

In Bekräftigung der Wahrheiten des Herzens

Die buddhistischen Lehren von *Samvega* & *Pasada*

von

Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von Clark Translations und
Walter Schwidetzky

Quelle: [Access to Insight Website](#)
Aus dem Buch "Nobel Strategies"

Copyright © 1997 Thanissaro Bhikkhu

Access to Insight Ausgabe © 1997

Nur zur unentgeltlichen Verteilung.

Dieses Werk darf neu veröffentlicht, umformatiert, nachgedruckt und auf beliebigen Medien weiterverteilt werden. Nach dem Willen des Verfassers soll jedoch jede solche Neuveröffentlichung und Weiterverteilung der Öffentlichkeit auf unentgeltlicher und uneingeschränkter Grundlage zur Verfügung gestellt werden; Übersetzungen und andere Bearbeitungen dieses Werks sollen deutlich als solche kenntlich gemacht werden.

*Eine lebensbejahende Form des Buddhismus, die uns das Glückliche lehrt,
indem wir uns dem Reichtum unseres alltäglichen Lebens öffnen.*

Das ist es, was wir wollen – so sagen zumindest die Leute, die uns einen an den Mainstream angepassten Buddhismus verkaufen möchten. Aber ist es das was wir brauchen? Und ist es Buddhismus?

Denken wir für einen Moment an die Geschichte des jungen Prinzen Siddhartha und seiner ersten Erfahrungen mit dem Älterwerden, mit Krankheit, Tod und seine Begegnung mit einem umherziehenden Kontemplativen. Es ist - hauptsächlich aufgrund der direkten und ehrlichen Eigenschaft der Emotionen des jungen Prinzen - eines der zugänglichsten Kapitel in der buddhistischen Tradition. Für ihn waren Altern, Krankheit und Tod ein absoluter Horror, und er konzentrierte all seine Hoffnungen auf das

besinnliche Leben im Wald als seine einzige Rettung. In der Darstellung des großen buddhistischen Dichters Asvaghosa mangelte es dem jungen Prinzen nicht an Freunden und Familienangehörigen, die ihn von dieser Sichtweise abzubringen versuchten. Und Asvaghosa war so weise, ihre lebensbejahenden Ratschläge in einem sehr ansprechenden Licht zu zeigen. Doch der Prinz realisierte, dass er – ginge er auf ihre Ratschläge ein – seine Gefühle betrügen würde. Nur durch die Treue zu seinen ehrlichen Gefühlen konnte er den Weg einschlagen, der ihn von den herkömmlichen Werten seiner Gesellschaft weg und hin zu einem unübertroffenen Erwachen in die Todlosigkeit führte.

Dies ist nicht gerade eine lebensbejahende Geschichte in der herkömmlichen Bedeutung, aber sie bejaht etwas, das wichtiger ist als das Leben: die Wahrheit des Herzens, wenn es ein absolut reines Glück anstrebt. Die Stärke dieses Strebens hängt von zwei Emotionen ab, die im Pali *Samvega* und *Pasada* genannt werden. Die wenigsten von uns haben von ihnen gehört, aber sie sind die beiden grundlegenden Emotionen der buddhistischen Tradition. Sie haben den jungen Prinzen nicht nur bei seiner Suche nach dem Erwachen inspiriert. Auch nachdem er der Buddha geworden war, riet er seinen Anhängern dazu, sie täglich zu üben und verfeinern. Die Art, wie er mit diesen Emotionen umging, ist gar so markant, dass sie eine der wichtigsten Beiträge sein könnte, die seine Lehren unserer modernen westlichen Kultur zu bieten haben.

Samvega verspürte der junge Prinz Siddhartha bei seinem ersten Zusammentreffen mit Altern, Krankheit und Tod. Das Wort ist schwer zu übersetzen, denn es deckt einen komplexen Bereich ab – mindestens drei Gefühlsbereiche gleichzeitig: das beklemmende Gefühl von Erschrecken, Bestürztheit und Befremdung, das wir erleben, wenn wir die Vergeblichkeit und Bedeutungslosigkeit des normal gelebten Lebens realisieren; ein ernüchterndes Erkennen unserer eigenen Selbstgefälligkeit und Torheit, dass wir so blind gelebt haben; und ein besorgtes Gefühl der Dringlichkeit, einen Weg heraus aus dem bedeutungslosen Kreislauf zu finden. Dies ist ein Gefühlsbereich, den wir alle während des Erwachsenwerdens schon erlebt haben. Aber ich kenne keinen einzigen Begriff, der alle drei angemessen abdeckt. Es wäre nützlich, einen solchen Begriff zu haben, und vielleicht ist das Grund genug, das Wort *Samvega* einfach in unsere Sprache aufzunehmen.

Der Buddhismus bietet uns hier nicht nur einen nützlichen Begriff, sondern auch eine effektive Strategie für den Umgang mit den Gefühlen, die dahinter stehen – Gefühle, die unsere eigene Kultur bedrohlich findet und mit denen sie nur sehr schlecht umgehen kann. Natürlich ist unsere Kultur nicht die einzige, die von Gefühlen des *Samvega* bedroht ist. In der Geschichte von Siddhartha steht die Reaktion des Vaters auf die Entdeckung des jungen

Prinzen dafür, wie die meisten Kulturen mit diesen Gefühlen umzugehen versuchen: Er wollte den Prinzen davon überzeugen, dass seine Ansprüche an das Glück unerreichbar hoch seien, während er ihn gleichzeitig mit allen vorstellbaren sinnlichen Freuden abzulenken versuchte. Der Plan war also, den Prinzen dazu zu bringen, seine Ziele nicht so hoch zu stecken und Zufriedenheit in einem weniger als absoluten und nicht besonders reinen Glück zu finden.

Lebte der junge Prinz heute in unserer westlichen Welt, hätte der Vater andere Möglichkeiten, die Unzufriedenheit des Prinzen anzugehen. Aber die zugrunde liegende Strategie wäre im Wesentlichen dieselbe. Wir können uns leicht vorstellen, wie er den Prinzen zu einem religiösen Berater bringt, der ihn lehrt, dass Gottes Erschaffung im Grunde gut ist und dass er sich nicht auf diejenigen Aspekte des Lebens konzentrieren sollte, die Zweifel an diesem Glauben aufbringen könnten. Oder er brächte ihn zu einer Psychotherapie, wo Gefühle des *Samvega* als eine Unfähigkeit, die Realität zu akzeptieren, behandelt würden. Wenn die Therapie nicht die gewünschten Ergebnisse brächte, verschriebe der Therapeut möglicherweise stimmungsverändernde Medikamente, um das Gefühl in dem jungen Mann verblassen zu lassen und ihn zu einem produktiven und angepassten Mitglied der Gesellschaft zu machen.

Wäre der Vater bezüglich neuester Trends auf den Laufenden, suchte er vielleicht einen Dharma-Lehrer auf, der den Prinzen dahingehend beriete, das Glück in den kleinen, wundersamen Freuden des Lebens zu finden – einer Tasse Tee, einem Spaziergang im Wald, sozialem Engagement oder im Lindern der Schmerzen von Anderen. Und es sei ganz egal, dass diese Formen des Glücks dennoch durch Älterwerden, Krankheit und Tod verkürzt werden, würde man ihm sagen. Der jetzige Augenblick ist alles, was wir haben. Begrüßen wir also die bittersüße Gelegenheit, kurze, vorbeiziehende Freuden zu genießen, aber nicht an ihnen festzuhalten.

Es ist unwahrscheinlich, dass der heldenhafte Prinz, den wir aus der Geschichte kennen, diese wohlgemeinten Ratschläge annehmen würde. Er würde sie als Propaganda betrachten für ein Leben in stiller Verzweiflung, als eine Aufforderung, sein Herz zu betrügen. Doch fände er keinen Trost in diesen Quellen, wohin würde er sich in unserer Gesellschaft wenden? Im Gegensatz zu dem Indien seiner Zeit haben wir hier und heute keine etablierten und gesellschaftlich anerkannten Alternativen, ein wirtschaftlich produktives Mitglied der Gesellschaft zu sein. Selbst unsere kontemplativen religiösen Orden werden nach ihrer Fähigkeit bewertet, Brot, Honig und Wein für den Marktplatz anbieten zu können. Der Prinz fände also möglicherweise keine Alternative, außer sich den Bummlern und Aussteigern, den Radikalen und Revoluzzern, denen, die am Existenzminimum leben und den

Überlebenskünstlern anzuschließen, die an den sozialen Rand gedrängt werden.

Er würde viele erlesene Denker und feinfühlig Seelen in diesen Gruppen finden, aber keinen Kanon von bewiesener und tiefgründiger Weisheit, den er in Anspruch nehmen kann. Man würde ihm vielleicht ein Buch von Thoreau oder Muir geben, aber ihre Werke würden ihm keine zufriedenstellende Analyse von Alterwerden, Krankheit und Tod bieten und keine Empfehlungen dazu, wie man sie überkommen kann. Und da es kaum ein Sicherheitsnetz für die Menschen am sozialen Rand gibt, würde er wohl einen übermäßig großen Anteil seiner Energie auf sein Überleben verwenden müssen und kaum Zeit oder Energie übrig haben, um seine eigene Lösung für die Probleme des *Samvega* zu finden. Er würde spurlos verschwinden, seine Buddhaschaft vorzeitig beendet – sich vielleicht in ein einsames Tal oder einen stillen Wald zurückziehen.

Zu unserem Glück wurde der Prinz jedoch in einer Gesellschaft geboren, in der man den Aussteigern Unterstützung und Respekt zollte. Und das gab ihm die Gelegenheit, eine Lösung für das Problem des *Samvega* zu finden, die den Wahrheiten seines Herzens gerecht wurde.

Der erste Schritt in dieser Lösung wird in der Geschichte von Siddhartha symbolisiert durch die Reaktion des Prinzen auf die vierte Person, die er auf seinen Reisen außerhalb des Palastes sah: den umherziehenden Kontemplativen aus dem Wald. Das Gefühl, das er zu diesem Zeitpunkt fühlte, wird *Pasada* genannt. Hierbei handelt es sich um einen weiteren komplexen Gefühlsbereich, der oft mit „Klarheit und gelassene Zuversicht“ übersetzt wird. Dies verhindert, dass *Samvega* in Hoffnungslosigkeit umschlägt. Der Prinz erhielt einen klaren Eindruck von seiner misslichen Lage und von dem Ausweg daraus. Und dies führte ihn über Alterwerden, Krankheit und Tod hinaus, während er gleichzeitig darauf vertraute, dass dieser Weg der richtige war.

Die frühen buddhistischen Lehren gestehen freiweg, dass diese menschliche Zwangslage, der Kreislauf von Geburt, Alterwerden und Tod, zutiefst sinnlos ist. Sie versuchen nicht, diese Tatsache zu leugnen und sie fordern uns nicht dazu auf, uns selbst gegenüber unehrlich zu sein oder unsere Augen vor der Wirklichkeit zu verschließen. Ein Lehrer hat es folgendermaßen ausgedrückt: Die buddhistische Anerkennung der Realität des Leidens – sie ist so wichtig, dass das Leiden als die erste noble Wahrheit geehrt wird – ist ein Geschenk, denn sie bestätigt unsere empfindlichste und direkte Erfahrung von den Dingen, eine Erfahrung, die viele andere Traditionen zu leugnen versuchen.

Davon ausgehend fordern uns die frühen Lehren dazu auf, noch empfindlicher zu werden, bis zu dem Punkt, an dem wir erkennen, dass die

wahre Ursache des Leidens nicht *außen* liegt – in der Gesellschaft oder einem äußeren Wesen – sondern *innen*, in dem Begehren eines jeden individuellen Geistes. Sie bestätigen, dass es ein Ende des Leidens gibt, eine Erlösung von dem ewigen Kreislauf. Und sie zeigen uns den Weg zu dieser Erlösung, indem wir noble Qualitäten entwickeln, die in jedem Geist bereits latent vorhanden sind, bis zu dem Punkt, an dem wir das Begehren loslassen und uns der Todlosigkeit öffnen können. Somit gibt es eine praktische Lösung für diese menschliche Zwangslage, eine Lösung, die jedes menschliche Wesen umzusetzen in der Lage ist.

Es ist eine Lösung, die kritischer Untersuchung und Prüfung offen ist – ein Anzeichen dafür, wie zuversichtlich der Buddha war bezüglich seiner Lösung für das Problem des *Samvega*. Dies ist einer der Aspekte des authentischen Buddhismus. Er zieht hauptsächlich solche Menschen an, die die Vorschläge Leid sind, diejenigen Erkenntnisse zu leugnen, die ihr Gefühl des *Samvega* auslösten.

Genau genommen ist der frühe Buddhismus nicht nur zuversichtlich, dass er mit Gefühlen des *Samvega* umgehen kann, er ist auch eine der wenigen Religionen, die diese Gefühle bis zu einem radikalen Ausmaß aktiv kultiviert. Seine Lösung zu den Problemen des Lebens erfordern so viel Engagement, dass nur starkes *Samvega* den praktizierenden Buddhisten davon abhalten kann, in seine alten Gewohnheiten zurück zu fallen. Daher gibt es die Empfehlung, dass alle Buddhisten, Männer wie Frauen, Laien wie Ordensangehörige, täglich über die Tatsachen von Älterwerden, Krankheit, Trennung und Tod reflektieren sollten, um Gefühle von *Samvega* zu entwickeln, sowie über die Kraft der eigenen Taten, um *Samvega* einen Schritt weiter zu bringen, hin zu *Pasada*.

Für Menschen, deren Sinn für *Samvega* so stark ist, dass sie alle sozialen Bande aufgeben möchten, die Hindernisse am Weg zum Ende des Leidens sein könnten, bietet der Buddhismus sowohl eine bewährte Weisheit, von der sie lernen können, als auch ein Sicherheitsnetz an: der klösterliche *Sangha*, eine Einrichtung, welche ihnen erlaubt, die weltliche Gesellschaft aufzugeben, ohne sich dabei um die größten Lebensnotwendigkeiten sorgen zu müssen. Wer seine sozialen Bande nicht aufgeben kann, dem bietet die buddhistische Lehre einen Weg, durch den man in der Welt leben kann, ohne von ihr bezwungen zu werden, einen Weg, auf dem man ein Leben der Großzügigkeit, Tugend und Meditation führen kann, um die noblen Qualitäten des Geistes zu stärken, einen Weg, der einen zum Ende des Leidens führt.

Die symbiotische Beziehung, die für diese beiden Zweige der buddhistischen *Parisa*, also Gemeinschaft, entwickelt wurde, gewährleistet, dass jeder vom Kontakt mit dem anderen profitiert. Die Unterstützung durch die Laienwelt garantiert, dass die Klosterbewohner sich nicht übermäßig um Essen,

Kleidung und Unterkunft sorgen müssen; die Dankbarkeit, die die Mönche und Nonnen unvermeidlich für die Großzügigkeit der Laien verspüren, verhindert, dass sie zu Außenseitern und Menschenverachtern werden. Gleichzeitig verhilft der Kontakt zu den Mönchen und Nonnen den Laien, die angemessene Perspektive auf das Leben zu entwickeln. Eine Perspektive, die die Energie von *Samvega* und *Pasada* nährt und die sie benötigen, um nicht von der materialistischen Propaganda der wirtschaftlichen Hauptrichtung stumpf und gefühllos gemacht zu werden.

Die buddhistische Lebenseinstellung kultiviert also *Samvega* – eine eindeutige Akzeptanz der Bedeutungslosigkeit des Kreislaufs von Geburt, Alterwerden und Tod – und entwickelt sie hin zu *Pasada*: einem sicheren Weg in die Todlosigkeit. Zu diesem Weg gehören nicht nur eine erprobte Wegführung, sondern auch eine soziale Einrichtung, die eine solche Wegführung nährt und lebendig hält. All dies sind Dinge, die unsere Gesellschaft dringend benötigt. Es ist schade, dass diese Aspekte der buddhistischen Tradition in unserem derzeitigen Bestreben, den Buddhismus in einen Hauptstrom zu verwandeln, oft ignoriert werden. Wir vergessen immer wieder, dass eine der Quellen für die Stärke des Buddhismus seine Fähigkeit ist, sich gerade aus diesem Hauptstrom heraus halten zu können. Die traditionelle Metapher für diese Praxis ist das *Überqueren* dieses Stromes: über den Strom *hinweg* ans andere Ufer zu gelangen. Ich hoffe, dass wir uns diese Dinge wieder ins Bewusstsein rufen und sie uns zu Herzen nehmen, damit wir uns in unserem Bestreben nach einem populären Buddhismus am Ende nicht selbst verkaufen.

Karma
von
Thanissaro Bhikkhu
Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von
Clark Translations and Walter Schwidetzky

Quelle: [Access to Insight Website](#)

Copyright © 2000
Thanissaro Bhikkhu
Access to Insight
Ausgabe © 2003
Nur zur
unentgeltlichen
Verteilung.
Dieses Werk darf neu
veröffentlicht,
umformatiert,
nachgedruckt und auf
beliebigen Medien
weiterverteilt werden.
Nach dem Willen des
Verfassers soll jedoch
jede solche
Neuveröffentlichung
und Weiterverteilung
der Öffentlichkeit auf
unentgeltlicher und
uneingeschränkter
Grundlage zur
Verfügung gestellt
werden;
Übersetzungen und
andere Bearbeitungen
dieses Werks sollen
deutlich als solche
kenntlich gemacht
werden.

Karma ist eines dieser Wörter, die sich nicht übersetzen lassen. Die Grundbedeutung des Wortes ist einfach genug: Tat. Da die Lehren Buddhas der Tat jedoch eine ganz besondere Bedeutung geben, enthält das aus dem Sanskrit stammende Wort *Karma* so viele zusätzliche Konnotationen, denen das Wort *Tat* nicht gerecht werden kann. Aus diesem Grund haben wir das ursprüngliche Wort in unseren Wortschatz übernommen.

Wenn wir jedoch jetzt versuchen, die Konnotationen dieses Wortes, das inzwischen in den alltäglichen Sprachgebrauch eingegangen ist, zu analysieren, müssen wir feststellen, dass die meisten davon bei diesem Übergang ihre ursprüngliche Bedeutung verloren haben. In den Augen der meisten Amerikaner hat Karma eine ähnliche Bedeutung wie Schicksal, ja sogar schlechtes Schicksal angenommen: eine

unerklärliche, unabänderliche Gewalt, für die wir aufgrund unseres Verhaltens in der Vergangenheit irgendwie mitverantwortlich sind und der wir nichts entgegenzusetzen haben. „Das muss wohl mein Karma sein“ habe ich Leute sagen hören, wenn ein Unglück über sie mit einer solchen Kraft über sie hereinbricht, dass ihnen keine Wahl bleibt, als sich ihrem Schicksal zu ergeben. Der in dieser Äußerung mitklingende Fatalismus ist einer der Gründe, warum so viele von uns von der Vorstellung von Karma abgestoßen werden, klingt sie doch wie die mitgefühllose Schaffung der Art von Mythen, mit deren Hilfe sich fast jede Art von Leiden oder Ungerechtigkeit des Status quo rechtfertigen lässt: „Dass er arm ist, muss an seinem Karma liegen.“ „Sie muss ein schlechtes Karma haben, da sie vergewaltigt worden ist.“ Von dort ist es nur ein kurzer Schritt zu sagen, dass diese Person ihr Schicksal, ihr Leiden *verdient* und darum unserer Hilfe nicht würdig ist.

Diese Fehlinterpretation rührt daher, dass die buddhistischen Vorstellungen des Karmas gleichzeitig mit nicht-buddhistischen Vorstellungen die westliche Welt erreicht haben und so mit ihnen vermischt worden sind. Obwohl viele asiatische Vorstellungen von Karma fatalistischer Natur sind, fehlt in den frühen buddhistischen Vorstellungen jede Spur davon. Im Gegenteil: Betrachtet man die frühen buddhistischen Vorstellungen von Karma näher, stellt man fest, dass sie Mythen, die in der Vergangenheit verwurzelt sind, noch weniger Bedeutung beimessen als es die meisten modernen Amerikaner tun.

Im Verständnis der frühen Buddhisten war Karma nicht-linear und sehr komplex. Andere indische Schulen glaubten, dass Karma in einer einzelnen, geraden Linie wirkte, wobei sich Taten der Vergangenheit direkt auf die Gegenwart und Taten der Gegenwart direkt auf die Zukunft auswirkten. Bei dieser Überzeugung gab es für den freien Willen des Menschen kaum Platz. Buddhisten dagegen sehen die Wirkungsweise von Karma als mehrfache Feedback-Schlaufen, bei der die Gegenwart gleichermaßen von vergangenen und gegenwärtigen Taten geformt wird und gegenwärtige Taten sich nicht nur auf die Zukunft, sondern auch auf die Gegenwart auswirken. Darüber hinaus werden gegenwärtige Taten nicht unbedingt von vergangenen Taten bestimmt. In anderen Worten: Es gibt einen freien Willen, dessen Reichweite jedoch in gewissem Maße von der Vergangenheit diktiert wird. Das Wesen dieser Freiheit wird in dem von den frühen Buddhisten verwendeten Bild des fließenden Wassers symbolisiert: Manchmal ist der Strom aus der Vergangenheit so stark, dass man nicht viel anderes machen kann, als zu versuchen, diesem Strom

standzuhalten; zu anderen Zeiten ist der Strom so schwach, dass er in fast in jede beliebige Richtung umgeleitet werden kann.

Anstatt eine resignierte Machtlosigkeit zu vertreten, unterstrich das frühe buddhistische Verständnis von Karma die befreiende Macht dessen, was der Geist des Menschen in jedem einzelnen Moment zu tun in der Lage ist. Wer man ist – woher man kommt – ist weitaus unwichtiger als die Beweggründe des Geistes für das, was man jetzt gerade in diesem Moment macht. Auch wenn man die Ursachen für viele der Ungleichheiten des Lebens in der Vergangenheit suchen kann, werden wir als Menschen nicht anhand der uns ausgeteilten Karten beurteilt, da sich dieses Blatt jeden Moment wenden kann. Stattdessen bewerten wir uns selbst danach, wie gut wir unsere Karten ausspielen. Wenn man leidet, versucht man, die unerwünschten mentalen Gewohnheiten, die dieses karmische Feedback hervorrufen, abzulegen. Wenn man andere leiden sieht und ihnen helfen kann, konzentriert man sich nicht auf seine karmische Vergangenheit, sondern auf die sich in der Gegenwart bietende karmische Chance: Eines Tages könnte man sich in derselben Lage wiederfinden wie sie, und jetzt hat man die Gelegenheit, sich ihnen gegenüber so zu verhalten, wie man es sich von ihnen dann wünschen würde.

Dieser Glaube, dass die Würde eines Menschen nicht anhand seiner Taten der Vergangenheit, sondern der Gegenwart beurteilt wird, steht in direktem Gegensatz zum indischen Kastensystem und erklärt, warum die frühen Buddhisten so viel Gefallen daran fanden, sich über die Anmaßungen und Mythologie der Brahmanen lustig zu machen. Buddha wies darauf hin, dass ein Brahmane nur dann eine überlegene Person sein könnte, wenn er in wahrhaft geschickten Absichten handelte, und nicht, weil er als Brahmane geboren worden war.

Die Angriffe der frühen Buddhisten auf das Kastensystem kommen uns heute – abgesehen von ihrer antirassistischen Bedeutung – oftmals etwas seltsam vor. Dabei übersehen wir jedoch, dass sie unseren eigenen Mythen über unsere Vergangenheit einen schweren Schlag versetzen: unserer Besessenheit, durch unsere Herkunft – Rasse, ethnische Abstammung, Geschlecht, sozioökonomischen Hintergrund, sexuelle Neigungen (die „Stämme“ unserer Zeit) – zu definieren, wer wir sind. Wir wenden maßlose Energie für die Schaffung und Pflege der Mythologie unseres Stammes auf, damit wir so den guten Namen unseres Stammes mit Stolz auch für uns in Anspruch nehmen können. Selbst wenn wir Buddhisten werden, steht der Stamm an erster Stelle. Wir fordern einen Buddhismus, der uns unsere Mythen lässt und sie unterstützt.

Von der Karma-Perspektive aus gesehen stammen wir jedoch von dem alten Karma ab, über das wir keine Kontrolle haben. Wer und was wir „sind“ ist bestenfalls eine recht verschwommene Vorstellung – und schlimmstenfalls eine bösertige, nämlich dann, wenn wir diese Vorstellung als Entschuldigung für aus ungeschickten Beweggründen ausgeführte Taten benutzen. Der Wert eines Stammes bestimmt sich ausschließlich an Hand der guten Taten seiner einzelnen Mitglieder. Selbst wenn diese guten Menschen zu unserem Stamm gehören, ist dieses gute Karma nur ihr Karma, nicht unseres. Und natürlich gibt es in jedem Stamm schlechte Mitglieder, weswegen die Mythologie des Stammes eine sehr empfindliche, anfällige Angelegenheit ist. Um etwas so Empfindliches, Anfälliges am Leben zu erhalten, ist eine große Menge von Leidenschaft, Hass und Verblendung erforderlich, was unausweichlich zu immer weiteren ungeschickten Taten führt.

Deshalb ist die buddhistische Lehre vom Karma alles andere als ein kuriozes Überbleibsel der Vergangenheit, sondern eine direkte Herausforderung einer fundamentalen Treibkraft – und eines fundamentalen Makels – unserer Kultur. Nur wenn wir unsere Besessenheit damit aufgeben, unseren Stolz durch die Vergangenheit unseres Stammes zu definieren, und stattdessen lernen, stolz auf die Beweggründe zu sein, die unseren gegenwärtigen Taten zu Grunde liegen, können wir sagen, dass das Wort Karma, in seiner buddhistischen Bedeutung, seine ursprünglichen Konnotationen wiedergewonnen hat. Und bei näherem Hinsehen stellen wir fest, dass wir dadurch ein Geschenk erhalten haben: Das Geschenk, das wir uns selbst und uns gegenseitig geben, wenn wir unsere Mythen zum dem, was und wer wir sind, aufgeben und stattdessen uns und den anderen gegenüber aufrichtig darüber sind, was wir mit jedem Moment unseres Lebens anfangen – im gleichzeitigen Bemühen, stets das Richtige zu tun.

Die heilende Kraft der Tugendregeln (The Healing Power of the Precepts)

von

Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von
Lothar Schenk

Quelle: [Access to
Insight Website](#)

Copyright © 1997
Thanissaro Bhikkhu
Access to Insight
Ausgabe © 1997
Nur zur
unentgeltlichen
Verteilung.
Dieses Werk darf neu
veröffentlicht,
umformatiert,
nachgedruckt und auf
beliebigen Medien
weiterverteilt werden.
Nach dem Willen des
Verfassers soll jedoch
jede solche
Neuveröffentlichung
und Weiterverteilung
der Öffentlichkeit auf
unentgeltlicher und
uneingeschränkter
Grundlage zur
Verfügung gestellt
werden;
Übersetzungen und
andere Bearbeitungen
dieses Werks sollen
deutlich als solche
kenntlich gemacht
werden.

Der Buddha war wie ein Arzt, der die spirituellen Krankheiten des Menschengeschlechts behandelt. Der Übungsweg, den er lehrte, war wie ein Heilverfahren für kranke Herzen und Hirne. Dieses Verständnis des Buddha und seiner Lehren reicht zurück bis zu den frühesten Texten, und ist dennoch immer noch sehr aktuell. Buddhistische Meditationspraktiken werden oft als eine Art Therapie angepriesen, und nicht wenige Psychotherapeuten raten heutzutage ihren Patienten, als Bestandteil ihrer Behandlung die Meditation zu erproben.

Viele von uns kommen jedoch nach einer Reihe von Jahren, in der sie Meditation als Therapie geschult und ausgeübt haben, zu der Ansicht, dass Meditation alleine nicht ausreicht. Aus meiner eigenen Erfahrung als Lehrer weiß ich, dass westliche Meditierende eher als Asiaten dazu

neigen, mit einer gewissen Verbissenheit und mangelndem Selbstwertgefühl behaftet zu sein. Ihre Psyche ist durch die moderne Zivilisation so verletzt, dass ihnen die Belastbarkeit und Ausdauer fehlen, die man braucht, bevor innere Sammlung und Einsichtsübungen wahrhaft therapeutisch wirken können. Andere Lehrer haben dieses Problem ebenfalls erkannt und viele von ihnen kamen im Ergebnis zu dem Schluss, dass der buddhistische Weg für unsere besonderen Bedürfnisse nicht ausreicht. Um dieses Defizit auszugleichen, haben sie mit verschiedenen Ergänzungen zur Meditationspraxis experimentiert, und sie unter anderem mit Mythologie, Poesie, Psychotherapie, sozialem Engagement, Saunapraktiken, Trauerritualen und sogar mit Trommelschlagen kombiniert. Die Schwierigkeit mag aber durchaus nicht darin liegen, dass dem buddhistischen Weg irgendetwas fehlen würde, sondern einfach darin, dass wir gar nicht dem vollständigen Behandlungsplan des Buddha gefolgt sind.

Der Weg des Buddha besteht nicht nur aus Achtsamkeit, innerer Sammlung und Einsichtsübungen, sondern auch aus Verhaltensübungen, ausgehend von den fünf Tugendregeln. Tatsächlich stellen die Tugendübungen die ersten Schritte auf dem Heilsweg dar. Es gibt im Westen eine Neigung dazu, die fünf Tugendregeln als Sonntagsschulregeln abzutun, die auf kulturellen Normen basieren, die in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr anwendbar sind, aber damit verkennt man, welche Rolle der Buddha ihnen zugedacht hat: sie sind Teil eines Behandlungsplans für verletzte Psychen. Insbesondere sollen sie zwei Krankheiten heilen, die hinter einem niedrigen Selbstwertgefühl stecken: Reumütiges Bedauern und Verleugnung.

Wenn unsere Handlungen nicht bestimmten Verhaltensnormen entsprechen, dann reagieren wir entweder, (1) indem wir die Handlungen bereuen und bedauern, oder (2) indem wir eine von zwei Formen der Verleugnung praktizieren, nämlich entweder (a) indem wir verleugnen, dass die Handlungen wirklich stattgefunden haben, oder (b) indem wir ableugnen, dass die Beurteilungsmaßstäbe wirklich Gültigkeit besitzen. Diese Reaktionen sind Wunden am Körper unserer Psyche. Reumütiges Bedauern ist eine offene Wunde, die beim Berühren schmerzt, und Verleugnen ist wie verhärtetes, verzogenes Narbengewebe um eine schmerzhaft Stelle. Wenn der Geist derart verwundet ist, kann er sich nicht entspannt im Jetzt niederlassen, denn er stellt fest, dass er entweder auf offenem, ungeschütztem Fleisch oder auf verhärteten Knoten aufsitzt. Selbst wenn man ihn zwingt, im Jetzt zu bleiben, geht das nur auf angespannte, verdrehte

und unvollkommene Weise, und daher bleiben in aller Regel auch seine Einsichten ebenso verdreht und unvollkommen. Nur wenn der Geist frei von Wunden und Narben ist, kann man erwarten, dass er sich entspannt und frei im Jetzt niederlassen und zu unverzerrten Einsichten kommen kann.

Hier setzen die fünf Tugendregeln an: sie sind darauf angelegt, diese Wunden und Narben zu heilen. Aus der Einhaltung einer Anzahl von praktikablen, eindeutigen, menschengerechten und aner kennenswerten Verhaltensmaßstäben erwächst ein gesundes Selbstwertgefühl. Die fünf Tugendregeln sind so ausgestaltet, dass sie uns genau solch einen Satz von Verhaltensmaßstäben liefern.

Praktikabel: Die mit den Tugendregeln gesetzten Maßstäbe sind einfach -- kein absichtliches Töten, Stehlen, unerlaubter Sex, Lügen oder Einnahme von Rauschmitteln. Es ist vollkommen möglich, gemäß diesen Maßstäben zu leben. Nicht immer leicht oder angenehm, aber immer möglich. Ich habe Versuche gesehen, die Tugendregeln in Maßstäbe umzusetzen, die erhabener oder edler klingen -- im Fall der zweiten Regel, zum Beispiel, dass sie keinen Missbrauch der Ressourcen unseres Planeten bedeute -- aber sogar die Leute, welche die Tugendregeln derart umformulieren, geben zu, dass es unmöglich ist, ihnen so gerecht zu werden. Jeder, der schon einmal mit psychisch geschädigten Personen zu tun hatte, weiß, dass der Schaden sehr oft daher rührt, dass jene Personen mit Verhaltensmaßstäben konfrontiert wurden, denen sie unmöglich gerecht werden konnten. Wenn man den Leuten Maßstäbe setzt, die zwar etwas Mühe und Aufmerksamkeit erfordern, aber die man durchaus einhalten kann, so hebt sich ihr Selbstwertgefühl dramatisch, wenn sie entdecken, dass sie tatsächlich in der Lage sind, jene Maßstäbe einzuhalten. Daraufhin können sie sich anspruchsvolleren Aufgaben mit Selbstvertrauen stellen.

Eindeutig: Die Tugendregeln enthalten kein Wenn und kein Aber. Das bedeutet, sie geben eine sehr klare Anleitung, ohne Raum für Geschwafel oder weniger-als-ehrliche Rationalisierungen. Eine Handlung entspricht entweder den Tugendregeln, oder sie tut es nicht. Wiederum ist es sehr heilsam, solchen Maßstäben gerecht zu werden. Jeder, der selber Kinder aufgezogen hat, weiß, dass sie sich zwar über harte und klare Regeln beschweren mögen, sie sich aber tatsächlich damit sicherer fühlen als mit Regeln, die vage ausgedrückt und ständig nachverhandelbar sind. Eindeutige Regeln lassen es nicht zu, dass unausgesprochene Nebenabsichten sich durch die Hintertür des Geistes einschleichen. Wenn die Tugendregel gegen das Töten es zum Beispiel erlauben würde, Lebewesen zu töten, wenn ihre Anwesenheit

Unbehagen verursacht, würde das die eigene Befindlichkeit über das Mitgefühl mit allem Lebenden stellen. Die eigene Befindlichkeit wäre der unausgesprochene Maßstab -- und wie wir alle wissen, stellen unausgesprochene Maßstäbe riesige Gebiete an fruchtbarem Mutterboden für das Wachsen von Heuchelei und Ablehnung bereit. Wenn man dagegen bei den Maßstäben der Tugendregeln bleibt, dann gewährleistet man damit, wie der Buddha sagt, unbegrenzten Schutz für das Leben aller Wesen. Es gibt dann keine Bedingungen, wie unangenehm diese auch sein mögen, unter denen man das Leben irgendeines lebendigen Wesens nehmen würde. In Bezug auf die anderen Tugendregeln gewährt man unbegrenzten Schutz für ihren Besitz und ihr Sexualleben, sowie unbegrenzte Wahrhaftigkeit und Achtsamkeit bei der Kommunikation mit ihnen. Wenn man merkt, dass man sich in solchen Dingen auf sich selbst verlassen kann, dann erfährt man eine unbestreitbar gesunde Steigerung seines Selbstwertgefühls.

Menschengerecht: Die Tugendregeln werden sowohl der sie einhaltenden Person als Mensch gerecht, als auch den Personen, die von der Handlung desjenigen oder derjenigen betroffen sind. Wenn man sie einhält, bringt man sich in Einklang mit der Karmalehre, die besagt, dass die wichtigsten Kräfte, die unser Erleben von der Welt formen, die aus unseren Absichten herrührenden Gedanken, Worte und Taten sind, auf die im jetzigen Augenblick unsere Wahl fällt. Das heißt, man ist nicht unbedeutend. Jedes Mal, wenn man eine Wahl trifft -- zuhause, bei der Arbeit, beim Spiel -- übt man seinen Einfluss bei der ständig vor sich gehenden Gestaltung der Welt aus. Gleichzeitig erlaubt es einem dieses Prinzip, sich selbst in Begriffen zu messen, die vollständig dem eigenen Einfluss unterliegen: die absichtlich ausgeführten Handlungen des gegenwärtigen Zeitpunkts. Anders gesagt, zwingen sie einen nicht, sich in Bezug auf Aussehen, Stärke, Intelligenz, Finanzkraft oder irgend welchen anderen Kriterien zu messen, die weniger von dem gegenwärtigen Karma abhängen als von Karma aus der Vergangenheit. Außerdem bauen sie nicht auf Schuldgefühlen auf oder dem Zwang, vergangene Verfehlungen beklagen zu müssen. Stattdessen lenken sie die Aufmerksamkeit auf die jederzeit neu vorhandene Möglichkeit, hier und jetzt seinen Maßstäben gerecht zu werden. Wenn man mit Leuten zusammenlebt, welche die Tugendregeln einhalten, dann erfährt man, dass es im Umgang mit ihnen keinen Grund zu Misstrauen oder Furcht gibt. Sie betrachten das Glücksstreben ihres Gegenübers als dem eigenen ebenbürtig. Ihr Wert als Individuum hängt nicht von Umständen ab, in denen sie Gewinner oder Verlierer sein müssen. Wenn sie von der Entwicklung von Güte und Achtsamkeit bei ihrer Meditation sprechen,

dann spiegelt sich das in ihrem Handeln wieder. Auf diese Weise bringen die Tugendregeln nicht nur gesunde Individuen hervor, sondern auch eine gesunde Gesellschaft -- eine Gesellschaft, in der Selbstwertgefühl und gegenseitige Achtung nicht im Widerstreit stehen.

Anerkennenswert: Wenn man einen Satz von Maßstäben übernimmt, dann ist es wichtig, zu wissen, wessen Maßstäbe dies sind und woher sie kommen, denn im Ergebnis schließt man sich dieser Gruppe an, sucht nach ihrer Anerkennung, und übernimmt ihre Kriterien für Richtig und Falsch. In diesem Fall kann man sich eigentlich keine bessere Gruppe zum Anschluss wünschen: den Buddha und seine hochherzigen Nachfolger. Die fünf Tugendregeln werden "die Maßstäbe, die den Hochherzigen gefallen" genannt. Aus dem, was uns die Texte über diese Hochherzigen sagen, sind das keine Leute, die einen Maßstab nur deshalb anerkennen, weil er gerade populär ist. Sie haben ihr Leben vollständig auf die Erkenntnis dessen gerichtet, was zum wahren Glück führt, und haben es zum Beispiel selber erfahren, dass jede Art von Lüge krankhaft ist, und dass jeder Sex außerhalb einer stabilen, verantwortungsvollen Beziehung bei jeder Geschwindigkeit gefährlich ist. Andere Leute mögen es nicht anerkennen, wenn man nach den fünf Tugendregeln lebt, aber Hochherzige tun es, und ihre Anerkennung ist mehr wert als von irgend jemand sonst auf der Welt.

Nun gibt es viele Leute, für die es ein schwacher Trost ist, einer solchen abstrakten Gruppe beizutreten, besonders wenn sie noch keinen der Hochherzigen persönlich getroffen haben. Es ist schwierig, gutherzig und großzügig zu sein, wenn die uns unmittelbar umgebende Gesellschaft offen über solche Eigenschaften lacht und stattdessen Dinge wie ausschweifende Sexualität oder halsabschneiderisches Geschäftsgebaren schätzt. An dieser Stelle können buddhistische Gemeinschaften ansetzen. Es wäre sehr förderlich, wenn buddhistische Gruppen sich offen von dem amoralischen Tenor in unserer Kultur distanzieren würden und auf freundliche Weise darauf hinweisen würden, daß sie auf Herzlichkeit und Beherrschung bei ihren Mitgliedern Wert legen. Dadurch würden sie eine gesunde Umgebung für die vollständige Übernahme des vom Buddha stammenden Behandlungsplans schaffen: die Ausübung von innerer Sammlung und weiser Einsicht in einem auf tauglichem Handeln aufgebauten Leben. Wo wir eine solche Umgebung haben, stellen wir fest, dass wir keine Mythen oder Fantasiegeschichten zur Unterstützung brauchen, denn man stützt sich auf die Realität eines recht gelebten Lebens. Man kann die Maßstäbe betrachten, nach denen man lebt, und dann entspannt

ein- und ausatmen -- nicht wie eine Blume oder ein Gebirge, sondern als das, was man ist: ein erwachsenes, verantwortungsvolles menschliches Wesen.

Rechte Rede

von

Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von
Clark Translations und Walter Schwidetzky

Quelle: [Access to
Insight Website](#)

Copyright © 1999
Thanissaro Bhikkhu
Access to Insight
Ausgabe © 1999
Nur zur
unentgeltlichen
Verteilung.
Dieses Werk darf neu
veröffentlicht,
umformatiert,
nachgedruckt und auf
beliebigen Medien
weiterverteilt werden.
Nach dem Willen des
Verfassers soll jedoch
jede solche
Neuveröffentlichung
und Weiterverteilung
der Öffentlichkeit auf
unentgeltlicher und
uneingeschränkter
Grundlage zur
Verfügung gestellt
werden;
Übersetzungen und
andere Bearbeitungen
dieses Werks sollen
deutlich als solche
kenntlich gemacht
werden.

Mein Lehrer sagte einmal: „Es gibt keine Hoffnung deinen Geist zu kontrollieren, wenn du deinen Mund nicht kontrollieren kannst.“
Deshalb ist die Rechte Rede im alltäglichen Leben so wichtig.

Definiert man Rechte Rede an Hand dessen, was sie nicht ist, bedeutet es, dass man vier ungeschickte Arten von Rede vermeiden sollte: Lügen (Worte, die in der Absicht geäußert werden, die Wahrheit zu entstellen), entzweierende Sprache (in der Absicht geäußert, einen Keil zwischen Leute zu treiben), schroffe Sprache (in der Absicht geäußert, die Gefühle anderer zu verletzen) und sinnloses Geschwätz (ohne jegliche zweckmäßige Absicht geäußert).

Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Absicht: In der Absicht trifft die Verwendung der Rechten Rede mit der Schulung des Geistes

zusammen. Konzentrierest du dich, bevor du etwas sagst, darauf, *warum* Du es sagen möchtest. Auf diese Weise wirst du dich der „Machenschaften“ bewusster, die sich unter den verschiedenen, deiner Denken bestimmenden Stimmen abspielen. Wenn du ungeschickte Beweggründe hinter den von diesen Stimmen vorgeschlagenen Entscheidungen durchschimmern siehst, erhebst du Einspruch dagegen. Dies führt dazu, dass du dich über dich selbst bewusster wirst und dich selbst gegenüber ehrlicher und strenger sein wirst. Du bewahrst dich auch davor, Dinge zu sagen, die du später bereuest. Auf diese Weise verstärkst du diejenigen Eigenschaften deines Geistes, die dir bei der Meditation hilfreich sein werden, und vermeidest gleichzeitig möglicherweise schmerzhaft Erinnerungen, die deine Konzentration auf das Hier und Jetzt bei der Meditation stören würden.

In positiven Begriffen definiert bedeutet Rechte Rede eine Rede, die vertrauenswürdig, harmonisch und tröstlich ist und die man sich zu Herzen nehmen sollte. Wenn du dich diese positiven Formen Rechter Rede zu Eigen machst, werden deine Worte zu einem Geschenk für andere. In Reaktion auf deine Rede werden die anderen besser auf das hören, was du sagst, und eher bereit dazu sein, auf gleiche Weise zu antworten. Du erhältst dadurch ein Gefühl der Kontrolle über dein Verhalten: Die Art und Weise, auf die du dich im gegenwärtigen Moment verhältst, wirkt sich „in der Tat“ auf die Welt deiner Erfahrungen aus. Es besteht keine Notwendigkeit, ein Opfer vergangener Ereignisse zu sein.

Für viele von uns ist es am schwierigsten, Rechte Rede mit der Art und Weise in Einklang zu bringen, auf die wir unseren Sinn für Humor zum Ausdruck bringen. Besonders hier in Amerika sind alle daran gewohnt, durch Übertreibung, Sarkasmus, Gruppenstereotypen und bloße Albernheit – alles klassische Beispiele falscher Rede – die Leute zum Lachen zu bringen. Wenn sich die Menschen an diese Arten unbedachten Humors gewöhnen, hören sie nicht mehr sorgfältig auf das, was wirklich gesagt wird. Auf diese Weise verringern wir den Wert unserer eigenen Äußerungen, unserer Kommunikation. Eigentlich ist die Welt selbst schon voller Ironie, sodass es keinen Grund für uns zur Übertreibung oder zum Sarkasmus gibt. Die größten Humoristen sind diejenigen, die uns einen Spiegel vor Augen halten und uns die Dinge sehen lassen, wie sie wirklich sind.

Unseren Humor auf eine Art auszudrücken, die wahrheitsgemäß, nützlich und weise ist, erfordert sicherlich mehr Nachdenken und Anstrengung, aber diese Anstrengung wird belohnt, wenn wir es schaffen, uns diese Art geistreichen Humors zu eigen zu machen. Wir

haben unseren Verstand geschärft und unsere verbale Umwelt verbessert. Jetzt sind selbst unsere Witze Teil unserer Praxis um Rechte Rede: eine Gelegenheit, die positiven Eigenschaften unserer Gedanken zu entwickeln und den Menschen um uns etwas von intelligentem Wert zu bieten.

Also achte immer genau auf das, was du sagst – und warum du es sagst. Wenn du das tust, wirst du feststellen, dass das Mundaufmachen nicht unbedingt ein Fehler sein muss.

Süßigkeiten gegen Gold eintauschen Verzichten als erlernbare Fähigkeit

von

Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von
Clark Translations, Lothar Schenk und
Walter Schwidetzky

Quelle: [Access to Insight Website](#)

Copyright © 1999
Thanissaro Bhikkhu
Access to Insight
Ausgabe © 1999
Nur zur unentgeltlichen
Verteilung.
Dieses Werk darf neu
veröffentlicht,
umformatiert,
nachgedruckt und auf
beliebigen Medien
weiterverteilt werden.
Nach dem Willen des
Verfassers soll jedoch
jede solche
Neuveröffentlichung und
Weiterverteilung der
Öffentlichkeit auf
unentgeltlicher und
uneingeschränkter
Grundlage zur Verfügung
gestellt werden;
Übersetzungen und
andere Bearbeitungen
dieses Werks sollen
deutlich als solche
kenntlich gemacht
werden.

Der Buddhismus übernimmt eines der bekanntesten Prinzipien der USA – dass in der Verfassung allen Menschen gewährleistete Streben nach Glück – und fügt zwei wichtige Qualifizierer ein. Der Buddhismus nimmt eine bekannte amerikanische Leitidee und fügt zwei wichtige Konkretisierungen hinzu. Das angestrebte Glück ist *echt* unübertrefflich, unvergänglich und untrüglich. Das im Buddhismus verankerte Streben nach diesem Glück ist *ernsthaft*, nicht verbissen, sondern hingebungsvoll, diszipliniert und gepaart mit der Bereitschaft, kluge Opfer zu bringen.

Welche Art von Opfern ist nun klug? In der buddhistischen Antwort auf diese Frage klingt eine weitere amerikanische Leitidee an: Ein kluges Opfer ist ein Opfer, bei dem man ein größeres Glück erreicht, indem man auf ein geringeres Glück verzichtet, ähnlich wie man ohne nachzudenken eine Tüte Süßigkeiten hergeben würde, wenn einem dafür ein Pfund Gold angeboten würde. In anderen Worten: Ein kluges Opfer ist wie ein vorteilhafter Tausch. Diese Analogie findet sich seit

langem in der buddhistischen Tradition. „Ich mache einen Tausch“, sagte einer von Buddhas Schülern einmal. „Alternative: das Altern für das, was kein Altern kennt, das Verbrennen für das, was keine Bindung kennt: den höchsten Frieden, die unübertroffene Sicherheit vor Gebundenheit.“

In uns allen steckt etwas, was uns dazu bewegt, an Dingen festhalten zu wollen. Wir würden lieber die Süßigkeiten behalten *und* dazu noch das Gold bekommen. Aber das Erwachsenwerden lehrt uns, dass wir nicht alles haben können, dass oftmals der Genuss einer Freude die Aufgabe einer anderen, vielleicht sogar größeren Freude, bedeutet. Deshalb müssen wir beim Einsatz unserer begrenzten Zeit und Energie klare Prioritäten setzen, damit wir die höchsten langfristigen Gewinne erzielen.

Das bedeutet, dass die höchste Priorität dem Geist gebührt. Materielle Dinge und soziale Beziehungen sind instabil und zu leicht Kräften unterworfen, die jenseits unserer Kontrolle liegen; das von ihnen gebotene Glück ist vergänglich und unzuverlässig. Aber das Wohlergehen eines gut geschulten Geistes kann sich sogar über das Altern, Krankheit und den Tod hinwegsetzen. Die Schulung des Geistes erfordert jedoch Zeit und Energie. Dies ist einer der Gründe, warum das Streben nach wahren Glück von uns verlangt, einige unserer äußeren Freuden zu opfern.

Das Opfer äußerer Freuden befreit uns auch von den mentalen Bürden, die das begierige Anhaften an diese Freuden oftmals mit sich bringt. Eine berühmte Geschichte im Pali-Kanon erzählt von einem früheren König, der, nachdem er ein Mönch geworden war, am Fuße eines Baumes saß und ausrief: „Welch Glückseligkeit! Welch Glückseligkeit!“ Seine Mitmönche dachten, dass er den verlorenen königlichen Freuden nachtrauerte, aber später erklärte er dem Buddha, welche Art von Glückseligkeit er empfand:

„Früher... hatte ich überall Wächter postiert, in und vor den königlichen Gemächern, in und um die Stadt und überall im Land. Aber obwohl ich derartig bewacht und geschützt war, lebte ich in ständiger Furcht – aufgeregt, misstrauisch und ängstlich. Aber jetzt, wenn ich allein in einen Wald gehe, zum Fuß eines Baumes oder zu einer leeren Unterkunft, bin ich ohne Angst, gelassen, vertrauensvoll und furchtlos – sorglos, unerschüttert, meine Bedürfnisse befriedigt und mein Geist wie ein Hirsch des Waldes.“

Ein dritter Grund für den Verzicht auf äußere Freuden ist, dass wir beim Streben nach Freuden – wie beispielsweise unserer Sucht nach Süßem für das Auge, Süßem für die Ohren, Süßem für Nase, Zunge

und Körper – Eigenschaften wie Gier, Zorn und Verblendung nähren, welche die für den inneren Frieden notwendigen Eigenschaften aktiv blockieren. Selbst wenn wir alle Zeit und Energie der Welt hätten, würde uns das Streben nach dieser Art von Freuden immer weiter weg von unserem eigentlichen Ziel führen. Diese Freuden werden im Pfadglied „Rechte Entschlossenheit“ aufgezählt: der Entschluss, allen Freuden zu entsagen, bei denen sinnliche Leidenschaft, böser Wille und Ungeschicktheit zum Tragen kommen. „Sinnliche Leidenschaft“ umfasst nicht nur sexuelle Lust, sondern auch die Sehnsucht nach den Freuden der Sinne, die den Seelenfrieden stören. Als „böser Wille“ gelten alle Wünsche nach Leiden, entweder für einen selbst oder für andere. Und „ungeschickt“ sind alle Handlungen, die Leiden verursachen. Von diesen drei Kategorien kann man bei den beiden letzten am ehesten verstehen, warum es gut ist, darauf zu verzichten. Sie sind vielleicht nicht immer leicht aufzugeben, aber der Entschluss, dies zu tun, ist zweifelsohne eine gute Sache. Der erste Entschluss jedoch – der Verzicht auf sinnliche Leidenschaft – ist nicht leicht zu fassen und noch viel schwerer durchzuführen.

Es liegt in unserer universellen menschlichen Natur, uns diesem Entschluss zu widersetzen. Menschen überall auf der Welt genießen ihre Leidenschaften. Selbst der Buddha gab gegenüber seinen Schülern zu, dass, als er begann, seine Lehren in die Tat umzusetzen, sein Herz bei dem Gedanken an den Verzicht sinnlicher Leidenschaft nicht gerade vor Freude schlug und diesen Verzicht nicht als zum Frieden führend erkannte. Aber ein weiterer Teil unseres Widerstands gegenüber dem Verzicht ist allein der westlichen Kultur eigen. Die moderne Populärpsychologie vertritt die Ansicht, dass die einzige Alternative zu einem gesunden Ausleben unserer sinnlichen Leidenschaften eine ungesunde, angstgefüllte Unterdrückung ist sei. Dabei beruhen *beide* Alternativen auf Angst: Unterdrückung auf der Angst, zu was uns die Leidenschaft führen könnte, wenn wir ihr Ausdruck verleihen würden oder sie auch nur in unser Bewusstsein lassen würden, und das Ausleben auf der Angst vor der Entbehrung und vor dem unter dem Bett lauenden Monster, zu dem Leidenschaft bei Verneinung und Verdrängung werden könnte. Beide Alternativen erlegen dem Geist schwerwiegende Beschränkungen auf. Im Bewusstsein der Nachteile beider Alternativen gelang es dem Buddha, eine dritte zu finden: eine furchtlose, geschickte Haltung, welche die Gefahren der beiden Seiten vermeidet.

Um seine Haltung verstehen zu können, müssen wir jedoch erkennen, in welchem Bezug die Rechte Entschlossenheit zu den anderen Gliedern des buddhistischen Pfades steht, insbesondere zur Rechten Ansicht und zur Rechten Konzentration. In der formellen Analyse des

Pfades baut die Rechte Entschlossenheit auf die Rechte Ansicht auf; in seiner geschicktesten Form fungiert sie als jenes Sinnen und Erwägen, durch die der Geist die Rechte Konzentration erlangt. Die Rechte Ansicht ermöglicht ein geschicktes Verständnis der sinnlichen Freuden und Leidenschaften, so dass unsere Haltung zu diesem Problem nicht das Ziel verfehlt; die Rechte Konzentration ermöglicht eine innere Stabilität und Glückseligkeit, so dass wir die Wurzeln der Leidenschaft deutlich erkennen und gleichzeitig bei der Aussicht auf das Ziehen dieser Wurzeln keine Angst vor Entbehrung haben.

Die Rechte Ansicht besitzt zwei Ebenen mit verschiedenen Schwerpunkten, bezogen auf: (1) die Folgen unserer Taten im Kontext unserer Lebensgeschichte und (2) die Probleme von Leiden und die Aufhebung des Leidens im Geist. Die erste Ebene weist auf die Nachteile sinnlicher Leidenschaft hin: Sinnliche Freuden sind flüchtig, instabil und leidvoll; der Wunsch danach ist die Wurzel vieler Übel des Lebens, von der Mühsal und den Entbehrungen beim Erwerb und Erhalt von Wohlstand bis hin zu Familienzweigen und Kriegen zwischen Ländern. Diese Ebene der Rechten Ansicht bereitet uns darauf vor, die Hingabe an sinnliche Leidenschaft als Problem anzusehen. Die zweite Ebene – ein Verständnis der Dinge in Form der Vier Edlen Wahrheiten – zeigt uns, wie dieses Problem in unserer Haltung zum Hier und Jetzt zu lösen ist. Sie weist darauf hin, dass die Wurzel des Problems nicht in den Freuden liegt, sondern in der Leidenschaft, weil Leidenschaft eine Art Anhaftung mit sich bringt. Alle auf bestimmten Bedingungen basierenden Anhaftungen an Freuden führen dabei unausweichlich zu Stress und Leiden, da alle bedingten Erscheinungen ständigem Wandel unterworfen sind. In der Tat neigt unsere Anhaftung an sinnlichen Leidenschaften dazu, stärker und beständiger zu sein als unsere Anhaftung an bestimmte Freuden. Diese Anhaftung gilt es aufzugeben.

Wie macht man das? Indem man sich der Anhaftung bewusst wird. Beide Seite sinnlicher Anhaftung – als Gewöhnungsmuster der Vergangenheit und unsere Bereitschaft, uns ihnen auch in der Gegenwart erneut hinzugeben – basieren auf Missverständnis und Furcht. Der Buddha weist darauf hin, dass die sinnliche Leidenschaft auf Fehlwahrnehmungen beruht: Wir projizieren einen Anschein von Beständigkeit, Leichtigkeit, Schönheit und Selbst auf Dinge, die in Wirklichkeit unbeständig, stressig, unattraktiv und nicht wir selbst sind. Diese Fehlwahrnehmungen gelten sowohl für unsere Leidenschaften als auch die Gegenstände dieser Leidenschaften. Wir nehmen den Ausdruck unserer Sinnlichkeit als etwas Ansprechendes wahr, als ein tiefer Ausdruck unserer eigenen Identität, der uns anhaltende Freuden verspricht; wir sehen die Gegenstände unserer Leidenschaft als fortdauernd und verlockend genug, als so weit unter

unserer Kontrolle, dass die Befriedigung, die sie uns verschaffen, sich nicht in ihr Gegenteil verwandeln könne. Davon trifft in Wirklichkeit nichts zu, und doch glauben wir unseren Projektionen blind, denn die Macht unserer leidenschaftlichen Anhaftungen hat uns zu sehr in Angst versetzt, um ihnen direkt ins Antlitz zu blicken. Ihre besonderen Auswirkungen halten uns daher, geblendet und getäuscht, in ihrem Bann. Solange es nur um Ausleben oder Unterdrückung geht, kann die Anhaftung im Dunkel des Unterbewusstseins weiterhin ungestört aktiv bleiben. Aber wenn wir uns dieser Anhaftung bewusst widersetzen, wird sie dadurch an die Oberfläche gezwungen, wo sie ihren Drohungen, Forderungen und Rationalisierungen Gestalt gibt. Obwohl sinnliche Freuden also nicht schlecht oder böse an sich sind, müssen wir ihnen systematisch entsagen, um die mit den Anhaftungen einhergehenden Problematiken deutlich sichtbar zu machen werden zu lassen. Auf diese Weise dient geschickter Verzicht als Werkzeug des Lernens, das die latenten Verwicklungen zu Tage fördert, die sowohl durch das Ausleben als auch durch die Unterdrückung unserer Neigungen gerne im Verborgenen gehalten werden.

Gleichzeitig müssen wir dem Geist Strategien bereitstellen, mit deren Hilfe er sich nicht auf diese Verwicklungen einlassen muss und sie sofort unterbinden kann, sobald sie auftauchen. Dazu brauchen wir die Rechte Konzentration. Als eine geschickte Form von Hingabe durchtränkt die Rechte Konzentration den Körper mit nicht-sinnlichem Entzücken und Freuden, die allen durch das Zurückweisen sinnlicher Leidenschaften entstehenden Gefühlen von Entzug und Verlust entgegenwirken. Anders ausgedrückt: Die Rechte Konzentration sorgt als Belohnung für den Verzicht auf die Anhaftung an niedrigeren Freuden für höhere, länger anhaltende und subtilere Freuden. Gleichzeitig verleiht sie uns die stabile Grundlage, die wir benötigen, um nicht von den Anstürmen unserer vereitelten Anhaftungen mitgerissen zu werden. Diese Stabilität festigt ebenfalls die geistige und körperliche Achtsamkeit, die wir benötigen, um die der sinnlichen Leidenschaft zugrunde liegenden Fehlwahrnehmungen und Verblendungen durchschauen zu können. Und ist der Geist erst einmal in der Lage, die Prozesse von Projektion, Wahrnehmung und Fehlwahrnehmung zu Gunsten des größeren Gefühls der Freiheit, das sich bei ihrer Transzendierung einstellt, zu durchschauen, werden der sinnlichen Leidenschaft die Grundlagen entzogen.

In dieser Phase können wir uns dann der Analyse unserer Anhaftung an die Freuden der Rechten Konzentration zuwenden. Wenn unser Verständnis vollständig ist, geben wir *jegliches* Bedürfnis nach Anhaftung jeder Art auf und kommen so in Kontakt mit dem reinen

Gold einer Freiheit, die so vollkommen ist, dass man sie nicht beschreiben kann.

Die Frage bleibt: Wie lässt sich diese Strategie des geschickten Verzichts und der geschickten Hingabe sich in der Praxis des Alltags umsetzen? Menschen, die zum Mönch ordiniert werden, legen ein Keuschheitsgelübde ab, und von ihnen wird erwartet, dass sie sich den Verzicht auf sinnliche Leidenschaften zur lebenslangen Aufgabe machen, aber für viele Leute ist dies keine praktikable Alternative.. Der Buddha empfiehlt daher seinen Laienanhängern, einen Tag dauernde Perioden des vorübergehenden Verzichts einzuhalten. Vier Tage in jedem Monat – traditionell die Tage des Neu-, Voll- und Halbmondes – können sie die acht Regeln befolgen, die den fünf Standardregeln die folgenden hinzufügen: Keuschheit, keine Nahrungsaufnahme ab 12 Uhr mittags, keine Besuche von Shows, keine Musik, keine Benutzung von Parfüm und Make-up und keine Benutzung von luxuriösen Sitzgelegenheiten und Betten. Der Zweck dieser zusätzlichen Regeln ist die angemessene Zügelung aller fünf Sinne. Der Tag wird dann dem Anhören des Dhammas zur Läuterung der Rechten Ansicht sowie der Meditation zur Stärkung der Rechten Konzentration gewidmet. Obwohl die moderne Arbeitswoche die mondphasenabhängige Planung dieser tagelangen Klausuren unpraktisch machen kann, lassen sie sich doch in Wochenenden oder andere arbeitsfreie Tagen integrieren. So kann jeder, der daran interessiert ist, in regelmäßigen Abständen die Sorgen und komplexen Sachverhalte des Alltagslebens für die Gelegenheit eintauschen, Entsagung als eine Fähigkeit zu erlernen, die unerlässlich für das ernsthafte Streben nach Glück im wahrsten Sinne des Wortes ist.

Und ist das vielleicht kein kluger Tausch?

Eine geführte Meditation

von
Thanissaro Bhikkhu

Quelle: [Access to
Insight Website](#)

Copyright © 1999
Thanissaro Bhikkhu
Access to Insight
Ausgabe © 1999
Nur zur
unentgeltlichen
Verteilung.
Dieses Werk darf neu
veröffentlicht,
umformatiert,
nachgedruckt und auf
beliebigen Medien
weiterverteilt werden.
Nach dem Willen des
Verfassers soll jedoch
jede solche
Neuveröffentlichung
und Weiterverteilung
der Öffentlichkeit auf
unentgeltlicher und
uneingeschränkter
Grundlage zur
Verfügung gestellt
werden;
Übersetzungen und
andere Bearbeitungen
dieses Werks sollen
deutlich als solche
kenntlich gemacht
werden.

Setzt dich aufrecht in einer bequemen Position hin, ohne dich nach vorne oder hinten, links oder rechts zu lehnen. Schließe deine Augen und lasse dich wohlwollende Gedanken durch den Kopf gehen. Wohlwollende Gedanken richten sich zuerst auf dich selbst, denn wenn du keine auf dich bezogenen wohlwollenden Gedanken denken kannst – wenn du keinen aufrichtigen Wunsch nach deinem eigenen Glück empfinden kannst –, ist es unmöglich, dass du anderen aufrichtig Glück wünschen kannst. Also sage dich selbst: „Möge ich das wahre Glück finden.“ Erinnerung dich selbst daran, dass wahres Glück etwas ist, was von innen kommt, es also kein egoistischer Wunsch ist. Im Gegenteil: Wenn du die Quellen des Glücks in deinem Inneren finden und entwickeln kannst, kannst du sie auch an andere Leute ausstrahlen. Es ist ein Glück, das nicht darauf beruht, einem anderen etwas wegzunehmen.

Beziehe jetzt andere Personen in deine wohlwollenden Gedanken mit ein. Zuerst die Menschen, die dir am nächsten stehen – deine Familie, deine Eltern, deine engsten Freunde: Mögen sie ebenfalls das wahre Glück finden. Lasse dann diese Gedanken sich in immer größer werdenden Kreisen ausbreiten: Menschen, die du gut kennst, Menschen, die du nicht so gut kennst, Menschen, die du magst, Menschen, die du kennst und denen du neutral gegenüberstehst, und sogar Menschen, die du nicht magst. Erlege deinem Wohlwollen keine Grenzen auf, da diese Grenzen sonst auch die Freiheit deines Geistes eingrenzen. Lasse jetzt deine wohlwollenden Gedanken auch auf Menschen übergeben, die du nicht einmal kennst – und nicht nur Menschen, sondern Lebewesen aller Art in allen Richtungen: Osten, Westen, Norden, Süden, unten und oben, bis in die Unendlichkeit. Mögen sie ebenfalls das wahre Glück finden.

Lenke dann deine Gedanken zurück in die Gegenwart. Wenn du das wahre Glück finden möchtest, müsst du es in der Gegenwart suchen, denn die Vergangenheit ist vergangen und die Zukunft ist ungewiss. Also müsst du dich ganz auf die Gegenwart konzentrieren. Was hast du in diesem Moment? Du hast deinen Körper, hier sitzend und atmend. Und du hast deinen Geist und Verstand, Gedanken formend und bewusst. Also bringe dies alles zusammen. Denke an den Atem und werde bewusst, wie der Atem in den Körper strömt und ihn wieder verlässt. Lasse deine Gedanken auf dem Atem verweilen: Das ist das Beachten. Sei deines Atems bewusst, wie er ein- und ausströmt: Das ist Achtsamkeit. Achte darauf, dass diese beiden Aspekte des Geistes zusammenbleiben. Wenn du möchtest, kannst du während der Meditation ein Wort wiederholen, um dein Beachten zu stärken. Versuche es mit dem Wort „Buddho“, das „wach“ bedeutet. Denke beim Einatmen die Silbe „Bud“ und beim Ausatmen die Silbe „dho“.

Versuche so zu atmen, dass du dich so wohl wie möglich dabei fühlst. Eine sehr konkrete Methode, das Erreichen deines eigenen Glücks in der unmittelbaren Gegenwart zu erlernen – und gleichzeitig deine Achtsamkeit zu fördern –, ist es, deinen Atem auf eine Weise durch deinen Körper strömen zu lassen, bei der du dich wohl und behaglich fühlst. Experimentiere ein bisschen, um herauszufinden, welche Atemweise sich in diesem Moment für deinen Körper am besten anfühlt. Vielleicht ist es ein langes, tiefes oder auch ein kurzes Atmen, ein tiefes Einatmen mit kurzem Ausatmen oder ein kurzes Einatmen mit langem Ausatmen. Schwer oder leicht, schnell oder langsam, oberflächlich oder tief. Wenn du einen Rhythmus gefunden hast, der sich gut anfühlt, behalte ihn für eine Weile bei. Lerne, das Gefühl des Atems zu genießen. Im Allgemeinen gilt: je geschmeidiger der

Atemrhythmus, desto besser. Stelle den Atem nicht einfach als Luft vor, die in deine Lungen hinein und wieder heraus strömt, sondern als den Energiestrom, der mit jedem Atemzug durch den gesamten Körper fließt. Empfinde bewusst die Beschaffenheit dieses Energiestroms. Es kann vorkommen, dass sich dein Körper nach einer Weile verändert. Ein bestimmter Atemrhythmus fühlt sich vielleicht zuerst gut an, und nach einer Weile fühlt sich ein anderer Rhythmus besser an. Lerne, darauf zu achten und zu reagieren, was dir dein Körper jetzt in diesem Moment mitteilt. Welche Art von Atemenergie braucht er? Wie kannst du dieses Bedürfnis am besten erfüllen? Wenn du müde bist, versuche auf eine Weise zu atmen, die den Körper mit Energie füllt. Wenn du angespannt bist, versuche auf eine Weise zu atmen, dass entspannend ist.

Wenn deine Gedanken wandern, lenke sofort sie sanft zurück. Wenn deine Gedanken zehn Mal, hundert Mal wandern, bringe sie zehn Mal, hundert Mal wieder zurück. Gebe nicht nach. Diese Eigenschaft nennt man Inbrunst. Anders ausgedrückt: Sobald du bemerkst, dass dein Geist zu wandern beginnt, konzentriere ihn sofort wieder. Verbringe keine Zeit damit, ziellos an den Blumen zu riechen, in den Himmel zu schauen oder den Vögeln zuzuhören. Du hast eine Aufgabe zu erledigen: die Aufgabe zu lernen, wie du auf wohltuende Weise atmest, wie du dein Geist in der Gegenwart auf angenehmer Weise beruhigen kannst.

Sobald sich der Atem richtig und wohltuend anfühlt, kannst du beginnen, den Atem in anderen Bereichen des Körpers zu erforschen. Wenn du einfach das wohltuende Atmen weiterhin auf einen engen Bereich konzentrierest, wirst du wahrscheinlich einschlafen. Deshalb solltest du deine Aufmerksamkeit ganz bewusst ausweiten. Eine gute Stelle, auf die du dich zuerst konzentrieren solltest, ist die Bauchnabelregion. Suche in deinem Körperbewusstsein nach dieser Region: Wo befindet sie sich jetzt gerade? Lenke deine Aufmerksamkeit dann darauf, wie sie sich anfühlt, wenn du einatmest. Wie fühlt sie sich an, wenn du ausatmest? Beobachte sie für ein paar Atemzüge und stelle fest, ob du in diesem Körperbereich Spannungen oder Einengungen fühlst, entweder beim Einatmen oder beim Ausatmen. Spannt sich die Nabelregion an, wenn du einatmest? Halte diese Spannungen fest, wenn du ausatmest? Atmest du mit zu viel Kraft aus? Wenn du feststellst, dass du etwas Derartiges machst, entspanne dich einfach. Stell dich vor, wie sich die Spannungen im Gefühl des Einatmens und im Gefühl des Ausatmens auflösen. Wenn du möchtest, kannst du dich vorstellen, dass die Atemenergie direkt

über den Bauchnabel in den Körper gelangt, und auf diese Art alle Spannung oder Beengung, die du dort empfindest, beseitigt...

Richte anschließend deine Aufmerksamkeit auf die rechte Seite, die untere rechte Ecke deines Bauchs, und befolge für diese Region dieselben drei Schritte: 1) Lokalisier diese Körperregion in deinem Bewusstsein. 2) Stelle fest, wie sich diese Region beim Ein- und Ausatmen anfühlt. 3) Wenn du Spannungen oder Beengungen beim Atmen empfindest, entspanne dieser Region. Verlagere jetzt dein Bewusstsein auf die linke Seite, die untere linke Ecke deines Bauchs, und befolge für diese Region dieselben drei Schritte.

Richte anschließend dein Bewusstsein auf den Solarplexus... dann auf die rechte Seite... auf die linke Seite... auf den mittleren Brustbereich... Lasse nach einer Weile dein Bewusstsein zur Halswurzel wandern... und dann zur Kopfmitte. Gehe mit der Atemenergie in deinem Kopf sehr vorsichtig um. Stelle dich vor, wie sie sanft einströmt, nicht nur durch die Nase, sondern auch durch die Augen, die Ohren, von oben durch den Kopf herunter, von hinten durch den Nacken, lasse sie sanft durch alle Spannungen fließen, die du vielleicht um deine Kiefer, im Nacken, um deine Augen oder im Gesicht fühlst, und diese Spannungen auflösen...

Von dort aus kannst du deine Achtsamkeit allmählich den Rücken herunter gleiten lassen, bis in die Beine herunter, in die Zehenspitzen, die Zwischenräume zwischen den Zehen. Konzentriere dich wie zuvor auf einen bestimmten Körperteil, stelle fest, wie er sich beim Ein- und Ausatmen anfühlt, entspanne alle Spannungen oder Beengungen, die du dort vielleicht fühlst, damit die Atemenergie ungehindert fließen kann, und gehe dann zum nächsten Bereich über, bis du die Zehenspitzen erreicht hast. Wiederhole anschließend den Prozess. Lasse die Atemenergie vom Nacken aus herunter über die Schultern, durch die Arme, die Handgelenke und schließlich durch die Finger heraus fließen.

Diese gezielte Beobachtung deines Körpers kannst du beliebig oft wiederholen, bis du das Gefühl hast, dass dein Geist beruhigt ist.

Richte dann deine Achtsamkeit auf den Bereich des Körpers, wo sie sich auf natürlichste Weise ruhig und konzentriert anfühlt. Lasse deine Achtsamkeit einfach dort verweilen, mit dem Atem verschmelzen. Erweitere gleichzeitig die Grenzen deines Bewusstseins, sodass es schließlich deinen gesamten Körper erfüllt, wie das Licht einer Kerze in der Mitte eines Raumes: Die Flamme der Kerze befindet sich an einem

Punkt, aber das Licht der Kerze füllt den gesamten Raum. Oder wie eine Spinne in ihrem Netz: Die Spinne sitzt an einer Stelle, aber fühlt die leichtesten Vibrationen des ganzen Netzes. Bemühe dich, dieses erweiterte Bewusstsein beizubehalten. Du wirst feststellen, dass es sich wieder zusammenziehen will wie ein Ballon mit einem kleinen Loch; weite deshalb dein Bewusstsein immer weiter mit folgenden Gedanken aus: „ Der ganze Körper, der ganze Körper, Atem füllt den ganzen Körper, vom Kopf bis hinunter in die Zehenspitzen.“ Stelle dich vor, wie die Atemenergie durch jede einzelne Hauptpore ein- und ausströmt. Behalte dieses zentrierte, erweiterte Bewusstsein solange wie möglich bei. Es gibt sonst nichts, woran du in diesem Moment denken musst, keinen anderen Ort, an dem du sein musst, nichts anderes, was du tun musst. Verweile einfach mit diesem zentrierten, erweiterten Bewusstsein der Gegenwart...

Wenn es an der Zeit ist, die Meditation zu beenden, erinnere dich daran, dass auch das Beenden der Meditation gelernt sein will. Das heißt, breche den meditativen Zustand nicht einfach plötzlich ab. Mein Lehrer Ajaan Fuang sagte einmal, dass die Meditation der meisten Leute wie das Besteigen einer Leiter bis in die zweite Etage eines Hauses sei: Sprosse für Sprosse, Schritt für Schritt, langsam die Leiter hoch. Aber sobald sie die zweite Etage erreicht hätten, sprängen sie aus dem Fenster. Begehe nicht denselben Fehler. Denke daran, wie sehr du dich um das Erreichen der Konzentration bemüht hast. Werfe sie nicht einfach weg.

Der erste Schritt beim Beenden der Meditation ist es, erneut wohlwollende Gedanken an alle Menschen um dich zu richten. Erwinnere dich dann daran, bevor du deine Augen öffnest, dass deine Achtsamkeit auch bei geöffneten Augen auf den Körper, auf den Atem konzentriert bleiben soll. Versuche dieses Zentrum der Konzentration solange wie möglich beizubehalten, wenn du aufstehst, herumgehst, sprichst, zuhörst, egal, was du tust. Anders ausgedrückt: Die Kunst der Beendigung der Meditation liegt darin, zu lernen, wie man sie nicht beendet, ganz gleich, welche Aktivitäten du ausführen kannst. Handele aus diesem Gefühl der Zentriertheit heraus. Wenn es Ihnen gelingt, dein Geist auf diese Weise zentriert zu halten, hast du einen Standard, an dem du deine Bewegungen, deine Reaktionen auf die äußeren und inneren Ereignisse messen kannst. Nur wenn du ein festes Zentrum wie dieses erreicht hast, erhältst du Einblicke in die Bewegungen deines Geistes.

Leere (Emptiness)

von

Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von
Lothar Schenk

Quelle: [Access to
Insight Website](#)

Copyright © 1993
Thanissaro Bhikkhu
Access to Insight
Ausgabe © 1993
Nur zur
unentgeltlichen
Verteilung.
Dieses Werk darf neu
veröffentlicht,
umformatiert,
nachgedruckt und auf
beliebigen Medien
weiterverteilt werden.
Nach dem Willen des
Verfassers soll jedoch
jede solche
Neuveröffentlichung
und Weiterverteilung
der Öffentlichkeit auf
unentgeltlicher und
uneingeschränkter
Grundlage zur
Verfügung gestellt
werden;
Übersetzungen und
andere Bearbeitungen
dieses Werks sollen
deutlich als solche
kenntlich gemacht
werden.

Leere ist ein Wahrnehmensmodus, eine Art, das Erleben zu betrachten. Sie fügt den Rohdaten der physischen und geistigen Ereignisse nichts hinzu und nimmt von ihnen nichts weg. Man betrachtet die Ereignisse im Geist und in den Sinnen ohne Begleitvorstellungen, ob etwas dahinter liegen möge.

Dieser Modus wird Leere genannt, weil er leer ist von den Vorwegannahmen, die wir gewöhnlich zum Erleben hinzufügen, um einen Sinnzusammenhang herzustellen: die Geschichten und Weltansichten, die wir fabrizieren, um zu erklären, wer wir sind und wie die Welt beschaffen ist, in der wir leben. Obwohl diese Geschichten und Ansichten nützlich sind, stellte der Buddha fest, dass einige der eher abstrakten Fragen, die sie aufwerfen -- über unsere wahre

Identität und die Realität der Außenwelt --, unsere Aufmerksamkeit von der direkten Erfahrung ablenken, wie Ereignisse sich im unmittelbaren Jetzt gegenseitig beeinflussen. Deshalb stören sie unseren Versuch, das Leidensproblem zu verstehen und zu lösen.

Nehmen wir beispielsweise an, bei der Meditation taucht ein Zorngefühl gegen die Mutter auf. Die Sofortreaktion des Geistes ist, den Zorn als "meinen" Zorn zu identifizieren, oder zu sagen: "Ich bin zornig." Daraufhin arbeitet er das Gefühlte weiter aus, indem er es entweder in die Geschichte der Mutterbeziehung mit einflicht oder in die allgemeinen Ansichten darüber, wann und wo Zorn seiner Mutter gegenüber gerechtfertigt werden kann. Das ganze Problem dabei aus der Sicht des Buddha ist, dass diese Geschichten und Ansichten eine Menge Leiden nach sich ziehen. Je mehr man sich in sie verstrickt, um so mehr wird man von der Erkenntnis der eigentlichen Leidensursache abgelenkt: das sind die Etiketten "Ich" und "mein", die den ganzen Vorgang in Bewegung setzen. Im Ergebnis findet man keine Möglichkeit, diese Ursache aufzudecken und das Leiden zu beenden.

Wenn man dagegen den Leere-Modus einnehmen kann -- indem man auf den Zorn nicht agiert oder reagiert, sondern ihn einfach als Abfolge von Ereignissen an und für sich betrachtet --, dann kann man erkennen, dass der Zorn leer ist von irgend etwas, womit es sich zu identifizieren oder das es zu haben lohnt. Je beständiger man den Leere-Modus meistert und aufrecht erhalten kann, desto mehr erkennt man, dass dies nicht nur für so grobe Gefühlsregungen wie Zorn gilt, sondern auch für jedes noch so zarte Ereignis im Reich des Erlebens. In diesem Sinn sind alle Dinge leer. Wenn man das erkennt, wird einem klar, dass Etiketten wie "Ich" und "mein" unangebracht und überflüssig sind, und dass sie nichts als Wehe und Leiden hervorrufen. Man kann sie fallen lassen. Läßt man sie vollkommen fallen, dann entdeckt man eine Erlebensweise, die noch tiefer liegt, eine vollkommen freie Weise.

Den Wahrnehmensmodus Leere zu meistern erfordert Übung in fester Tugend, Sammlung und Klarblick. Ohne diese Übung neigt der Geist dazu, in dem Modus zu verbleiben, der ständig Geschichten und Ansichten über die Welt erzeugt. Und von diesem Modus aus betrachtet, hören sich Aussagen über Leere einfach nur wie eine weitere Geschichte oder Weltansicht mit anderen Grundregeln an. Was die Mutterbeziehung betrifft, scheint sie zu sagen, dass die Mutter, dass man selbst in Wirklichkeit nicht existiert. Bezüglich unserer Ansichten über die Welt scheint sie zu sagen, dass entweder die Welt in Wirklichkeit nicht existiert, oder aber dass die Leere der große,

undifferenzierte Seinsgrund ist, dem wir alle entspringen und zu dem wir eines Tages zurückkehren werden.

Diese Deutungen verfehlen nicht nur, was mit Leere gemeint ist, sondern sie verhindern auch, dass der Geist den richtigen Modus einnimmt. Wenn die Welt und die Leute in der eigenen Lebensgeschichte nicht wirklich existieren, dann erscheinen einem alle Aktionen und Reaktionen in dieser Geschichte wie eine Rechnung mit lauter Nullen, und man fragt sich, welchen Sinn die Übung in Tugend überhaupt haben soll. Wenn man andererseits die Leere als den Seinsgrund betrachtet, zu dem wir alle zurückkehren werden, welche Notwendigkeit gibt es dann überhaupt, den Geist in Sammlung und Klarblick zu erziehen, da wir alle sowieso dahin gelangen werden? Und selbst wenn Übung nötig wäre, um uns zu unserem Wesensgrund zurückzubringen, was verhindert denn, dass wir daraus wieder hervortreten und erneut zu leiden beginnen? In allen diesen Szenarien erscheint also die Vorstellung geistiger Erziehung insgesamt als nutzlos und überflüssig. Indem sie sich auf die Frage konzentrieren, ob es wirklich etwas hinter dem Erlebten gibt oder nicht, verstricken sie den Geist mit Angelegenheiten, die verhindern, dass er den Jetzt-Modus einnimmt.

Nun, Geschichten und Weltansichten erfüllen auch einen Zweck. Der Buddha verwendete sie bei der Unterrichtung von Leuten, aber er benutzte nie das Wort *Leere*, wenn er in diesen Modi sprach. Er erzählte die Lebensgeschichten von Leuten, um zu zeigen, wie das Leiden aus den untauglichen Erwartungen hinter ihren Handlungen entsteht, und wie sich Freiheit vom Leiden ergeben kann, wenn man einen besseren Blick erwirbt. Und er beschrieb die Grundprinzipien hinter dem Kreislauf der Wiedergeburt, um zu zeigen, wie Handlungen aus schlechten Absichten in diesem Kreislauf zu Schmerzen führen, gute zu Freuden führen, während wirklich taugliche Handlungen einen aus dem Kreislauf ganz herausführen können. In allen diesen Fällen waren seine Belehrungen darauf gerichtet, die Leute dazu zu bringen, sich auf die Qualität der Wahrnehmungen und Absichten in ihrem Geist im Jetzt zu konzentrieren -- anders gesagt, sie in den Leere-Modus zu bringen. Wenn man diesen erst erreicht hat, kann man die Aussagen über die Leere für ihren eigentlichen Zweck einsetzen: alles Hängen an Ansichten, Geschichten und Annahmen aufzugeben, so dass der Geist leer von Begierde, Widerwillen und Täuschung bleibt, und damit auch leer von Wehe und Leiden. Und das ist, genau betrachtet, die Leere, auf die es wirklich ankommt.

Webadresse der englischen Fassung:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/modern/thanissaro/emptiness.html>

'Kein Selbst' oder 'Nicht-Selbst'? (No-self or Not-self?)

von

Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von
Lothar Schenk

Quelle: [Access to
Insight Website](#)

Copyright © 1993
Thanissaro Bhikkhu
Access to Insight
Ausgabe © 1993
Nur zur
unentgeltlichen
Verteilung.
Dieses Werk darf neu
veröffentlicht,
umformatiert,
nachgedruckt und auf
beliebigen Medien
weiterverteilt werden.
Nach dem Willen des
Verfassers soll jedoch
jede solche
Neuveröffentlichung
und Weiterverteilung
der Öffentlichkeit auf
unentgeltlicher und
uneingeschränkter
Grundlage zur
Verfügung gestellt
werden;
Übersetzungen und
andere Bearbeitungen
dieses Werks sollen
deutlich als solche
kenntlich gemacht
werden.

Einer der ersten Stolpersteine, auf den Leute aus dem Westen bei ihrer ersten Begegnung mit dem Buddhismus häufig stoßen, ist die Anatta-Lehre, oft als Aussage formuliert, es gäbe kein Ich oder Selbst. Zwei Gründe machen diese Lehre zum Stolperstein. Erstens passt die Vorstellung, es gäbe kein Selbst, nicht gut zu anderen buddhistischen Lehren, wie die über Kamma und Wiedergeburt: wenn es kein Selbst gibt, was erfährt dann das aus unseren Taten herrührende Kamma und was wird dann überhaupt wiedergeboren? Zweitens passt sie auch nicht gut zu unserem jüdisch-christlichen kulturellen Hintergrund, welcher die Existenz einer ewigen Seele bzw. eines Selbst als Grundannahme beinhaltet: wenn es kein Selbst gibt, was ist dann der Sinn des spirituellen Lebens? Viele Bücher versuchen, diese Fragen zu beantworten, aber wenn man sich den Pali-Kanon anschaut -- die

älteste überkommene Aufzeichnung der Lehren Buddhas --, so findet man sie darin überhaupt nicht angesprochen. Tatsächlich gibt es eine Stelle, wo der Buddha rundheraus gefragt wurde, ob es ein Selbst gäbe oder nicht, und er weigerte sich, darauf zu antworten. Als er später gefragt wurde, warum, erklärte er, dass sowohl die Meinung zu vertreten, es gäbe ein Selbst, als auch, es gäbe kein Selbst, bedeuten würde, in extreme Formen falscher Ansicht zu verfallen, welche den buddhistischen Übungsweg unmöglich machen würde. Folglich sollte die Frage beiseite gelassen werden. Um zu verstehen, was sein Schweigen über die Frage nach der Bedeutung von Anatta aussagt, müssen wir zunächst betrachten, was er darüber lehrte, wie Fragen gestellt und beantwortet werden sollen, und wie man seine Antworten zu interpretieren habe.

Der Buddha teilte alle Fragen in vier Klassen ein: solche, auf die eine kategorische (klare Ja/Nein-) Antwort richtig ist; solche, auf die eine analytische Antwort richtig ist, bei der man die zur Frage gehörenden Begriffe genau definieren und eingrenzen muss; solche, auf die eine Gegenfrage richtig ist, so dass der Fragesteller wieder am Zuge ist; und solche, bei denen es richtig ist, sie beiseite zu lassen. Die letztgenannte Art von Fragen sind solche, die nicht zum Ende von Wehe und Leid führen. Die erste Aufgabe eines Lehrers, dem eine Frage gestellt wird, ist es, herauszufinden, welcher Klasse sie angehört, und dann in der angemessenen Weise darauf zu antworten. Zum Beispiel beantwortet man eine Frage, die beiseite gelassen werden sollte, nicht mit Ja oder Nein. Wenn man nun selbst der Fragesteller ist und eine Antwort erhält, so soll man daraufhin bestimmen, inwieweit die Antwort zu interpretieren ist. Der Buddha sagte, es gäbe zwei Arten von Leuten, die seine Aussagen falsch darstellten: solche, die Folgerungen aus Aussagen zögen, aus denen man keine Schlüsse ziehen sollte, und solche die keine Schlüsse aus solchen zögen, bei denen man es sollte.

Das sind die grundlegenden Regeln für die Interpretation der Lehren Buddhas, aber wenn wir uns ansehen, wie die meisten Autoren die Anatta-Lehre behandeln, dann stellen wir fest, dass sie diese Grundregeln ignorieren. Einige Autoren versuchen, die Interpretation, es gäbe kein Selbst, so zu ergänzen, dass sie behaupten, der Buddha hätte die Existenz eines ewigen Selbst oder eines isolierten Selbst geleugnet, aber das bedeutet ja, eine analytische Antwort auf eine Frage zu geben, von welcher der Buddha gezeigt hat, dass sie beiseite zu lassen ist. Andere versuchen, Schlüsse aus den wenigen Stellen in den Lehrreden zu ziehen, die darauf hindeuten scheinen, dass es kein Selbst gibt, aber man darf wohl annehmen, wenn man diese

Aussagen so hinbiegt, dass sie eine Antwort auf eine Frage geben sollen, die beiseite zu lassen ist, dass dies heißt, Folgerungen dort zu ziehen, wo man dies nicht tun sollte.

Anstatt also "Nein" auf die Frage zu antworten, ob es ein Selbst gäbe oder nicht -- alles verbindend oder isoliert, ewig oder nicht --, hat der Buddha gemeint, die Frage sei überhaupt unangebracht. Warum? Ganz gleich, wie man die Trennlinie zwischen dem "Selbst" und dem "Anderen" zieht, beinhaltet das Konzept eines Selbst ein Element von Selbstidentifikation und des daran Festhaltens, und damit wiederum von Wehe und Leiden. Das gilt gleichermaßen für ein alles verbindendes Selbst, das kein "Anderes" kennt, als auch für ein isoliertes Selbst. Wenn man sich mit der gesamten Natur identifiziert, schmerzt einen jeder gefällte Baum. Dies würde sogar für ein vollkommen "anderes" Universum gelten, in welchem das Gefühl der Selbstentfremdung und Sinnlosigkeit so geistig verkrüppelnd wirken würde, dass es das Streben nach Glückseligkeit -- für einen selbst oder für andere -- unmöglich machen würde. Deshalb riet der Buddha davon ab, sich mit Fragen wie "Bin ich denn?" oder "Bin ich etwa nicht?" abzugeben, denn wie immer man sie auch beantwortet, führen sie zu Wehe und Leid.

Um das Leiden zu vermeiden, das in Fragen von "Selbst" und "Anderem" steckt, hat er eine Alternative zur Unterscheidung des Erlebten angeboten: die vier Edlen Wahrheiten vom Leiden, seiner Ursache, seiner Aufhebung und von dem Weg zu seiner Aufhebung. Statt diese Wahrheiten als auf das Selbst oder Anderes bezogen anzusehen, so sagte er, soll man sie einfach so nehmen, wie sie an und für sich sind, wie sie unmittelbar erlebt werden, und dann die ihnen jeweils angemessene Aufgabe ausführen. Leiden soll verstanden, seine Ursache aufgegeben, seine Aufhebung verwirklicht und der Weg zu seiner Aufhebung entwickelt werden. Diese Aufgaben bilden den Kontext, in dem man die Anatta-Lehre am besten versteht. Indem man den Weg der Tugend, der Sammlung und des Klarblicks bis zu einem Zustand ruhigen Wohlseins entwickelt und dann diese innere Ruhe nutzt, um das Erlebte im Licht der vier Edlen Wahrheiten anzuschauen, dann erheben sich für den Geist nicht Fragen wie "Gibt es ein Selbst? Was ist mein Selbst?", sondern vielmehr "Ist das Festhalten an dieser bestimmten Erscheinung mit Leiden verbunden? Macht mich das wirklich aus, gehört es mir oder zu mir? Wenn es leidbehaftet ist, aber nicht wirklich mich selbst ausmacht oder zu mir gehört, warum dann daran festhalten?" Diese zuletzt genannten Fragen verdienen es, ohne Umschweife beantwortet zu werden, denn sie helfen, das Leiden zu verstehen und von dem Festhalten und

Anklammern -- der Rest dessen, was an Vorstellung der Selbstidentifikation noch da ist -- Stück um Stück abzuspalten, bis am Ende alle Spuren von Selbstidentifikation verschwunden sind und nur eine schrankenlose Freiheit übrigbleibt.

In diesem Sinne verstanden, ist die Anatta-Lehre nicht eine "Kein Selbst"-Doktrin, sondern eine Nicht-Selbst-Strategie, um Leiden durch Loslassen seiner Ursache aufzulösen, die zur höchsten, unzerstörbaren Glückseligkeit führt. An diesem Punkt fallen Fragen zu Selbst, Kein-Selbst oder Nicht-Selbst einfach weg. Sobald eine solche völlige Freiheit erlebt wird, warum sollte man sich dann noch darum kümmern, was es erlebt oder ob es gar ein Selbst ist oder keines?

Webadresse der englischen Fassung:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/modern/thanissaro/notself2.html>