eine große Aufgabe, für die wir unser ganzes Sein, unser ganzes Leben einsetzen müssen. Auf diesem Weg können wir innere Freiheit und tiefe Verbundenheit mit anderen miteinander verbinden.

Ziele setzen ist wichtig, auch in der Meditation

Ich halte es für äußerst bedeutsam, dass wir uns in Bezug auf die Meditation Ziele setzen, wie wir das auch in anderen Lebensbereichen tun, und dass wir die gesetzten Ziele dann auch wirklich anstreben.

Beryl Markham schreibt:

„...kein Horizont ist so weit entfernt, dass du ihn nicht erreichen – oder über ihn hinausgehen kannst!“

(Beryl Markham, *West with the Night*)

Natürlich sind die eben beschriebenen Ziele nicht voneinander zu trennen, sie schließen sich nicht aus. Unserer Zielsetzungen und Motivationen fließen ineinander. Trotzdem stellt sich die Frage, was unser Schwerpunkt, was das Hauptziel und die Motivation unserer Meditationspraxis ist.

Wozu meditieren?

Schauen wir noch einmal näher auf die altruistische Motivation, die sicher eine der stärksten Antriebskräfte für die Meditation sein kann.

Wir leben unser Leben fast ausschließlich auf der Basis von Ich, Mich und Mein. Selbst in unserer spirituellen Praxis geht es grundsätzlich um Ich und um Mich – meist auch dann, wenn wir offen und anderen wohlgesinnt sind. Diese Haltung scheint zwar selbstverständlich und nützlich, schafft aber auch große innere Enge.

Deshalb ist ein weiterer bedeutender Schritt in Richtung spiritueller Praxis, die uns angeborene Selbstbezogenheit aufzuweichen, letztlich gar aufzulösen. An ihre Stelle tritt der Entschluss, unser Leben möglichst auf das Wohl vieler auszurichten.

Spirituelle Praxis bedeutet also: ein lebenslanges Bestreben, aus der selbstzentrierten Enge auszusteigen und eine viel offenere und weitere innere Haltung einzunehmen – eine altruistische Perspektive, die möglichst viele oder gar alle Menschen, Lebewesen, Lebensformen miteinschließt.

Wenn uns das Schritt für Schritt gelingen soll, brauchen wir viel, sehr viel Achtsamkeit, um uns immer wieder daran zu erinnern.

Der große chinesische Chan-Meister Sheng-yen schreibt:

„Tatsache ist, dass man (mit der Praxis) nur beschränkt Erfolg hat, wenn man nur sich selbst zu helfen sucht. Das Resultat wird dann am größten sein, wenn man versucht, für andere von Nutzen zu sein (...) Deshalb erachtet man 'anderen von Nutzen zu sein' als den ersten Schritt auf dem Weg zur Befreiung.“

(Chan-Meister Sheng-yen. Die sechs Paramitas. fourturtles publications, Zürich 2010.)

Shantideva, der große indische Poet schrieb – in der bildhaften Ausdrucksweise Indiens des 8. Jahrhunderts:

„Dieser altruistische Entschluss (zum Wohle aller zu wirken), ist die beste Medizin, um die Leiden dieser Welt zu heilen. Sie ist wie ein

Wozu meditieren?

großer Baum, der alle Wesen beschützt, die erschöpft auf den endlosen Pfaden dieses bedingten Daseins wandeln.“ (Bodhicaryavatara 3.29)

Also uns alle!

Ethik und Meditation

Wie ethisches Verhalten und Meditation einander bedingen

Meditation und achtsames Gewahrsein können, damit sie Teil des spirituellen Weges werden, damit sie eine befreiende Wirkung entfalten, nicht in einem geistigen, emotionalen und verhaltensbezogenen Zufallsumfeld stattfinden. Es ist von großer Bedeutung, dass wir uns in einer respektvollen, ehrlichen und die Interessen anderer achtenden Lebensweise üben, eine Lebensweise, die nicht verletzt, nicht ausbeutet.

Das ist vergleichbar mit den Wurzeln eines Baumes, die gesund und stark sein müssen, damit der Stamm, die Äste, die Blätter, die Blüten und die Früchte heranwachsen und reifen können.

Wenn wir für das Leben offen und frei sein wollen, scheint es unerlässlich, dass wir uns lebensbejahend, beschützend und respektvoll verhalten. Dabei geht es keinesfalls um religiöse Gebote oder Regeln, sondern um grundlegendes menschliches Verhalten.

Ethik schafft Frieden im Herzen

Warum ist ein ethisches Verhalten wichtig?

Erstens aus unserem ganz persönlichen Interesse daran, uns selbst zu schützen, denn unethisches Verhalten wirkt auf uns selbst zurück. Und zweitens aus Mitgefühl für unsere Mitmenschen, die wir vor unserem unethischen Tun schützen möchten.

Wie verhalten wir uns ethisch: Wir bemühen uns, nicht absichtlich zu töten oder zu verletzen, nichts zu nehmen, das uns nicht gehört, wir gehen sensibel und verantwortungsvoll mit Beziehungen um, besonders intimen

Wozu meditieren?

Beziehungen, wir bemühen uns um Ehrlichkeit, und wir gehen verantwortungsvoll mit Drogen und Alkohol, mit Geld und mit Macht um.

Derlei Verhaltens-Grundlagen machen uns zu vertrauenswürdigen und glaubwürdigen Mitmenschen. Sie verleihen uns selbst innerlich Ruhe und äußerlich Offenheit. Beides sind Voraussetzungen, um Herz und Geist tatsächlich in relevanter Weise transformieren zu können.

Natürlich werden die meisten von uns nicht töten, stehlen oder lügen. Aber es gibt viele Ebenen dieser Praktiken und viele Grauzonen, etwa den Umgang mit Steuern, eine gewisse Unsorgfältigkeit in Beziehungen, verletzendes Reden, Übertreibungen etc., etc. Ein weites Feld der Veredelung unseres Verhaltens.

Wie sehr uns eine unethische Verhaltensweise beengen und einschränken kann, illustriert die folgende bekannte Anekdote:

„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 Euro. Sollte ich weiterhin nicht schlafen können, würde ich ihnen den Rest auch noch überweisen.“

Die Aufforderung, sich ethisch zu verhalten, klingt vielleicht in den Ohren mancher Zeitgenossen kleinkariert, altmodisch. Nicht so 'in', nicht cool, nicht zeitgemäß. Daher ist es gut, dass wir uns fragen, wozu die Ethik dient, und erkennen, dass sie wesentlich dazu beiträgt, in unseren Herzen Frieden zu stiften und uns innere Freiheit zu ermöglichen.

Darüber hinaus trägt sie zu harmonischen Beziehungen mit anderen Menschen bei, sei es in unserem engsten Umfeld oder auf der Arbeit.

Ethik und Achtsamkeit

Gerade auch in den therapeutischen und meditativen – auf Achtsamkeit basierenden – Kontexten wie MBSR, MBCT und bei Menschen, die Acht-

Wozu meditieren?

samkeit in unserer Gesellschaft etablieren, sind die ethischen Aspekte sehr wichtig. Ohne eine heilsame Motivation könnte die Achtsamkeit missverstanden und missbraucht werden.

Das haben wir bereits sehen können, etwa wenn Achtsamkeitstraining vor Armee-Kampfeinsätzen geübt wird, wie es in der amerikanischen Armee schon geschieht. Oder wenn Achtsamkeit in Firmen praktiziert wird und ausschließlich zu Effizienzsteigerung und Gewinn-Maximierung führen soll.

Ethisches Verhalten ist für eine wirkungsvolle spirituelle Praxis etwa das, was ein schadstoff-freier, nährstoff-reicher Boden für das Wachstum von gesunden Pflanzen ist. Und Ethik ist Ausdruck unserer inneren Weisheit. Ethik und Achtsamkeit gehören zusammen. Sie helfen uns, im Alltag unser Verhalten auch in brenzligen Situationen, in der Hektik, bei Verlangen oder Ärger, aufrecht zu halten.

Wenn wir ethisches Verhalten üben, ist es wichtig, dass wir den Unterschied – und die unterschiedliche Wirkungsweise – von heilsamen und unheilsamen Absichten oder Motivationen kennen.

Die Achtsamkeit kann uns helfen, die Absichten und Motivationen hinter unserem Denken, Reden und Handeln zu sehen.

Das Verhalten und die dahinter liegenden Absichten sind ein äußerst relevanter Aspekt der Praxis. Sie tangieren nicht nur unser Umfeld und unsere Mitmenschen. Heilsame oder unheilsame Absichten haben auch eine starke Wirkung auf die handelnde Person, auf uns selbst und unser emotionales Wohlergehen – eine Tatsache die bei konsequenter Meditationspraxis offensichtlich wird.

Wir brauchen eine ethisch ausgerichtete Achtsamkeit

So ist es wesentlich zu verstehen, dass Achtsamkeit im Sinne bloßer Präsenz im gegenwärtigen Moment allein nicht genügt, um heilende oder befreiende Wirkungen zu schaffen. Es muss ‚richtige oder rechte‘ Acht-

Wozu meditieren?

samkeit sein. Und das heißt vor allem: heilsame, ethisch positive Achtsamkeit.

Ethisch positiv oder heilsam ist Achtsamkeit, wenn sie mit inneren Qualitäten und Absichten verbunden ist wie Großzügigkeit, Güte, Mitgefühl, weises Vertrauen, wirklichkeitsgemäße Erkenntnis und andere mehr. Diese wirken aufbauend, heilend, verbindend, klärend und befreiend auf die Person, die sie kultiviert und lebt.

Umgekehrt gelten Eigenschaften und Absichten wie Ärger und Hass, Verlangen und Anhaften, Neid und Eifersucht, Dünkel und Verblendung mit all ihren groben und subtilen Spielarten als ethisch negativ bzw. unheilsam (oder destruktiv), weil sie für die Handelnden inneres Leiden schaffen – und natürlich für die betroffenen Mitmenschen auch nicht erfreulich sind.

Betrachten wir das konkret: Es gibt eine unheilsame Form der Achtsamkeit, die verwerflichen Zwecken dient, etwa wenn ein Einbrecher achtsam und konzentriert eine Wohnungstür aufbricht, in der Absicht, sich auf Kosten anderer zu bereichern. Verlangen, Begehren motivieren sein Tun.

Sehr viel subtiler, aber ebenfalls nicht hilfreich ist eine achtsame Meditationssitzung, während der wir ständig versuchen, die gerade gegenwärtige Erfahrung zu verändern, zugunsten einer anderen, wünschenswerteren und angenehmeren Erfahrung.

Wir sind zwar achtsam, aber nicht wirklich in Kontakt mit der momentanen Erfahrung, sondern lehnen uns nach vorn in die Zukunft, in den nächsten Moment, mit dem Verlangen, etwas anderes zu haben als das, was gerade da ist.

„Ich will mehr Sammlung, mehr Tiefe, mehr Erkenntnis oder einfach angenehmere Gefühle.“

Achtsamkeit kann auch ethisch neutral sein: Wir überqueren achtsam die Straße. Wir lenken achtsam ein Auto. Wir steigen achtsam aus der U-Bahn.

Oder sie kann ethisch positiv, heilsam sein: Achtsam und hilfsbereit erklä-

Wozu meditieren?

ren wir jemandem den Weg zum Bahnhof (vorausgesetzt wir kennen ihn auch tatsächlich).

Wir arbeiten achtsam mit unseren Klientinnen oder unseren Patienten, weil wir interessiert daran sind, sie zu unterstützen und sie zu heilen.

Oder wir üben die Meditation der liebenden Güte, nicht etwa in der Absicht, eine angenehme, erfreuliche Erfahrung für uns zu erzeugen, wie das oft vorkommt, sondern mit der Motivation, unsere Fähigkeit zu kultivieren, liebevoller und unterstützender mit den Menschen umzugehen.

Eine heilsame Absicht, die sich hilfreich auf uns selbst auswirkt – *und* natürlich auch auf unsere Mitmenschen.

Alles hängt von unseren Absichten ab

Alles hängt von der Absicht ab, die hinter unserem Tun (also hinter unserem Denken, Reden und Handeln) – und die hinter unserer Achtsamkeit wirkt! Achtsames Gewahrsein, damit es zur ‚Überwindung von Kummer und Leiden führt‘ wie der Buddha es ausdrückte, muss von heilsamen Absichten motiviert sein. Dann (und nur dann) ist es ‚rechte oder heilsame Achtsamkeit‘.

Dazu braucht es ständiges Bemühen, aber es ist möglich. Der Buddha sagte:

„Gebt auf, was unheilsam ist! Man kann Unheilsames aufgeben.

Wäre es nicht möglich, würde ich euch nicht bitten, es zu tun.

Weil aber das Aufgeben des Unheilsamen Nutzen und Glück bringt, Deshalb sage ich: Gebt auf, was unheilsam ist.

Kultiviert das Gute! Ihr könnt das Gute kultivieren.

Wäre es nicht möglich, würde ich euch nicht ermuntern, es zu tun.

Weil das Kultivieren des Guten Nutzen und Glück bringt, sage ich:

Kultiviert das Gute.“

(Anguttara-Nikāya)

Achtsamkeit gehört derzeit zu den am meisten erforschten Meditationen. Es wäre begrüßenswert, wenn auch andere Aspekte des heilsamen ethischen Verhaltens wissenschaftlich untersucht würden.

Wozu meditieren?

So wie das Vertrauen in die Achtsamkeit durch die positiven wissenschaftlichen Befunde in unserer Gesellschaft gewachsen ist, könnte dies auch in Bezug auf andere zentrale menschliche Qualitäten ermöglicht werden.

Die Meditation der Sammlung

Eine der bekanntesten Meditationsformen, aber nicht zu verwechseln mit Einsichtsmeditation

Auf der Grundlage einer heilsamen Motivation und eines ethischen Verhaltens wird in der Meditation die Sammlung kultiviert. Diese wird manchmal auch Konzentration genannt. Ich bevorzuge die Begriffe ‚Sammlung‘ oder ‚ruhevolles, gesammeltes Verweilen‘, weil wir in unserer Gesellschaft mit der Bezeichnung ‚Konzentration‘ das Gefühl einer harten, angestregten Aktivität verbinden. Und das wäre hinderlich für die Meditation.

Die Meditation der Sammlung ist heute wohl die bekannteste Meditationsform. Es ist das, was die meisten Menschen meinen, wenn sie von ‚Meditation‘ sprechen. Manche sind so sehr darauf fixiert, dass andere, auch tiefgründigere Meditationsmethoden gar nicht mehr wahrgenommen werden. Oft wird die Sammlungsmeditation sogar mit Vipassana (Einsicht, Erkenntnis) verwechselt. Das ist ein fast nicht aus der Welt zu schaffendes Missverständnis.

Denn es gibt verschiedene Arten der Meditation. Im Wesentlichen unterscheiden wir Sammlung und Weisheit.

Bei der Meditation der Sammlung oder Ruhe geht es um eine konzentrierte Meditation, wobei Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Wachheit notwendig sind. Diese sind die Grundlage jeder Art der Meditation.

Bei der Einsichtsmeditation liegt der Fokus auf der Entwicklung von Erkenntnis und Weisheit, und darin liegt der eigentliche Weg zur Befreiung von leidverursachenden Faktoren im Geist.

Wozu meditieren?

Ruhevolles Verweilen

Im gesammelten, ruhevollen Verweilen wird die Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt gerichtet: seien es die Atemempfindungen oder bestimmte andere Körperempfindungen. In manchen Traditionen kann es auch ein visuelles, vorgestelltes Objekt oder ein Mantra sein. Auch Qualitäten der Güte oder des Mitgefühls können Objekte dieser Meditation sein - diese Erfahrungen werden dann vertieft und verstärkt.

In der Sammlungsmeditation übt man, den Geist kontinuierlich auf ein Objekt zu richten, unabgelenkt und stabil. Wie macht man das?

Michelangelo soll einst gefragt worden sein, wie er einen Elefanten bildhauern würde. Er antwortete: „Ich würde einen großen Stein nehmen und alles, was nicht Elefant ist, davon wegnehmen“.

Wir üben uns, alles, was nicht das Objekt ist, gehen zu lassen. Wir lassen das los, was in diesem Zusammenhang unwichtig und ablenkend ist, seien es Sinneserfahrungen, Emotionen oder Gedanken. Und wir konzentrieren uns einsgerichtet auf das Objekt.

In dieser Meditation des gesammelten, ruhevollen Verweilens hat das, was wir lose als 'Achtsamkeit' bezeichnen, verschiedene Funktionen. Folgender Vergleich illustriert das: Wir haben einen Pfosten, der im Boden eigerammt ist, an dem ein Schaf mit einem Seil festgebunden ist. An einem etwas erhöhten Ort sitzt der Hirte und wacht darüber, dass dem Schaf nichts Gefährliches zu nahekommt.

Das achtsame Gewahrsein, die Aufmerksamkeit hält den Geist beim Objekt - das entspricht dem Seil. Gleichzeitig ist eine etwas andere Achtsamkeitsfunktion aktiv, oft bezeichnet als 'Wissensklarheit'; diese wacht darüber, dass der Geist, der Fokus, nicht durch Sinneseindrücke oder Gedanken gestört oder abgelenkt wird. Dies entspricht dem Hirten, der über dem Ganzen wacht. Beides sind Funktionen der Achtsamkeit.

Wozu meditieren?

Wir können nicht in tiefer Versenkung durch den Alltag gehen

Die Meditation der Sammlung kann von ausdauernden und talentierten Meditierenden bis zu tiefen Versenkungsstufen kultiviert werden. Dazu braucht man allerdings eine feste Zielsetzung, eine große Entschlossenheit und Ausdauer. Man spricht dann von 'Versenkungsstufen' oder 'Vertiefungen'.

Wer die Meditation der Sammlung intensiv kultiviert, kann spezielle Zustände erfahren: Stille, Tiefe, Freude, ja sogar Zustände mystischer Art. An solchen Meditationszuständen sollte allerdings nicht angehaftet werden, denn auch sie sind vergänglich wie alle anderen Dinge unseres Daseins. Man kann auch nicht in tiefer Versenkung durch den Alltag gehen.

Wichtig zu wissen ist auch, dass Zustände tiefer Sammlung die unangenehmen, oft unerwünschten und Leiden schaffenden Emotionen wie Begierde, Ärger, Wut, Hass, Eifersucht und Neid temporär ausblenden, ja sogar verdrängen. Solange die Sammlung anhält, sind diese Emotionen nicht manifest.

Aber wir sollten uns nicht täuschen: Diese Emotionen sind nach wie vor fest in unserem Geist zu Hause. Das merken wir manchmal, wenn wir die Meditation verlassen und, ehe wir uns versehen, Wut oder Gereiztheit aufkommen.

Sammlungsmeditation ist wichtig, um den Geist zu stabilisieren. Aber wenn die schwierigen Emotionen in der Meditation permanent verdrängt werden, können wir sie nicht überwinden. Dazu bedarf es weiterer Meditationsformen, in denen wir lernen, diesen Emotionen unmittelbar zu begegnen, ihnen direkt ins Auge zu blicken und weise und geschickt damit umzugehen. Nur so können wir dauerhaft Frieden und Befreiung erlangen.

Mit der Meditation der Sammlung können wir uns zeitweilig aus dieser oft schwierigen Wirklichkeit verabschieden. Aber nur, wenn wir darüber hinaus Formen der Einsichtsmeditation üben, können wir schwierige Emotionen, die uns und anderen Leiden verursachen, wirklich überwinden.

Wozu meditieren?

Meditation und Einsicht

„Tage zählen ist wie Finger schnippen – selbst der Mai vergeht wie ein Traum.“

Viele Menschen setzen Meditation mit konzentrativer Meditation gleich. Doch bei allen Arten der Sammlungsmeditation geht es meist um spezielle Zustände, die erreicht werden: innere Ruhe, Stille, Tiefe, ja sogar Zustände mystischer Art. Und dies sind gewiss wünschenswerte und heilende Wirkungen, allerdings auch begrenzt und flüchtig.

Tiefe Sammlung kann unerwünschte und Leiden schaffende Emotionen wie Begierde, Ärger, Hass, Eifersucht, Neid und Ähnliches temporär ausblenden, ja regelrecht verdrängen. Solange wie die Sammlung anhält, sind diese Emotionen nicht manifest. Aber wir sollten uns nicht täuschen: sie sind weiterhin in unserem Geist zu Hause.

Wenn wir diese schwierigen Emotionen in der Meditation immer wieder verdrängen, lernen wir nicht wirklich, ihnen unmittelbar zu begegnen und ins Auge zu blicken. Und so werden wir uns auch nicht von ihnen befreien.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir eine weitere Art der Meditation üben, nämlich eine der verschiedenen Formen der sog. Erkenntnis- oder Einsichts-Meditationen. Auf der Basis eines beruhigten, gesammelten Geistes geht es erstens darum, die Funktionsweisen von Herz und Geist zu erforschen. Wir sehen dann, dass wir uns immer wieder selbst inneres Leiden schaffen. Und genau dies ist auch der Schlüssel, das Leiden aufzugeben.

Zweitens setzen wir den gesammelten und stetigen Geist ein, um die wahre Natur oder das eigentliche Wesen der Dinge zu ergründen.

Herz und Geist erforschen

Wenn wir in der Meditation tiefer in uns hineinschauen, beginnen wir zu verstehen, wie wir ständig auf jede unserer Erfahrungen – angenehme, unangenehme oder neutrale – reagieren und zwar meistens in unheilvoller Art.

Wozu meditieren?

Auf Angenehmes reagieren wir mit Anhaften und Verlangen nach mehr ... (angenehme Berührungen, leckere Geschmäcker, schöne Aussichten, wunderbare Klänge, schmeichelnde Worte). Dabei sind nicht die angenehmen Erfahrungen das Problem, sondern dass wir daran haften und danach verlangen. Denn dadurch sind wir unfrei.

Unsere Reaktionen auf Unangenehmes (unangenehme Berührungen oder Schmerzen, fades Essen, hässliche Gegenden, mühsame Mitmenschen, Kritik) sind Aversion und Ablehnung in all ihren leidvollen Varianten wie Ärger, Wut und Hass. Das Unangenehme wird durch die aversiven Reaktionen meist verschlimmert.

Bei neutralen Erfahrungen (die ein Großteil unseres Lebens ausmachen) sind wir meist desinteressiert und gleichgültig.

Das klare Sehen und Verstehen dieses Sachverhalts ist das, was in der Erkenntnis- oder Einsichtsmeditation geübt wird.

In dieser Meditation beginnen wir in der direkten Erfahrung unmittelbar zu sehen und zu verstehen, dass wir anders mit diesen Erfahrungen umgehen könnten - nämlich indem wir ihnen zunehmend mit heilsamen inneren Haltungen begegnen:

- Mit Achtsamkeit und Interesse, statt mit Verblendung und Desinteresse.
- Mit Gelassenheit und Güte, anstelle mit Aversion, Ärger und Hass.
- Mit Nicht-Anhaften und Großzügigkeit, anstatt Verlangen und Festhalten.

Festhalten schafft Leiden

Ein Beispiel: In Bern, wo ich meine Jugend verbracht habe, gibt es einen Fluss, die Aare, mit einer starken Strömung. Einmal schwamm ich nahe des Ufers, als ich einen Ast erblickte, der ein wenig über dem Wasser hinausragte. Spielerisch packte ich das Holz mit beiden Händen.

Aber ich war nicht vorbereitet auf das, was dann geschah. Im Moment, wo

Wozu meditieren?

ich mich festhielt, rauschte der Fluss in einer riesigen Welle über meinen Kopf hinweg. Der Druck war gewaltig, meine Badehose wurde weggerissen, und ich drohte zu ersaufen. Panik erfasste mich und ich klammerte mich mit doppelter Kraft an den Ast. Ein großer Fehler! Die Situation wurde dramatisch, als mir endlich der rettende Gedanke kam: Loslassen.

Im nächsten Moment war der Spuk vorbei. Alles war wieder im Fluss.

Mit ein bisschen Erfahrung können wir lernen zu sehen – selbst im Gewühl des Alltags – wie Festhalten und Ablehnung uns unmittelbar Leiden schaffen, und erkennen, welche Eigenschaften wir in uns fördern und welche wir schwächen müssen.

Dies ist die eigentliche Praxis. Damit Transformation und Befreiung stattfinden, brauchen wir *immer und immer wieder* klares Sehen. Wir müssen kontinuierlich üben, tagein, tagaus. Das braucht außerordentlich viel Geduld und Ausdauer.

Belo Nock, der berühmte Zirkus-Clown, sagte dazu: „Mein Vater hat mir das Zirkusleben nie aufgezwungen. Er sagte nur, ich müsste es während 30 oder 40 Jahren ausprobieren“

In die Natur der Dinge schauen

Ein weiteres Ziel der Erkenntnis-Meditation ist es, die wahre Natur oder das eigentliche Wesen der Dinge zu erkennen: die Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und die Nicht-Selbstexistenz. Erst diese Einsichten erlauben uns, die Hindernisse des Geistes, die täuschenden und quälenden Emotionen ernsthaft zu schwächen und vielleicht sogar zu entwurzeln.

Dazu wäre die Sammlungsmeditation allein nicht in der Lage. Wir brauchen dazu die Erkenntnis-Meditation, wie sie in verschiedenen Schulen des Buddhismus geübt wird – sei es Vipassana, Mahamudra, Dzogchen oder entsprechender Formen des Zen – und in anderen Traditionen Indiens.

Erkenntnis-Meditation erfordert einen Geist, der durch die Sammlungsmeditation fokussiert und gleichzeitig stabil und beweglich ist. Das stabile

Wozu meditieren?

achtsame Gewahrsein wird dem dynamischen Prozess der Moment-zu-Moment Erfahrung zugewendet. Dadurch wird Erkenntnis möglich – und zwar nicht nur als intellektuelles Verstehen, sondern als direkte Erfahrung. In der Kombination von Sammlungs- und Einsichtsmeditation muss eine radikale Umstellung der Sichtweise, eine Art Erwachen stattfinden.

Bisher hatten wir die Inhalte betrachtet: Welche Geisteseigenschaften und Absichten haben welche Wirkung, welche schaffen Leiden, welche bewirken Verbundenheit und Freiheit?

Nun geht es darum, sich von den Inhalten zu lösen und das Wesen, die Natur all unserer Moment-zu-Moment-Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse zu erforschen.

Es ist vergleichbar mit dem Träumen und aus dem Traum aufzuwachen. Durch Sammlung können wir selbst angenehme Träume kreieren. Aber wir sind immer noch innerhalb des Traumes gefangen.

In der Erkenntnis-Meditation geht es darum, aus dem Traum zu erwachen. Dies ist vergleichbar mit einem Regie-Assistenten am Theater, der lernt, sich nicht von einer Szene fesseln zu lassen, sondern die Gesamtwirkung und die Auswirkungen auf das Publikum zu beobachten.

Das Leben als fließend wahrnehmen

Wenn wir nun in der Erkenntnis-Meditation die Dinge des Daseins näher betrachten, ohne uns um die spezifischen Inhalte zu kümmern, beginnen wir, ihre Natur des ständigen Wechsels, der Vergänglichkeit wahrzunehmen. Bisher war uns dies vielleicht in der äußeren Welt sichtbar:

Im Wechsel der Jahreszeiten, Tag und Nacht, Sonne und Regen, Jugend und Alter, eigentlich wo immer wir hinschauen.

Die Gedichte des wandernden Zen-Mönchs und Poeten Ryokan sind Momentaufnahmen flüchtiger Augenblicke dieses vergänglichen Lebens:

„Tage zählen ist wie Finger schnippen –
selbst der Mai vergeht wie ein Traum.“

Wozu meditieren?

In der Meditation beginnen wir, in der direkten Erfahrung den ständigen Wechsel, die Vergänglichkeit im Innern zu erkennen. Im Körper sehen wir die ständig wechselnden Empfindungen.

Was sich anfangs wie eine solide Körpererfahrung anfühlt, wird nach sorgfältigem, achtsamem Betrachten als vibrierender, oszillierender, sich ständig verändernder Prozess, als intensives Gewimmel von Empfindungen wahrgenommen.

Gefühle entstehen, werden mächtig, gehen in ein anderes Gefühl über, verflachen sich wieder, verschwinden, um dem nächsten Platz zu machen. Formen, Bilder, Klänge, Geräusche, Lärm, Stimmen, Geruch, Geschmack, Erwünschtes, Unerwünschtes, Gefürchtetes, Ersehntes: alles erscheint und verschwindet wieder, entsprechend seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten – als Prozess abhängigen Entstehens und Vergehens.

Nicht ist verlässlich

Noch eine weitere Erkenntnis fördert die Einsichtsmeditation zutage:

Was ständig wechselt, kann uns keine andauernde Befriedigung verschaffen, keine Sättigung, die bleibt. Unter den Dingen und Lebewesen des Universums gibt es nichts, was auf die Dauer hält, gar nichts.

Befriedigung ist sicherlich möglich – für einige Momente. Sie muss aber ständig neu beschafft werden, immer und immer wieder.

Haben wir Hunger, essen wir, bis wir genug haben. Dann müssen wir etwas trinken und fühlen wir uns befriedigt. Wie lange hält dies an? Ein paar Stunden? Oder nicht einmal?

Wir freuen uns das ganze Jahr auf die Ferien am Meer. Endlich sind wir dort und stürzen uns ins herrliche, erfrischende Wasser. Geschafft!

Nun werden wir für immer in diesem erfrischenden Nass bleiben können. Oder zumindest während der ganzen Dauer unserer Ferien. Oder wird es vielleicht nach einer Weile doch zu kalt?

Wozu meditieren?

Wir brauchen Liebe, Zärtlichkeit, Kontakt. Wir finden uns, lieben uns. Aber kann das so bleiben?

Das ‚Guinness Book of Records‘ berichtet vom längsten Kuss: rund 130 Stunden am Stück. Das müsste doch äußerst angenehm sein! Aber schon die Vorstellung davon fühlt sich nicht sehr verlockend an.

Erfüllung, die bleibt, ist ein leerer, unrealistischer Wunschtraum – schlichtweg unmöglich. In diesem Sinne sind alle Erfahrungen des Daseins unzulänglich.

In der Erkenntnis-Meditation sehen wir dies unmittelbar. Und die Einsicht lehrt uns, nicht ständig auf die nächste Erfahrung hoffen zu müssen, die neuere, die bessere, die schnellere, die tiefere, die intensivere, die angenehmere.

Vielmehr werden wir zunehmend frei von unrealistischen Erwartungen und sind mehr im Frieden mit den Dingen, so wie sie gerade sind.

Das Selbst ist eine Täuschung

Weiter richten wir unsere Aufmerksamkeit in der Einsichtsmeditation auf die Erscheinungsweise des Ich. Wir fragen uns, ob etwas, das sich ständig bewegt, wandelt, entsteht und vergeht, ‚substanziell‘ existent sein kann, wie wir glauben. Wir sehen, dass all diese nur Erscheinungen, Spiegelungen sind, eine substanzlose, leere Show.

Die Meditation ermöglicht uns, dies mit der ganzen Fülle und Tiefe, mit der gesamten Skala unserer Erlebnismöglichkeiten zu erkennen. Der Buddha skizziert diese Grundwahrheit des Daseins so:

„Betrachte so diese vergängliche Welt:
wie einen Stern in der Morgendämmerung.
Wie eine Blase in einem Fluss.
Wie ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke.
Wie ein flackerndes Licht, ein Phantom, einen Traum.“

Wozu meditieren?

In der Meditation wird zuerst die Natur von 'Selbst', von 'Ich und Mein', ergründet. Je tiefer wir den komplexen, in Abhängigkeit entstehenden und vergehenden Lebensprozess verstehen, desto offensichtlicher wird, dass das Ich-Gefühl eine Täuschung ist.

Die Vorstellung „Ich“ suggeriert auf fatale Weise, wir seien abgetrennt vom Leben. Wenn wir das durchschauen, erleben wir Momente, in denen wir die Verbundenheit mit dem Leben erfahren.

Sich selbst und das Leben als dynamischen Prozess zu erkennen und zu verstehen, dass da gar kein Ich ist, welches dies alles erfährt, ist befreiend. Es befreit uns von den täuschenden und quälenden Geisteszuständen und Emotionen, mit denen das Ich alles innere Leiden erschafft.

Die Erfahrung der Verbundenheit erlaubt unserem Herzen, für Freude *und* Leid – auch das der anderen – offen zu bleiben. Liebe und Mitgefühl werden zu natürlichen Antriebskräften unseres Seins und Tuns und zur Quelle der ethischen Integrität. Daraus fließt ganz natürlich ein Verhalten der Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit und Verantwortlichkeit in unserem Tun.

Verbundenheit und Mitgefühl bewirken eine Ausrichtung auf das Wohlergehen vieler (sich selbst immer mit eingeschlossen).

Die altruistische Haltung, zum Wohl aller leben und wirken zu wollen, wird mehr und mehr zu unserer natürlichen Seinsweise.

Wie es die spirituelle Lehrerin Toni Packer ausdrückte:

„Staune und Lausche

Das Aufkeimen und Erblühen von Verständnis, Liebe, und Weisheit 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*, from *The Buddha is Still Teaching*, edited by Jack Kornfield, Shambala 2010.)

Fred von Allmen

Den Geist klären - das Herz öffnen

Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

*Obschon der Kreislauf des Daseins mit seinen
unermesslichen Freuden und Leiden uns als wirklich erscheint,
hat nichts sich je aus vollkommener Stille gerührt.
Der Geist, der sich dieser Wirklichkeit zutiefst öffnet, ist frei.*

Ich möchte alle herzlich begrüßen zu diesem Vormittag zum Thema "buddhistische Vipassana- oder Erkenntnis-Meditation" und möchte der Leitung dieses Seminars für die Einladung danken.

Zu Beginn möchte ich in Erinnerung rufen, um was es grundsätzlich in jeder buddhistischen Praxis geht. Es geht um die sogenannten vier edlen Wahrheiten oder vier grundlegenden Tatsachen des Daseins:

- Dass wir als Lebewesen und als Menschen Leiden in vielfältigster Art erfahren.
- Dass die Ursachen für den größten Teil dieses Leidens in uns selber liegen (als Unwissenheit und Täuschung, als Verlangen und Anhaften und als Abneigung und Hass)
- - Dass Befreiung von all diesem Leiden möglich ist.
- Und dass es einen gehbaren, praktizierbaren Weg, mit angemessenen Mitteln und Methoden, gibt, um diese Befreiung zu verwirklichen.

Mit anderen Worten: Befreiung von jeglicher Art von innerem Leiden und damit Glück, Erfüllung, liebevolle, mitfühlende Gelassenheit und innerer Friede sind möglich, wenn wir entsprechend praktizieren.

Um in dieser Richtung zu gehen, um dieses Ziel zu verwirklichen, müssen wir zwei Aspekte unseres Geistes und Herzens entwickeln und kultivieren: Befreiende Erkenntnis oder Weisheit einerseits und liebevolle Güte und Mitgefühl andererseits.

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

So wie ein Vogel zwei Flügel braucht, um Fliegen zu können, müssen wir diese zwei Qualitäten oder Bereiche in uns kultivieren: Erkenntnis der wahren Natur aller Dinge und großes Mitgefühl für alle Lebewesen.

Da dies ein Vortrag über die Vipassana-Meditation ist, befasst er sich ausschließlich mit dem Erkenntnis-Aspekt der Praxis. Dabei ist es aber wichtig zu verstehen, dass das Kultivieren von liebevoller Güte und großem Mitgefühl ebenso Teil des buddhistischen Weges ist.

Ein wesentlicher Aspekt einer vollständigen (buddhistischen) Praxis ist also die befreiende Erkenntnis. Grundsätzlich spricht man in den buddhistischen Meditationstraditionen von zwei Arten der Meditation:

Samatha: Ruhevolles, gesammeltes Verweilen (tib.: schi-ne).

Vipassana: Klares Sehen und Erkennen. Erkenntnis-Meditation (Sanskrit.: Vipascyana, Tib.: Lhag-thong).

Zuerst ein paar Worte zu Samatha; ruhevolem, gesammeltem Verweilen:

Eine gewisse Tiefe von innerer Sammlung, Konzentration und Ruhe ist eigentlich Voraussetzung für jede wirkungsvolle Art von Meditation und Kontemplation oder spiritueller Reflektion. Deshalb wird Sammlung auch immer im Zusammenhang, d.h. in Kombination mit Erkenntnis oder Vipassana geübt.

Sammlung als Meditation für sich selber ist sehr weit verbreitet in vielen spirituellen Zugängen und Traditionen verschiedener Religionen. Sie kann, mit verschiedenen möglichen Objekten oder Themen, zu tiefer Versenkung entwickelt werden.

Versenkungszustände können, vom buddhistischen Gesichtspunkt gesehen, unsere Sichtweise des Daseins tiefgreifend verändern, sie können Herz und Geist klären und läutern, sie können die Herzens- oder Geistesqualitäten auf die sie gerichtet sind entfalten und vertiefen. Sie können aber, als solche, keine befreiende Erkenntnis in die Natur aller Dinge bewirken.

Den Geist klären - das Herz öffnen Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Dazu braucht es Erkenntnis-Meditation. Diese findet man in den meisten großen buddhistischen Praxis-Traditionen. Im tibetischen Buddhismus heißen sie Vipashyana oder Lhag-thong und weitverbreitet und berühmt: Mahamudra oder Dzogchen.

Sie alle sind verschiedene Formen und Zugänge der befreienden Erkenntnis-Meditation. Za-Zen in der Zen-Tradition könnte man wahrscheinlich als eine Kombination von Sammlung (Samatha) und Erkenntnis-Meditation bezeichnen.

In den Ländern Südostasiens und in Sri Lanka, also im Theravada-Buddhismus, wird Erkenntnis in der Form der Vipassana-Meditation praktiziert. Auch hier kennt man verschiedene Stile, Formen und Zugänge.

Eine interessante geschichtliche Entwicklung in Bezug auf Vipassana fand im Burma (heute Myanmar) des letzten Jahrhunderts statt: Über Jahrhunderte war Meditation in den Klöstern praktiziert worden.

Als absolute Voraussetzung für **Vipassana-Meditationspraxis** galt das Erlangen von tiefen Sammlungs- und Versenkungszuständen. So blieb Meditation praktisch ausschließlich den Profis in den Klöstern vorbehalten. In der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts fanden nun einige Meditationsmeister, man könne Vipassana auch mit viel weniger Sammlung als Voraussetzung wirkungsvoll üben. So wurde Vipassana eine Meditation, die auch Laien betreiben konnten.

Mit der Unabhängigkeits-Bewegung gegen die Briten, die Burma über 150 Jahre kolonialisiert hatten, entstand im Volke eine starke Bewegung hin zu eigenen kulturellen und spirituellen Werten.

Mit dem Buddhismus und der buddhistischen Meditation konnte man sich voll und ganz identifizieren. Gleichzeitig war diese den Briten völlig fremd.

Da nun auch die Laien meditieren konnten, entstand in Burma ein wahrer "Meditationsboom" - und zwar ein Vipassana-Meditationsboom der bis heute anhält. Es gibt wohl kein buddhistisches Land, in dem so viele Menschen tatsächlich meditieren wie in Burma.

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Es sind vor allem die in Burma entstandenen Formen von Vipassana, die heute im Westen praktiziert werden. Was uns hier im Westen sehr entgegenkommt: Wie kein anderes buddhistisches Meditationssystem kann Vipassana nicht nur frei von spezifischen religiösen Inhalten, sondern auch frei von kulturgeprägten (äußeren) Formen praktiziert werden. Anders als zum Beispiel im Zen, in dem die Essenz, die nach wie vor intakt vermittelt wird, aber dicht mit Praxisformen sowie inneren und äußeren Haltungen vermischt ist, welche aus der japanischen Kultur stammen und nicht unbedingt mit der Essenz der Praxis zu tun haben.

Nun zur Praxis selber: Kurz gesagt geht es darum, durch konzentrierte, wache, unmittelbare Achtsamkeit das Wesen unserer Moment-zu-Moment-Erfahrung zu erforschen und zu erkennen:

- Die Charakteristiken des ständigen Wandels und der Vergänglichkeit aller Dinge (außen und innen) werden zutiefst erfahren.
- Die Tatsache, dass keine erschaffenen, entstandenen Dinge oder Zustände, sowohl im Äußern, wie in Körper, Herz oder Geist bleibende Erfüllung geben können, wird klar erkannt.
- Die Substanzlosigkeit und Nicht-Erfassbarkeit oder die Nicht-Selbsteristenz aller Dinge und Lebewesen wird erfahren.

Dadurch wird, letztlich, die tiefverwurzelte Tendenz unseres Geistes zu Verlangen, Ergreifen und Anhaften aufgelöst und Transzendenz, das Unerschaffene, Unbedingte (nirbbana/nirvana) wird erfahren.

Dies reinigt Herz und Geist von den täuschenden und den quälenden Eigenschaften und Emotionen.

Die scheinbare Trennung zwischen Individuum und dem Leben als Ganzem wird durchschaut und fällt weg. Die Befreiung des Herzens und eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben - und damit Liebe und großes Mitgefühl werden verwirklicht.

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

So viel in Kürze. Nun möchte ich aber etwas weiter ausholen. Als Hauptgrund und -ursache dafür, dass wir uns immer wieder in innerem Leiden verstricken, sah Buddha die Unwissenheit und die daraus folgenden Täuschungen in Bezug auf uns selber und auf das Dasein, das Leben.

Ganz genau bezieht sich Unwissenheit, Nicht-Verstehen auf das Nicht-Erkennen der erwähnten vier Grundtatsachen des Daseins, welche Buddha die vier edlen Wahrheiten nannte: Leiden nicht zu sehen, dessen Ursachen nicht wahrzunehmen, somit blind zu sein für die Möglichkeit der Freiheit, und den Weg zur Freiheit nicht zu beschreiten.

Befreiende Erkenntnis oder Weisheit bedeutet, diese vier Aspekte des Daseins zutiefst verstanden und verwirklicht zu haben.

Unwissenheit oder Nichtverstehen zeigt sich unter zwei Aspekten. Der eine wird als "**Finsternis des Geistes**" beschrieben. Damit ist die Unklarheit, Konfusion oder Verdunkelung des Geistes gemeint, welche uns die Wirklichkeit nicht klar sehen und erkennen lässt.

Ein Gefühl dafür erfahren wir vielleicht bei einem verzwickten Problem, bei dem wir einfach nicht mitkommen und wo uns ist, als hätten wir ein Brett vor dem Kopf. Auch jene Beschränktheit, die eine Fliege endlos gegen eine Fensterscheibe fliegen lässt, obschon eine Handbreit weiter das offene Fenster wäre, ist ein Beispiel solcher Konfusion.

Der andere Aspekt der Unwissenheit ist die verfälschte Wahrnehmung, ja Täuschung in Bezug auf die Wirklichkeit. Sie ist die logische Folge der "Finsternis des Geistes". Diese Täuschung oder falsche Wahrnehmung wirkt vor allem in zwei Bereichen. Einerseits lässt sie uns die wahre Natur aller Dinge missverstehen, andererseits verunmöglicht sie uns zu erkennen, auf welche Weise der Geist und das Leben funktionieren und wirken.

Beide Arten des Missverständnisses sind folgenschwer; sie stürzen uns selber, alle Lebewesen, die ganze Welt pausenlos in Leiden und Konflikt.

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Das folgende Beispiel illustriert die "Finsternis des Geistes" und die daraus folgende getäuschte Wahrnehmung:

Wir befinden uns in einer dunklen Höhle, irgendwo in einem tropischen Land. Plötzlich sehen wir am Boden etwas Langes, Gewundenes liegen. Eine Schlange! Vielleicht gar eine giftige? Die nackte Angst packt uns, es läuft uns kalt den Rücken hinab, und wir erstarren. Wir leiden.

Nach einer Weile gelingt es uns endlich, Licht zu machen, und wir erkennen: es ist gar keine Schlange, sondern nur ein Stück Seil. Befreit atmen wir auf, können entspannen, Wellen der Erleichterung durchströmen uns, wir sind frei.

Dabei wird klar, dass einzig die Dunkelheit und die täuschende Wahrnehmung es waren, die uns in Schrecken versetzten. Es gab keinen äußeren, konkreten Grund dazu - es war gar nie eine Schlange da, sondern immer nur ein Seil.

Die Schwierigkeit beim Erklären liegt darin, dass wir die Dunkelheit des Geistes meist nicht als solche erfahren. So bauen wir unser Sein und Tun meist auf einer falschen Grundlage auf und sind dann überrascht, wenn wir dann leiden.

Die Dunkelheit (Umnachtung), in Ermangelung eines besseren Wortes, des Geistes ist also der Grund für ständige Täuschung und falsche Wahrnehmung. Sie wirkt sich einerseits aus als Missverstehen der Natur, des Wesens aller Dinge (Vergänglichkeit und Leerheit von Selbstexistenz) und andererseits als Nicht-Erkennen der Art und Weise, wie der Geist, wie das Leben funktioniert und wirkt (Karma und abhängiges Entstehen).

Beide Arten von Missverständnis sind folgenschwer, stürzen uns selber, alle Lebewesen, die ganze Welt pausenlos in Leiden und Konflikt, und zwar in einem Grad, den wir erst wahrnehmen, wenn eine gewisse Weisheit da ist.

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Am grundlegendsten (und entsprechend am schwierigsten) ist die Täuschung, bzw. die falsche Wahrnehmung in Bezug auf die wahre Natur aller Dinge:

- Diese Täuschung äußert sich darin, dass wir das was vergänglich ist, als dauerhaft sehen.
- Dass wir, von dem, was keine dauernde Befriedigung (Erfüllung) geben kann, Befriedigung erwarten.
- Dass wir im getrennten, isolierten Selbst, innewohnende Essenz wahrnehmen und identifizieren, wo keine da ist.

Dies mag sehr theoretisch klingen. Das Problem liegt hier in der Tatsache, dass die Täuschung inhärent ist. Wir haben aber natürlich nie den Eindruck, einer solchermaßen getäuschten Wahrnehmung zu unterliegen. Das macht die Situation um so schwieriger.

Wenn wir was vergänglich ist, als dauerhaft sehen, werden wir selbstverständlich daran haften, immer dort wo es angenehm ist. So entsteht Haften und Verlangen. Die Tragik liegt darin, dass gerade dadurch großes Leid, und damit auch gleich ihr Gegenteil, Aversion, entsteht.

Nicht nur können wir nicht behalten, was angenehm ist, sondern durch Haften am Wechselbaren, ständig Vergehenden entsteht zusätzliches Leiden. Dabei ist das Leben auf jeder Ebene äußerst vergänglich, in ständigem Wechsel und Wandel.

Auf der Ebene des Körpers kann uns dieser ständige Wechsel und Wandel sehr bald klar werden, wenn wir beginnen, diesen Prozess in der Meditation durch unmittelbares, direktes Gewahrsein zu erforschen.

Darum ist es auch nicht so wichtig, was wir in der Meditation erfahren, sondern dass wir die Natur, das Wesen aller Erfahrung erforschen.

Noch viel offensichtlicher ist die Vergänglichkeit auf der Ebene unseres Lebens: Geburt, Aufwachsen, all die Veränderungen in Beruf, Beziehungen, Familie und Lebensraum. Krisen, Krankheiten, Alter und Tod.

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Trotz ihrer Offensichtlichkeit gelingt es uns auch hier, uns selber zu täuschen - und innerlich zu tun, als ob wir für endlose Zeiten hier sein würden.

"Ein Besucher aus dem Ausland sah mit Erstaunen, dass der bekannte und berühmte Rabbi in einem Zimmer mit nur einem Tisch, einem Stuhl, einem Bett und ein paar wenigen Büchern lebte.

'Rabbi, wo sind ihre Möbel?' fragte der Besucher. 'Wo sind die ihren?' erwiderte der Rabbi. 'Meine? Aber ich bin doch nur zu Besuch hier, ich bin auf der Durchreise', entgegnete der Besucher.

'Ich auch', sagte der Rabbi."

Wir sind alle nur Touristen, auf der Durchreise, hier in diesem Leben.

Dabei werden jährlich über 70 Mio. von uns Menschen ausgewechselt (allein in der Schweiz 60'000 pro Jahr). Das entspricht 2000 Jumbojet-Abstürzen ohne Überlebende pro Jahr.

Wenn wir achtsam und gewahr sind in der Vipassana Meditation, machen wir diese Beobachtung mehr und mehr, klarer und klarer, tiefer und tiefer: Empfindungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken, Vorstellungen, Geräusche, Bilder, Gerüche, Geschmack, alles kommt und geht, entsteht und verschwindet in einem ständigen Tanz. Nichts bleibt, nichts ist stabil, nichts ist statisch.

Aber das wissen wir ja alle, das weiss jedermann auf der Straße. Und doch verhalten wir uns ständig, als wär's anders, als könnten wir die schönen Dinge, die geliebten Menschen, die angenehmen Situationen festhalten, behalten, für immer...

Meditation ist notwendig, um diese Tatsache des steten Wandels direkt und unmittelbar, von Moment zu Moment, zu erfahren. Diese direkte Erfahrung bringt Erkenntnis, intuitive, in Erfahrung begründete Erkenntnis; Erkenntnis, die Konsequenzen hervorbringt. Das ist es, was hier mit Weisheit (prajña/pañña) oder eben Erkenntnis gemeint ist.

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Und nun durchschauen wir auch **die zweite Täuschung (dukkha):**

Irgendwie glauben wir immer wieder, das nächste Objekt, die nächste Situation, die nächste Person, werde doch nun endlich die bleibende Befriedigung oder Erfüllung geben. Die nächste Mahlzeit, der nächste Drink, die nächste Zigarette, das neue Auto, die neue Beziehung, die neue Therapie, ja sogar die nächste Meditationserfahrung. Alle Dinge des Daseins sind letztlich unzuverlässig.

Dabei ist es so wie es mir als Kind erging: Ich wünschte mir einen Kaugummi der immer süß bleibt. Am Kiosk versprach man mir sogar einen solchen (Bazooka!) Meine Enttäuschung war groß, als auch dieser geschmacklos und langweilig wurde. Übrigens: Neu wird jetzt geworben für: "Wrigley Orbit, der längste Geschmack"! Aber auch er gibt nicht bleibende Erfüllung.

Bernhard Shaw drückte es noch zynischer aus:

"Es gibt im Leben zwei Arten, enttäuscht zu sein:

Die eine ist, *nicht zu bekommen*, was man sich wünscht.

Und die andere ist, *zu bekommen* was man sich wünscht."

Was sich ständig verändert, wandelt, wechselt und vergänglich ist, kann unmöglich eine dauernde, bleibende Befriedigung schaffen!

Wenn wir von den Dingen, Menschen, Beziehungen, Situationen erwarten, dass sie zuverlässig sind und uns eine bleibende Befriedigung geben, schaffen wir Enttäuschung und Leiden.

Wir stehen in einer Beziehung des ständigen Wünschens, Erwartens, Verlangens und der Begierde nach etwas, das den Erwartungen niemals entsprechen kann. Eigentlich tragisch!

Dritte Täuschung: Wir täuschen uns in unserer Wahrnehmung auch in Bezug auf ein isoliertes Selbst, wo keines ist.

Wir sehen uns selber, andere, die Dinge und Formen des Lebens, als separate, getrennte, isolierte, solide Einheiten.

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Buddha gab ein Gleichnis: "Angenommen, jemand betrachtet die Blasen, die auf dem Ganges-Fluss dahintreiben, beobachtet und untersucht sie sorgfältigst, dem werden diese als leer, unwirklich und ohne Substanz erscheinen.

In gleicher Weise betrachtet (der Mönch), die Meditierenden alle physischen Elemente, die Gefühle, die Wahrnehmungen, die Geisteszustände und das Bewusstsein, beobachten und untersuchen diese sorgfältigst, und sie werden ihnen als leer, substanzlos und ohne Selbst erscheinen."

Es heißt nicht, es gebe keine Blasen, in all ihrer schillernden Schönheit, nur: Einfach nicht mehr als das!

Deepa Ma, eine große indischen Meditationsmeisterin war in den USA zu Gast. Bei einem Ausflug sah sie jemanden, der an einem Geldautomaten Banknoten bezog. Als ihre Mine von einem Anflug von Trauer überzogen wurde, fragte man sie nach dem Grund: "Arme Person, die den ganzen Tag in dieser Maschine drinnen auf so engem Raum eingepfercht sein muss!" meinte sie.

Dabei sind wir viel naiver! Wir glauben, dass irgendwo in uns, in unserem Körper, unserem Geist, unserer Psyche noch ein ganz besonders Ich steckt, das wir dann ständig bestätigen, bestärken, beschützen, pflegen, verteidigen, befriedigen müssen. (Darum heißt es auch: "Der Mensch steht im Mittelpunkt - und somit allem im Weg!")

So entsteht aus der Unwissenheit, aus dem Nicht-Klar-Sehen, aus der Täuschung, eine völlig unrealistische Art den Dingen und dem Leben zu begegnen!

Der US-Astronaut Edgar Mitchell sagte nach seiner Rückkehr aus dem All: "Die Höhepunkte waren die Erkenntnis, dass es ein harmonisches, sinnvolles, kreatives Universum ist. Die Tiefpunkte kamen mit der Erkenntnis, dass sich die Menschheit nicht in Übereinstimmung mit diesem Wissen verhält."

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Wenn wir auf der Grundlage von Täuschung handeln, wenn wir auf unrealistische Art und Weise mit dem Leben umgehen, schaffen wir endlose Probleme, Konflikte und Leiden.

Die ungeschicktesten, unheilsamsten Verhaltensweisen und Reaktionen sind Anhaften und Verlangen einerseits und Abneigung, Wut und Hass andererseits - in all ihren Spielarten. Dazu kommt nun noch die zweite Art der Täuschung. Die Täuschung, bzw. falsche Wahrnehmung, in Bezug auf die Art und Weise wie der Geist und das Leben funktionieren.

Wir sehen die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung nicht klar (trad. Karma). Wir erkennen nicht, wie unser Tun wirkt und in einem Netz von Wechselwirkungen geschieht.

Vor allem sehen wir nicht, dass alle unsere Handlungen (Gedanken, Worte, Taten) nicht nur auf andere und auf unsere Umgebung wirken, sondern auch immer zurück auf uns selbst. Wir sehen die inneren Zusammenhänge nicht.

Wir sehen nicht klar genug, dass Großzügigkeit uns innerlich reich macht, während ständiges Verlangen und Noch-mehr-Wollen uns unzufrieden, unerfüllt, innerlich arm macht.

Dass Liebe ebenfalls auf uns zurückwirkt, uns glücklich und froh macht und dass Hass und Ärger vor allem uns selbst zerstört (nicht nur die andern).

Durch Nicht-Sehen der wahren Natur des Daseins (Vergänglichkeit, Wandel usw.) und durch nicht Verstehen der Zusammenhänge werden wir zum Spielball negativer Kräfte:

Endlos reagieren wir mit Festhalten und Mehrwollen von Angenehmem und mit Aversion, Hass und Ärger gegen Unangenehmes!

Diese beiden Kräfte haben katastrophale und verheerende Folgen, innen und außen:

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Fast 20'000 Kinder sterben pro Tag an den Folgen von Hunger und Unterernährung. Dabei gäbe es genug zu essen, genügend Nahrungsmittel auf dieser Welt! Es sind Begierde, Verlangen, Ausbeutung, Selbstzentriertheit, die am Werk sind.

Jede Sekunde werden etwa 10'000 m² Regenwald zerstört (eine Fläche von 100 x 100 Meter/Sekunde). Aus Gier und Rücksichtslosigkeit.

Wir sehen Kriege und Gewalt in den Städten, Gewalt in den Schulen und in den Familien. All das ist Ausdruck von Hass und Verlangen, Haften und Aversion.

Und dieser Ausdruck im Äußeren ist das Resultat des Zustandes des Geistes im Innern von uns allen! Nicht nur von dem Anderen!

Die Ursache allen Leidens liegt im Geist. Darum müssen wir mit uns selber beginnen. Umnachtung, Unverstand, Täuschung, Hass und Verlangen und all ihre Auswirkungen.

Roger Walsh schreibt in seinem Buch 'Überleben':

"Die heutigen Krisen in der Welt haben ihren Ursprung fast alle in psychologischen Ursachen und Mechanismen (...) sie alle entspringen letztendlich unserer eigenen Psyche.

Der Zustand der Welt ist also ein Abbild des Zustandes unserer Psyche. Aus diesem Grund müssen wir die Ursachen für unser gegenwärtiges Dilemma in uns selber suchen."

Was können wir da tun? Jemand hat genau diese Frage vor 2500 Jahren dem Buddha gestellt (die Frage über das innere Gewirr und das äußere Gewirr).

"Dieses Menschenalter ist in einem Gewirr verwickelt.

So stelle ich Gotama die Frage: "Wem gelingt es, dieses Gewirr zu entwirren?"

Und die Antwort ist: "Gewahrsein (Achtsamkeit) ist der Entwirrer dieses Gewirrs!"

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Hochinteressant. Gewahrsein und Achtsamkeit entwirrt das Gewirr - weil sie zu befreiender Erkenntnis führt. Es heißt nicht etwa: Es ist unser Bemühen sich zu verändern, der Kampf um Befreiung oder sorgfältiges Überdenken und Reflektieren. Es heißt nicht einmal durch langes meditieren oder durch tiefe Konzentration. Vielmehr heißt es: durch achtsames Gewahrsein und durch Erkenntnis (Weisheit).

Es braucht achtsames Gewahrsein und Erkenntnis anstelle von blinder Reaktion. Anstatt Anhaften und Hassen müssen wir Gelassenheit, inneres Gleichgewicht, Durchlässigkeit und Sanftheit kultivieren.

Anstelle von Hassen und Anhaften entstehen dann zunehmend innerer Raum und innere Freiheit. Erst in diesem inneren Raum können Wertschätzung und Liebe entstehen.

Darum geht es beim Meditieren. Genau das üben wir in der Vipassana-Meditation. Es ist ein zentraler Punkt in der Vipassana-Meditation, der Angelpunkt. Was immer auch unsere Erfahrung sein mag, ist zweitrangig. Ob wir gegenwärtig sind und wie wir mit der Erfahrung des Moments umgehen, wie wir darauf reagieren, ist ausschlaggebend.

Reagieren wir gewohnheitsmäßig mit endlos aus dem Gleichgewicht fallen, mit Reaktivität? Mit Festhalten, Mehr-wollen, Widerstand, Vermeiden, Verdrängen und Loswerden-wollen?

Oder ist da waches Gewahrsein und offene Weite?

Noch näher an der Ursache aller Schwierigkeiten: Gewahrsein und klares Erkennen entstehen anstelle von Täuschung.

Anstatt sich festzuklammern und zu verkrampfen, an das was veränderlich und vergänglich ist (nur weil es angenehm ist), bleiben wir wach, offen und frei.

Anstatt zu bekämpfen, zu verdrängen oder zu vernichten, was so oder so nicht unseren Wünschen, sondern seiner eigenen Gesetzmäßigkeit folgt (nur weil es unangenehm ist), bleiben wir wach, offen und frei!

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Wir üben, sogar dem Hass mit Offenheit und Liebe zu begegnen (zuerst mal im Innern).

Wir üben, sogar der Gier und dem Verlangen mit Großzügigkeit zu begegnen (nicht leicht).

Was wir üben ist also achtsames Gewahrsein einerseits und Annehmen, liebevolle Gelassenheit andererseits. Gewahrsein ermöglicht Erkenntnis und innere Freiheit. Annehmen entwickelt sich zu Wertschätzung und Liebe.

Wichtig hier ist die Qualität dieser Haltung des Gewahrseins. Es geht um ein möglichst kontinuierliches Gewahrsein, von Moment zu Moment, in allen Situationen; im Sitzen, Gehen, Essen, aufs Klo Gehen, sich Hinlegen, Aufstehen, sich Anziehen, usw. Es geht um achtsames Gewahrsein einer jeden Erfahrung; Körperempfindungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken, Vorstellungen, Sehen, Hören, Geruch und Geschmack.

Ganz wesentlich dabei ist: Wir üben Gewahrsein mit der Qualität der liebevollen Zuwendung.

Das bedeutet eine freundliche Aufmerksamkeit, in einer nicht urteilenden, wertenden, ständig vergleichenden und auch nicht manipulierenden Haltung. Ansonsten wird die Meditation zur Plage.

Es geht also ums hier sein – hier, wo wir schon sind: Hier und jetzt, mit dem was ist. So total wie möglich - mit Wertschätzung und mit Liebe.

Diese Art von achtsamem Gewahrsein und von Erkenntnis tritt an Stelle der Unbewusstheit – ist Erwachen, (Buddha heißt Erwacht sein.)

- weckt er uns aus Trägheit – ist Kraft und Flexibilität, die Energie des Geistes und des Herzens,
- erleichtert uns von Angst und Besorgnis sowie Gleichgültigkeit – ist Freude,
- besänftigt die innere Unruhe – ist Ruhe und Frieden,
- erhellt die Finsternis des Geistes – ist Licht, die Leuchtkraft des Geistes.

Den Geist klären - das Herz öffnen
Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

Letztendlich ist Erkenntnis der wahren Natur aller Dinge das Tor zur inneren Freiheit – zur letztlichen Wirklichkeit des Unerschaffenen, Unbedingten. Wir erkennen: Obschon der Kreislauf des Daseins mit seinen unermesslichen Freuden und Leiden uns als wirklich erscheint, hat nichts sich je aus vollkommener Stille gerührt.

Der Geist, der sich dieser Wirklichkeit zutiefst öffnet, ist frei. Es ist diese Erkenntnis (pañña/prajña), welche die Macht hat, die leidenschaftlichen Strukturen des Geistes aufzulösen – und die wahre Befreiung des Herzens zu ermöglichen.

Ich möchte mit Shantideva, dem großen indischen Poeten und Bodhisattva des 8. Jahrhunderts schließen. Er erinnert uns an etwas, was uns natürlich allen klar ist. Trotzdem:

"Ich muss diese Lehre in die Praxis umsetzen!
Denn was kann man erreichen, wenn man nur darüber spricht?
Wird ein Kranker davon profitieren,
wenn er nur medizinische Texte liest?"



Quellenverzeichnis Band 3

Die in diesem Buch vorgestellten Texte von Fred von Allmen wurden 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 eine Internet-Suchmaschine eingegeben wird.

Schaubild - Der Achtfache Pfad

https://www.researchgate.net/figure/Abbildung-1-Der-Achtfache-Pfad-mit-der-Zuordnung-in-die-drei-Bereiche-Verhalten_fig1_270937082

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen - Der achtfache Pfad I

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Der%20achtfache%20Pfad%2C%206%20Texte/Rechte%20Sichtweise%2C%20Mit%20neuen%20Augen%20sehen%20Bern%20Nov.2016%2C%20FER-TIG.pdf

Rechte innere Haltung - Abkehr vom Leidvollen - Fördern des Heilsamen Der achtfache Pfad II

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Der%20achtfache%20Pfad%2C%206%20Texte/Rechte%20innere%20Haltung%2C%20neue%20Version%2C%20Text-Format.%20fuer%20Website%20FERTIG.pdf

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks Der achtfache Pfad III, IV, V

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Der%20achtfache%20Pfad%2C%206%20Texte/Rechtes%20Verhalten%20-%20Acht%20ethische%20Grundlagen%20des%20Gluecks%2C%20FERTIG.pdf

Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis

Der achtfache Pfad VI

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Der%20achtfache%20Pfad%2C%206%20Texte/Rechtes%20Bemuehen%20-%20Die%20Triebkraft%20unserer%20Praxis%2C%20Text-Formatierung%20fuer%20Website%20FERTIG.pdf

Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen

Der achtfache Pfad VII

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Der%20achtfache%20Pfad%2C%206%20Texte/Rechte%20Achtsamkeit%20-%20Zur%20Wirklichkeit%20erwachen%2C%20Text%20fuer%20Website.pdf

Rechte Sammlung und Stetigkeit:

Unterstützung auf dem Weg der Befreiung

Der achtfache Pfad VIII

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Rechte%20Sammlung%20und%20Stetigkeit%20-%20Text%20Formatierung.pdf

Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Acht%20Winde%20-%20Erkenntnis%20und%20Gelassenheit%2C%20auf%20Web.pdf

Meditation des achtsamen Gewahrseins:

Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Text-Version_Fred_von_Allmen_Meditation_des_achtsamen_Gewahrseins_-

Quellenverzeichnis - Fred von Allmen - Band 3

[Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung MBSR-Konferenz 2013 Muenchen.pdf](#)

Wozu meditieren?

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Fred%20von%20Allmen,%20Wozu%20meditieren,%20Text%20fuer%20ethik-heute,%20gekuerzt%20aus%20MBSR-Muenchen,%20lektoriert%20by%20Birgit%20Stratmann.pdf

Den Geist klären - das Herz öffnen

Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Vortrag%20FvA%20ueber%20Vipassana,%20Lassalle%20Haus%202003.pdf



Fred von Allmen – weitere Infos



Fred von Allmen studiert und praktiziert seit über vierzig Jahren unter buddhistischen Lehrern der tibetischen Dzogchen- und Gelug-Traditionen sowie der Theravada Vipassana-Tradition.

Seit 1984 lehrt er – auf der Basis einer altruistischen Motivation des Mitgefühls – einen Praxis-Weg zur befreienden Erkenntnis von Herz und Geist. Er ist Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz.

Seine Bücher:

- Buddhas tausend Gesichter – Legenden und Lehren Erleuchteter.
edition steinrich 2012
- Mit Buddhas Augen sehen. Buddhistische Meditation und Praxis.
edition steinrich 2010
- Buddhismus: Lehren – Praxis – Meditation. Theseus/Kamphausen 2010
- Die Freiheit entdecken.
Die Grundlagen buddhistischer Einsichtsmeditation für den Westen.
Arbor Verlag 2000

Infos zu Meditationskursen mit Fred von Allmen finden Sie hier:

<http://www.fredvonallmen.ch/index.php?lg=1&id=2>

Fred von Allmen

<http://ethik-heute.org/wozu-meditieren/>

Fred von Allmen – weitere Infos

Text: Vipassana Meditation

Fred von Allmen, Lassalle-Haus, 23. 5. 2003 (Transcript)

Copyright 2011 by Fred von Allmen

Fred von Allmen, Meditationszentrum Beatenberg

www.fredvonallmen.ch und/oder www.karuna.ch

