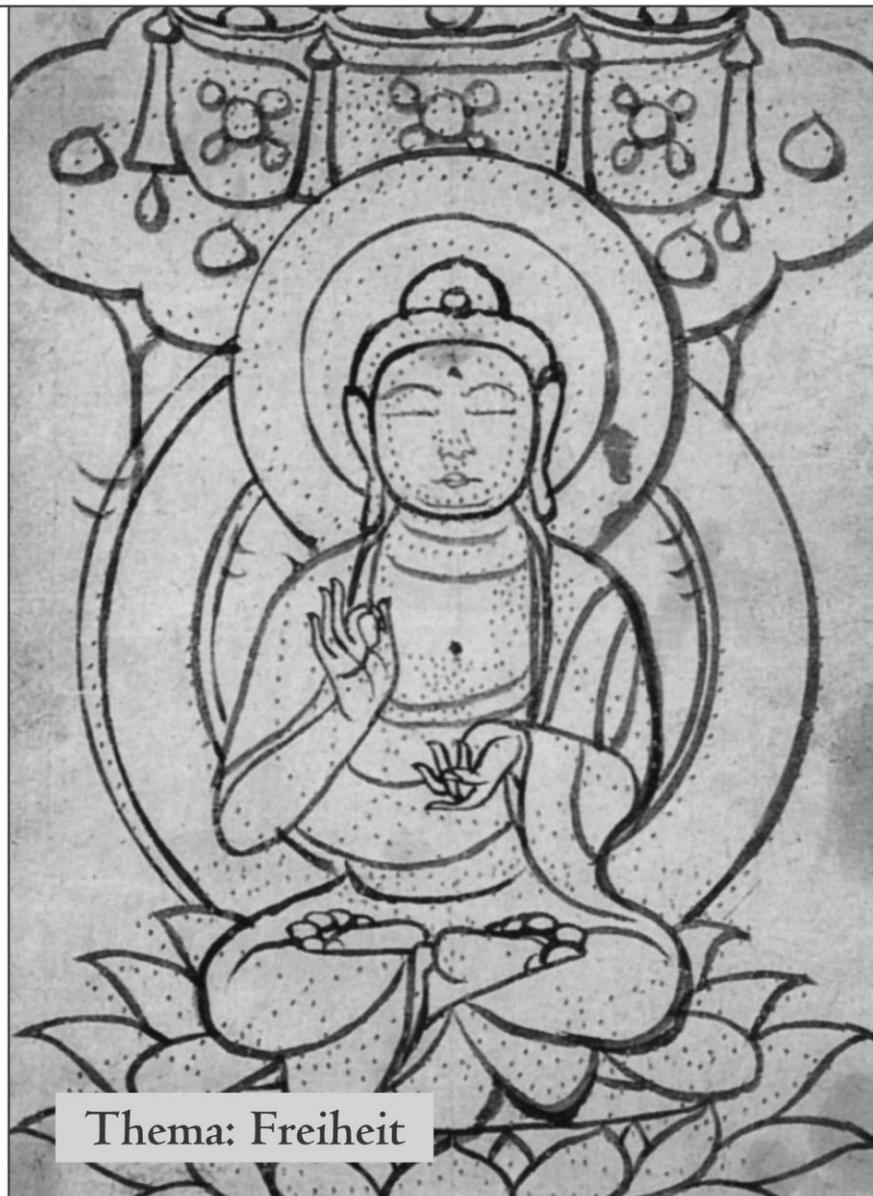


Dhammadūta

Jahrgang 17, Nr. 1 – Mai 2013



Thema: Freiheit

Inhalt	
Editorial	2
Die Gedanken sind frei! Wirklich?	
<i>Michael Funk</i>	4
Nicht Freiheit, sondern frei von	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	6
Freiheit und Bedingtes Entstehen	
<i>Bodhivajra</i>	9
Freiheit – ANISSITO CA VIHARATI: NA CA KINCI LOKE UPADIYATI	
<i>Dr. Ursula Meyer</i>	13
Freiheit durch Meditation	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	16
Freiheit und Untergang	
<i>Dharmavajra</i>	18
Freiheit – Frieden – Freisein - Friede	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	22
Freiheit als Konzept	
<i>Vijayā</i>	25
Leserbrief	27
Programm	28

Liebe Dhammafrende,

die 33. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesak*-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2557 beginnt. Buddhistische Feiertage – *Uposatha* – richten sich in der Regel nach den Mondphasen. *Uposatha*-Tage – Tage der Einkehr – fallen auf den Vollmond, den Neumond und die beiden Halbmondtage. ***Vesak*** kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *Parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. In diesem Jahr wird das *Vesak*-Fest in Berlin am Sonntag, den **2. Juni 2013** im **Buddhistischen Tor Berlin** (FWBO Berlin e.V.), Grimmestr. 11c, 10967 Berlin (Kreuzberg) von 10:00 bis etwa 19:00 Uhr mit Rezitationen, Vorträgen, *Pūjas*, geleiteten Meditationen und Workshops gefeiert. Es steht unter dem Motto „**Buddhismus in der Stadt**“. Anschließend haben Sie Gelegenheit, den Film „Auf der Suche nach dem alten Tibet“ zu sehen.

Das in der *Roseburger Schriftenreihe* veröffentlichte Buch *Eine besondere Kraft* von Anagārika Kassapa, das bereits vergriffen war, erscheint jetzt – voraussichtlich Mai 2013 – in einer Neuauflage im Werner Kristeitz Verlag, Heidelberg (ISBN 978-3-932337-56-7) mit einem Nachruf von Frank Wesendahl. Es enthält Vorträge Kassapas über die Buddhalehre sowie buddhistische Schutzverse (*parittas*) in deutscher Sprache.

Sāmaṇerī Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich auch weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*. Sie ist per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch auf der Theravāda-Website erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter www.budd-ges.de, der Website der *Buddhistischen Gesellschaft Leipzig*. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser Ausgabe wird das Thema „Freiheit“ aus den unterschiedlichsten Perspektiven behandelt. Es wird u.a. die Frage gestellt, ob die Gedanken wirklich frei sind, ob die Freiheit besteht, den Kreislauf des Bedingten Entstehens zu durchbrechen, ob Freiheit durch Meditati-

on zu verwirklichen ist und/oder ob es nicht eigentlich darum geht, von etwas frei zu sein, bzw. das Haften an materiellen und geistigen Phänomenen aufzugeben. Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2013 erscheint, sind Beiträge zu dem Thema „**Verantwortung**“ vorgesehen. Freiheit – was immer der Einzelne darunter verstehen mag – bedeutet ja keinesfalls willkürliches Handeln, sondern erfordert eine gewisse Wachsamkeit (Bewusstheit) hinsichtlich der Folgen der willentlich ausgeführten Handlungen in Gedanken, Worten und Taten. So sollten wir uns stets fragen, ob unsere Handlungen negative oder positive Auswirkungen haben könnten und ob wir diese Folgen beabsichtigen. Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zum **15. August 2013** an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider</p>

Die Gedanken sind frei! - Wirklich?

Wer kennt sie nicht, die Refrain-Zeile des deutschen Volkslieds zur Meinungsfreiheit von 1810/20, deren Grundgehalt sich schon bei Cicero findet?¹ Wer hat hingegen schon einmal analysiert, wie frei unsere Gedanken tatsächlich sind? Ich habe lange geglaubt, dass die Aussage wahr sei. Und zwar genau so lange, wie ich meine Gedanken nicht hinterfragt habe.

Im Alltag denken wir oft und meist ausgiebig, ein Gedanke reiht sich an den anderen. Es ist, als wenn in unserem Kopf eine Gedanken-Quelle sprudeln würde. Entweder sind die Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft, seltener in der Gegenwart. Wir sind zutiefst davon überzeugt, dass wir frei und unabhängig denken können, insbesondere dann, wenn wir mit einer gehörten/gelesenen Meinung nicht übereinstimmen. Sofort meldet sich ein „ich weiß es besser“-Gedanke.

Ein bekanntes Sprichwort könnte zwar zu einer anderen Bewertung unserer Gedanken führen, aber mal ehrlich, wer stellt schon gern sich bzw. sein Denken zur Disposition? Dieses lautet: „Was ich selber denk‘ und tu‘, trau‘ ich jedem anderen zu.“² Hier wird ein deutlicher Hinweis auf Ursachen und Wirkungen, auch Wechselwirkungen von Gedanken und Handlungen (bis auf Reflexe sind es ausgeführte Gedanken) gegeben. Vom Ich wird auf andere Personen geschlossen, im Positiven und im Negativen. Im Umkehrschluss heißt das aber, so wie die Anderen denken, denke auch ich. Es wird deutlich, dass unser Denken äußeren und inneren Beeinflussungen unterworfen ist und Wechselwirkungen unterliegt.

Welche Beeinflussungen sind gemeint? Nun, wie bereits der Erwachte festgestellt hat, werden wir mit einem gewissen, unspezifischen Grundmuster (Karma) geboren. Dann folgt eine Phase der Erziehung, in dem jedem Kind beigebracht wird, was richtig und was falsch ist. Das hängt natürlich vom kulturellen Umfeld sowie von den Wertvorstellungen der Eltern ab und unterscheidet sich sehr stark von Kind zu Kind. Es ist also eine sehr subjektive Wertevermittlung. Kinder sind auch höchst neugierig und eignen sich durch Beobachten „eigene“ Werte an. Alle Kinder übernehmen letztendlich die Werte der Eltern und Freunde und machen sie zu den ihren, in der Regel ohne weiter darüber nachzudenken.

Im Erwachsenenalter setzt sich das fort. Die Rolle der Eltern übernimmt der Ehe- bzw. Lebenspartner. Unabhängig davon werden Werte von Freunden, Arbeitskollegen sowie aus Massenmedien (Zeitungen, Fernsehen, Internet etc.) übernommen.

Interessant ist nun, was wir uns aneignen: Wer sich genau beobachtet, merkt schnell, dass wir immer nur das an- bzw. aufnehmen, wozu wir eine besondere Affinität haben, also das, was unserem Grundmuster (an dieser Stelle sollten wir von unseren in Interaktion ausgebildeten Trieben und Neigungen sprechen) am nächsten kommt. Das kommt in dem Sprichwort „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ zum Ausdruck.

Dieses „Routine“-Denken ist aber nicht alles, es gibt noch weitere Möglichkeiten: Mit gesteigerter Aufmerksamkeit können wir die genannten Automatismen erkennen und beeinflussen, nämlich stoppen oder verstärken. Letztendlich können wir dadurch neue Verhaltensmuster ausbilden, aber dazu gehören Wille und Durchhaltevermögen. Denn nur, was oft geübt wird, prägt sich ein. Hier gilt das Sprichwort: „Steter Tropfen höhlt den Stein“.

¹ http://de.wikipedia.org/wiki/Die_Gedanken_sind_frei

² PS: Für mich sind Sprichwörter und Redensarten Ausdruck der Weisheit und eine Quelle der Inspiration und Erkenntnis.

Zusammenfassend können wir feststellen, dass unser Denken von unseren Trieben beeinflusst wird. Ob sie uns bewusst sind oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Und die Triebe sind sehr gemischt, heilsame und unheilsame in „veränderlichen Gewichtsanteilen“. Somit ist das Denken in jede Richtung beeinflussbar. Das können wir selbst feststellen, aber auch andere. Treffen wir ehemalige Freunde/Bekannte, die wir lange nicht gesehen und gesprochen haben, stellen wir/sie dann oft fest, dass sie/wir früher anders waren.

Kurz und prägnant: *Wir sind, was wir denken und wir denken, was wir sind.*³

Gibt es denn überhaupt ein freies, unabhängiges Denken? Ja, natürlich, jeder Erwachte (*Arahat, Pratyeka-Buddha, Buddha*) denkt frei, denn diese haben alle Triebe vernichtet. Grundlage des Denkens der Erwachten sind die vier erhabenen Zustände: Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut.

Dies stellt zugleich einen Ausweg und Halt für uns Übende dar. Auch wenn unser Weg zum Erwachen noch lang ist, können wir die genannten vier erhabenen Zustände täglich bei der Begegnung mit den Lebewesen und in der Meditation üben. Wenn wir aufrichtig üben und unser Herz umgestalten, führt dies zu einer Stärkung der heilsamen Triebe und zur Schwächung der unheilsamen Triebe. So können wir einen kleinen Vorgeschmack von der Triebversiegung bekommen.

Voraussetzung für die erfolgreiche Aktivierung der vier erhabenen Zustände ist, dass ich mit mir im Reinen bin, d.h. akzeptiert habe, dass ich so bin, wie ich gerade bin, und dass ich weiß, „alles ist im Fluss“⁴, alles ändert sich, mein Denken, meine Weltvorstellung. Denn ich kann nur dann allen Wesen mit Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut begegnen, wenn ich selbst davon erfüllt bin. Nur aus einem gefüllten Krug kann man ausschenken.

Ich sollte mich sehr genau beobachten; was empfinde ich, wenn ich mit Leid oder Unliebsamem konfrontiert werde. Auch wenn ich feststellen muss, „Mensch, das lässt mich aber kalt“ oder „igitt, igitt“, darf ich nicht verzagen, sondern sollte mich in Geduld üben und selbstverständlich weiter bemühen. Dabei geht es um das Dranbleiben, jede Übertreibung schadet. Die Russen sagen, wenn sich scheinbar nichts tut: „Es wird schon werden.“ Das hoffe ich natürlich auch.

Michael Funk

³ Frei nach Buddha: „Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir unsere Welt.“

⁴ Geht auf Heraklit bzw. Platon zurück: „Alles bewegt sich fort und nichts bleibt.“, Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Panta_rhei

Nicht Freiheit, sondern frei von

Der Begriff der Freiheit ist einer der großen Mythen des westlichen Denkens – ein Popanz, der in Deutschland – auf Grund der politischen Situation – im 18. Jahrhundert eine überragende Rolle zu spielen begann. Man denke nur an das Lied „Die Gedanken sind frei“, welches in einer politischen Situation, die durch eine restriktive „Friedhofsruhe“ in den deutschen Kleinstaaten gekennzeichnet war, eine ganz besondere Bedeutung erlangte. Freiheit gilt auch heute noch im westlichen Denken als ein absoluter Wert, als eine Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben, die deshalb den Menschenrechten zugerechnet wird und nicht in Frage gestellt werden darf.

Freiheit, ein Wort, das von dem Lateinischen *libertas* herkommt, wird in der Regel verstanden als die Möglichkeit, ohne Zwang zwischen verschiedenen Möglichkeiten auswählen und sich entscheiden zu können. Der Begriff benennt allgemein einen Zustand der Autonomie eines Subjekts. Bei der Freiheit geht es einerseits um die Selbstbestimmung des Willens (Willensfreiheit) und andererseits um die Selbstbestimmung des Handelns (Handlungsfreiheit).

Der Begriff der Willensfreiheit steht für die Fähigkeit des Menschen, willentlich zu handeln, während die Handlungsfreiheit generell verstanden wird als die Abwesenheit äußerer Zwänge und Bindungen. Diese können naturhafter Art, etwa in Form körperlicher Behinderung, sein oder auf Grund von Normen und Konventionen ihren Ursprung in der Gesellschaft haben. Handlungsfreiheit besteht, wenn man tun kann, wozu man sich entschlossen hat. In diesem Fall liegt bereits ein bestimmter Wille vor und es geht darum, ob die konkrete Situation seine Realisierung gestattet.⁵

Immanuel Kant hat in seiner *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten* zwischen positiver und negativer Freiheit unterschieden. Die negative Freiheit als Freiheit von etwas bezeichnet nach ihm einen Zustand, in dem keine von der Regierung, der Gesellschaft oder anderen Menschen ausgehenden Zwänge ein Verhalten erschweren oder verhindern. Der negative Begriff der Freiheit steht hinter der modernen westlichen Verteidigung verfassungsmäßiger Grundfreiheiten wie etwa Freizügigkeit, Religionsfreiheit, Meinungsfreiheit. Er wird als Argument gegen paternalistische oder moralische staatliche Eingriffe eingesetzt. Der positive Freiheitsbegriff als Freiheit zu etwas bezeichnet die Möglichkeit der Selbstverwirklichung, insbesondere der demokratischen Selbstregierung einer Gemeinschaft.

Während die äußere Freiheit eine soziale Größe ist und rechtliche, gesellschaftliche und politische Umstände umfasst, beschreibt die innere Freiheit einen Zustand, in dem der Mensch seine eigenen „inneren“, ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Anlagen nutzt und dabei auch von inneren Zwängen frei ist. Als innere Zwänge werden Triebe, Erwartungen, Gewohnheiten, Rollenmuster, Konventionen, Moralvorstellungen u.ä. verstanden. Stattdessen soll der Mensch – und diese Vorstellung geht auf die Aufklärung zurück, souverän – und d.h. rational – auswählen. Als Schlüssel zur inneren Freiheit versteht man in der Moderne vor allem Erziehung und Bildung. Von Kant und der Aufklärung an wurde ein intellektueller Aspekt in den Vordergrund geschoben, nämlich die Befreiung von herkömmlichen Dogmen und Vorurteilen. Dies bedeutet laut Kant den „Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ – und damit seinen Eintritt in die Freiheit.

Der *Theravāda*-Buddhismus beschränkt sich erst einmal auf die Betrachtung der negativen Freiheit. Dabei geht es darum festzustellen, ob der Mensch wirklich so frei und souverän ist, wie er annimmt. Dazu werden die fünf Daseinsgruppen, welche für die Lebewesen und

⁵ siehe dazu auch den Artikel „Freiheit“ bei Wikipedia

besonders den Menschen die gesamte Erfahrungswirklichkeit ausmachen, genau untersucht. Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen (Willensäußerungen), sowie das Bewusstsein (und dazu gehören auch die Bewusstseinsinhalte) werden in dem konzentrierten Zustand der Meditation objektiv betrachtet, aber es wird auch außerhalb der Meditation über sie reflektiert. Und auf beide Arten kann der Mensch Folgendes feststellen: Wenn er wirklich frei wäre, dann könnte er souverän über sie bestimmen, dann hätte er also die Verfügungsgewalt über sie. Wie sieht es aber in seiner Erfahrungswirklichkeit aus?

- Der Körper altert, ohne dass man viel daran ändern kann. Er wird krank, ohne dass man dies verhindern kann. Am Ende stirbt er sogar ab, ohne dass der Mensch sich dagegen erfolgreich wehren kann.

- Die Gefühle erscheinen im Bewusstsein unvermittelt (was nicht bedeutet, dass sie bedingungslos erscheinen), ohne dass man dies verhindern oder steuern kann. Man fasst einige davon als angenehm auf und will sie behalten, aber das gelingt nicht. Man fasst andere als unangenehm auf und will sie von sich stoßen, aber auch das gelingt nicht.

- Die Wahrnehmungen unterliegen ebenfalls nicht unserer Verfügungsgewalt: Wir sehen z.B., dass es draußen schneit, auch wenn wir lieber hätten, dass es Sommer wäre – und können daran nichts ändern. Wir müssen feststellen, dass uns einige Menschen beschimpfen – und hätten doch lieber, dass uns alle mögen, aber das ist, wie wir schmerzlich einsehen müssen, unmöglich. Die Phänomene entstehen und vergehen – auf der Mikro- wie auf der Makroebene – unaufhörlich, wobei wir das auf der Makroebene so manches Mal gar nicht merken und meinen, sie wären fest. Ein Tisch steht vor unseren Augen unabänderlich, aber einerseits nehmen wir ihn immer von einer subtil anderen Perspektive aus wahr und andererseits ist er auf der Mikroebene aus immer kleineren Teilchen zusammengesetzt, die sich, je tiefer man geht, immer schneller bewegen. Auch die Menschen und die anderen Lebewesen, auf die wir treffen, ändern sich unaufhörlich, obwohl die Nicht-Erwachten ihnen unbewusst Festigkeit zuschreiben – und leiden, wenn sie erkennen müssen, dass diese Lebewesen sich weiterentwickeln und schließlich vergehen. An all dem kann man nichts ändern, hat es also nicht in seiner Macht!

- Bei den Willensbekundungen, die in dem Bewusstsein auftauchen, ist es noch offensichtlicher, dass sie von uns nicht manipuliert oder verhindert werden können. Ein Wunsch taucht im Bewusstsein auf und wir geben ihm nach oder, wenn wir fortgeschrittener sind, dann registrieren wir ihn und geben ihm nur nach, wenn eine objektive Notwendigkeit dazu besteht. Der erste Wunsch verschwindet und ein weiterer taucht auf, usw.. In jedem Fall bleibt uns nur die Wahl, dem Verlangen nachzugeben oder es bloß zu beobachten und nur dann nachzugeben, wenn dies mit unserem Wohlergehen und dem Wohlergehen der anderen Wesen in Einklang steht. Je weniger wir unseren Geist durchschauen, desto weniger können wir etwas gegen die im Geist erscheinenden Wünsche tun und werden von den Willensäußerungen hilflos hin und her gerissen.

- Das Bewusstsein insgesamt ist auch unserer Souveränität entzogen. Wir können nicht bestimmen, wann wir schlafen wollen und wann wir wach sein wollen. Wir können auch nicht bestimmen, welche Gedanken gerade im Bewusstsein erscheinen sollen oder ob das Bewusstsein gerade frei von Gedanken sein soll (das geht nur bei Menschen, die im Erreichen von Tiefenzuständen schon sehr versiert sind). Im *Pāli*-Kanon steht hinsichtlich des Bewusstseins:

Nichts kenne ich, ihr Mönche, was so schnell wechselt wie das Bewusstsein, ja, schwerlich mag man etwas finden, das sich vergleichen ließe mit dem so schnell wechselnden Bewusstsein.⁶

Ist der Mensch also wie alle anderen Lebewesen nur eine Art Roboter, vollkommen unfrei, ein Sklave der Triebe, dem Zusammenspiel der Gedanken, Gefühle, Willensbekundungen hilflos ausgeliefert, eine Puppe, eine Marionette? Ein Zitat aus dem *Visuddhi-Magga* scheint dies zu belegen:

Gleichwie nämlich eine hölzerne Gliederpuppe leer ist, leblos und untätig, aber dennoch vermittels einer Ziehvorrichtung sich bewegt und stehen bleibt und voll Leben und Tätigkeit zu sein scheint., so auch sind das Geistige und Körperliche an sich etwas Leeres, Lebloses, Untätiges; dadurch aber, dass sie gegenseitig aufeinander einwirken, geht und steht diese geistig-körperliche Verbindung und erscheint voll Leben und Tätigkeit.⁷

Doch in dem Text heißt es nur „gleichwie“, denn man darf nicht vergessen, dass diese Ansicht nur eine Methode ist, um das höchste Ziel des *Theravāda* zu erreichen: die Freiheit vom Leiden! Durch das genaue analytische Betrachten des Zusammenspiels der Daseinsgruppen gelangt man allmählich dazu, sich nicht mehr in ihr Zusammenspiel hineinziehen zu lassen, Abstand zu gewinnen und über viele verschiedene Einsichten schließlich zu der direkten Erfahrung des leeren Charakters aller Phänomene einschließlich der eigenen Person zu kommen – den Stromeintritt. Über verschiedene andere Stadien, die eine immer größere Freiheit vom Leiden und auch von der Gebundenheit an freudvolle Zustände (und dazu gehören auch die Tiefenzustände der *jhānas*) bedingen, gelangt man schließlich in das Stadium, welches die endgültige Freiheit vom Leiden und von allem Angezogenensein und Abgestoßensein beinhaltet – das *Nibbāna*. Und danach kann man sich ganz und gar – voller Mitgefühl für die anderen leidenden Lebewesen – der Aufgabe widmen, ihnen bei der Höherentwicklung, so dies möglich ist, zu helfen.

Wir sehen also, dass der Buddhismus auch einen Begriff von Freiheit in sich fasst. Es ist aber kein abstrakter Begriff, sondern eine konkrete „Freiheit von negativen Zuständen“, und gerade da dies kein abstrakter Begriff ist, kann diese Form von Freiheit mittels verschiedener Methoden erreicht werden. Der Buddhismus war eigentlich von Anfang an eminent praktisch, und das beinhaltet in Hinblick auf unsere Fragestellung die optimistische, auf Erfahrung beruhende Überzeugung, dass mittels verschiedener Methoden die Freiheit von jeder Form des Leidens erreicht werden kann – und wenn sie erreicht ist, dann ist dies zum Glück bei den meisten eine Freiheit zu einer von Mitgefühl und Weisheit geprägten Haltung.

Dr. Marianne Wachs

⁶ *Anguttara-Nikāya* I.10

⁷ *Visuddhi-Magga oder der Weg zur Reinheit. Zum ersten Male aus dem Pāli übersetzt von Nyānatiloka*, Konstanz 1989⁵: 710

Freiheit und Bedingtes Entstehen

Frei – unfrei ...

Weder sind wir so frei, wie es beispielsweise die Aufklärung gern gesehen hat; noch sind wir so unfrei, wie es deterministische Menschenbilder möchten – seien sie biologisch oder psychologisch-trieborientiert.

Doch statt solche Aspekte gleich vertiefen zu wollen, lohnt es sich vielleicht eher, zunächst zu umschreiben, was denn unter „frei“ überhaupt verstanden werden kann. Zu einer ersten Annäherung ist möglicherweise die bekannte abendländisch-philosophische Unterscheidung zwischen einer „Freiheit von ...“ und einer „Freiheit zu ...“ brauchbar. Daher zunächst einige Aspekte zu „*Freiheit von ...*“.

Unser alltägliches Erleben lässt uns wissen, dass wir nicht völlig frei sind in unserem Handeln, sondern dass wir vielfachen Einflüssen unterliegen, die wir manchmal sogar als Zwänge empfinden. Zumeist begegnet uns dies als Einfluss „von außen“, dem wir uns ausgeliefert fühlen. Eine vorurteilsfreie Betrachtung unserer Alltags Erfahrungen zeigt uns, dass wir gelegentlich ungeliebte Einflüsse und Konstellationen in unserer Umgebung so beeinflussen oder ändern können, wie wir dies möchten; da erleben oder schaffen wir „Freiheit von ...“. Und manchmal gelingt uns das eben auch nicht.

Mit etwas Mut und Übung können wir introspektiv auch feststellen, dass wir „inneren“ Einflüssen ausgesetzt sind, die wir als starke Gefühle und auch als Gewohnheitsmuster⁸ bis hin zu inneren Zwängen erleben. In einer subtileren Selbsterhellung können wir noch weitergehend feststellen, dass wir uns zwar grundsätzlich in unserem Denken frei fühlen,⁹ im konkreten Einzelfall aber darüber stutzen, wie sehr wir auch hier selbstläuferischen Denkschleifen, Lieblingsvorstellungen und ähnlichem unterliegen. Wir stellen darüber hinaus fest, dass es uns manchmal leichter gelingt, uns von solchen inneren Einflüssen frei zu machen, und wie gut das tut; und wie dies ein anderes Mal weniger oder gar nicht gelingt. In vertiefter Selbsterhellung können wir sogar herausfinden, dass wir nicht selten selbst die Urheber unserer eigenen Gedanken, bevorzugten Überzeugungen, überschießenden Reaktionsneigungen, ja selbst vieler unserer Gefühle sind. Gelegentlich kann eine solche Einsicht augenblicklich frei machen vom „Diktat“ solcher inneren Einflüsse. Doch häufig auch nicht – oder nur vorübergehend; und das mitzubekommen kann wieder recht frustrierend sein. Und doch erfahren wir über eine solche nach innen gerichtete Analyse – und wir können sie in gleicher Weise anwenden bezüglich unserer inneren gedanklichen und emotionalen Reaktionen auf äußere Einflüsse – sehr viel konkreter und subtiler etwas über das wirkliche Zusammenspiel, über das Mehr-oder-Weniger zwischen individuellem Frei-Sein und Unfrei-Sein. Und auch darüber, was es *konkret* ist, was uns in dem einen Fall hilft, aus der Unfreiheit von Gewohnheiten auszusteigen, und was uns in einem anderen Fall (noch oder immer wieder) daran hindert. Wir registrieren mithin sowohl Frei-Sein als auch Unfrei-Sein *von* unseren eigenen, von innen kommenden Einflüssen.

Auch eine Analyse des Ansatzes von „*Freiheit zu ...*“ zeigt, dass wir hier sowohl Unfreiheiten unterliegen wie auch Freiheitsgrade haben. Unsere Freiheitsgrade sind hier – gefühlt – vielleicht sehr viel größer als bei all dem, wovon wir uns abgängig erleben und wovon uns frei zu machen uns schwer fällt. Und vor allem ist dies wieder sehr offensichtlich in Zusammenhängen mit der äußeren Welt, in der wir eben nicht all das tun und verwirklichen können,

⁸ Dwight Goddard spricht in *A Buddhist Bible* von *habit formation*, und das meint genau die Ausbildung von Gewohnheitsmustern.

⁹ *Die Gedanken sind frei*, heißt es in einem Volkslied.

was wir gern schaffen möchten. Aber auch auf unsere Innenwelt bezogen können wir leicht feststellen, wie oft wir hinter dem zurückbleiben, was wir uns beispielsweise als veränderte Einstellung zu bestimmten Phänomenen vorgenommen haben. Gleichwohl ist der Bereich, den „Freiheit zu ...“ vor Augen führt, insbesondere bezogen auf unsere innere Haltung, auf unsere Neigungen und Werte und die Entscheidungen, wofür wir unsere Energie einsetzen möchten, nicht unerheblich,³ und er nimmt mit fortschreitender Übung zu. Als Beispiel will ich an dieser Stelle erwähnen den Wiener Psychiater und Psychotherapeuten Viktor E. Frankl, der in einem Konzentrationslager selbst erprobt und erfahren hat, dass es die eigene geistige Orientierung, zumal die eigene *Sinnorientierung* ist, die ihn hat überleben lassen; auf dieser Basis hat er eine eigenständige, neue Psychotherapie-Schule gegründet hat, die er Logotherapie und Existenzanalyse nannte und in der Sinnfindung und Sinnorientierung zentral stehen.

Den Aspekt, ob es Willensfreiheit überhaupt geben kann, und was dazu neuerdings auch die Neurophysiologie beisteuert, lasse ich hier bewusst außen vor. Mir genügt als Ausgangspunkt, dass der größere Teil der Menschheit in seinem spontanen Erleben wohl darin übereinstimmt, dass wir zwar nicht völlig frei sind „von ...“, aber doch in einem größeren Umfang frei dazu sind, selbst zu bestimmen, „wozu“ wir uns neigen und entscheiden. Und dass diese Bereiche von uns beeinflusst werden können.

Von dieser groben Skizze zum Thema *Freiheit* ausgehend will ich im weiteren darstellen, wie die Kenntnis der buddhistischen Formel des *Bedingten Entstehens* hilfreich sein kann, eigene Freiheitsgrade im Alltag und beim Fortschreiten auf einem spirituellen Pfad zu vermehren.

... und das Bedingte Entstehen

Der *Paṭiccasamuppāda*, die zwölfgliedrige „Kette“ oder Formel des Entstehens der Phänomene in Abhängigkeit von Ursachen, ist eine subtile Analyse karmisch wirksamer Faktoren, die uns im Kreislauf des *Samsāra* und damit in Unfreiheit halten; und zugleich ist er eine Auflistung von Möglichkeiten, wie dieses Geschehen unterbrochen werden kann. Die Zwölfer-Kette wurde übrigens von Buddha ursprünglich als analytisches Mittel formuliert, und zwar „rückwärts“ von 12 bis 1 (S II 10).

Die Formulierung dieser „Kette“ ist in verschiedenen buddhistischen Schulen erstaunlich gleich geblieben, wird von unterschiedlichen Autoren aber auf divergierende Weise interpretiert und in die Praxis umgesetzt. Ich möchte die jeweiligen Chancen und Vorteile dieser Versionen beschreiben.

Eine weit verbreitete, z. B. von Nyānotiloka bevorzugte Deutung der Formel des Bedingten Entstehens teilt ihre 12 Glieder oder Stufen auf die uns geläufigen drei Zeitaspekte der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft auf, und damit auf drei Leben oder Existenzen – voraufgegangene(s), aktuelles und kommende(s). Als Raster wird gern darüber gelegt eine Zuordnung zu den sich zweimal wiederholenden „kausalen“ Aspekten der Verursachung und deren Folge. Eine solche Sicht legt nahe, dass Veränderung im Nexus der bedingten Abfolgen vor allem im Rahmen der Glieder drei bis zehn möglich ist, da alles andere nicht mehr oder noch nicht existiert; und hier insbesondere bei den Gliedern acht bis zehn, da sie diejenigen sind, die *jetzt* beeinflussbar sind und sich auf jeden Fall auf Zukünftiges auswirken. Mir selbst erscheint es in diesem Kontext sehr naheliegend, bewusst heilsamen Einfluss auszuüben zwischen dem siebten Glied, dem Entstehen von Gefühlen – was wir ja zumeist als quasi automatisch geschehend erleben, und was in aller Regel mit Vorlieben oder Abneigungen zu tun hat – und dem anschließenden Bejahen und daran Haftenbleiben (acht und neun). Hier vor allem können wir unsere karmisch aktiven Gewohnheitsmuster unterbrechen, vorausgesetzt

wir entwickeln eine dazu hilfreiche wache Bewusstheit, die das erste Glied in der Reihe der sieben Erleuchtungsglieder ist.

Die dargestellte Annahme, dass die gesamte Kette des Bedingten Entstehens mit ihren ersten beiden Gliedern beginnt, die eben „früher“ liegen, lässt sich mit einer tiefenpsychologischen Sicht verbinden, dass nämlich unsere Gewohnheitsmuster/Wiederholungszwänge zu meist auf uns unbewussten oder vorbewussten Erfahrungen beruhen, und auf der Art und Weise, wie wir sie in der Vergangenheit unvollkommenen verarbeitet haben.

Ein eindrucksvolles Beispiel des Buddha selbst für die Unterbrechung des *Paṭiccasamuppāda* zwischen dem siebten und dem achten/neunten Glied ist seine berühmt gewordene Übungsanleitung an den fortgeschrittenen meditierenden *Bāhiya*: „Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes (usw.).“¹⁰

Wir können heute vielleicht davon ausgehen, dass tiefste/höchste spirituelle/mystische Einsichten und Erkenntnisse der Menschheit zu jeder Zeit möglich waren und erfolgt sind. Sieht man in der Formulierung des *Paṭiccasamuppāda* den Versuch, ein im Grunde ungeheuer komplexes und vieldimensionales Geflecht von karmisch wirksamen Zusammenhängen, wie es *erfahren* wurde, mit den sprachlichen und logischen Mitteln der Zeit von vor zweieinhalbtausend Jahren in Worte zu fassen, so ist nachvollziehbar, dass etwas, das in seiner Komplexität seinerzeit noch nicht anders ausgedrückt werden konnte, in eine quasi lineare Formulierung gebracht wurde.

Legen wir nun – dies im Sinn behaltend und beispielsweise Lama A. Govinda folgend – ein nur auf den ersten Blick ähnliches Raster, wie wir es bei Nyānatiloka finden, über die Kette der zwölf Glieder des Bedingten Entstehens, so lassen sich die ersten beiden Glieder auch verstehen als einer Sphäre höherer Erkenntnis zugehörig, die letzten beiden als physiologische Konsequenzen aus dem Kausalnexus, und die dazwischen liegenden als dem Bereich einer psychologischen Analyse zugänglich. Dem liegt zugrunde die Annahme: „Wir haben es hier weder mit einer rein zeitlichen, noch einer rein logischen Kausalität zu tun, sondern mit einer lebendigen organischen Beziehung, einer gleichzeitigen Zusammenwirkung, Gegenüberstellung und Aufeinanderfolge aller Glieder, in der jedes sozusagen die Quersumme aller anderen darstellt und die ganze Vergangenheit sowohl wie alle Möglichkeiten der Zukunft in sich trägt. Und aus eben diesem Grunde ist die ganze Kette des Bedingten Entstehens in jedem Augenblicke und in jeder ihrer Phasen aufhebbar und ist weder an Ursachen, die in einer unendlich fernen Vergangenheit liegen, gebunden, noch von einer unvorhersehbaren Zukunft abhängig, in der sich eventuell die Wirkung dieser Ursachen einmal erschöpft. – *Avijjā*, das Nichtwissen oder Nichterkennen der Wirklichkeit, ist ... nicht als eine *prima causa*, eine metaphysische Daseinsursache oder ein kosmogonisches Prinzip aufzufassen, sondern als eine Bedingung, die für unseren gegenwärtigen Bewusstseinszustand charakteristisch ist.“ Die entscheidende Formulierung ist hier, dass *die ganze Kette des Bedingten Entstehens in jedem Augenblicke und in jeder ihrer Phasen aufhebbar ...* ist, selbst in ihrer physiologischen Erscheinung. Das erfordert allerdings eine über wache Bewusstheit hinaus gehende vertiefte meditative Übung, Erfahrung und Verwirklichung.

Eine Art Übergang zwischen der Sicht auf die 12er-Kette, wie wir sie bei Nyānatiloka und Lama Govinda antreffen, finden wir bei Vimalo Kulbarz, wenn er ausführt: „Manche meinen, der *Paṭiccasamuppāda* erkläre den Wiedergeburtprozess. Man kann Buddhas Lehre vom Bedingten Entstehen aber auch ansehen als eine Form der phänomenologischen Methode, die beschreibt, was jeden Augenblick im Bewusstsein abläuft.“ Ein solches Verständnis macht

¹⁰ *Udāna* I 10

potentiell jedes der zwölf Glieder zu einer Möglichkeit des *Ausstiegs* aus dem „Kausalnexus“. Dazu bedarf es, in Vimalos bevorzugter Benennung, dass wir uns meditativ „leer machen“ und unsere Sicht der Dinge „in der Tiefe verwandeln“.

Und abschließend will ich noch eine weitere, eher anspruchsvolle Methode erwähnen, wie die dem *Paṭiccasamuppāda* innewohnende Weisheit erfahren werden kann. Ich meine die bewusst alle Sinne mit einbeziehende Praxis der Schaubildentfaltung (*sādhana*), wie sie vor allem im tibetischen Buddhismus tradiert wird. Da stehen beispielsweise die zwölf Arme des *Cakrasamvara* mit den „Werkzeugen“, die sie halten, jeweils für korrektes Verstehen eines Aspektes der Zwölferkette *und* seine Transformation in die Überwindung von *Samsāra*. Als Beispiele: Seine oberen beiden Hände halten eine Elefantenhaut – Sieg über unsere Unwissenheit („Dickfelligkeit“); eine Hand hält eine Axt – durchtrennt die Fesseln von Geburt und Tod; sein zentrales Händepaar hält seine *Paredra*¹¹ – Durchbruch zur Erleuchtung.

Bodhivajra Dr. R. R. Kiltz

Literatur

- Nyānatiloka: - *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1983³:64
 - *Das Wort des Buddha*, Christiani, Konstanz 1989⁵: 6
- Lama Anagarika Govinda: - *Grundlagen tibetischer Mystik*, O.W. Barth, Bern, München, Wien 1956: 291 ff, 331.
 - *Das Buch der Gespräche*, O.W. Barth, Bern, München, Wien 1998: 155, 153/4;
- Kulbarz, Vimalo: - „Der Kreis“, Winter 2001, Heft 242: 19ff.
 - *Der Dharma für den Westen*, Roseburger Schriftenreihe, Roseburg 2005:63 ff u. 216 ff.
 - *Wege zur inneren Freiheit – Achteiliger Übungsweg*, in Kap. *Ursachen und Zusammenhänge besser verstehen*, (im Manuskript) 2012:42 ff.
- Vessantara: - *Meeting the Buddhas*, Motilat Banarsidass Publishers, Dehli 2007: 265, 267

¹¹ „Paredra“ ist die griechische Bezeichnung für die Gefährtin oder den Gefährten einer göttlichen Gestalt

Freiheit: *ANISSITO CA VIHARATI; NA CA KINCI LOKE UPADIYATI*
 (Unabhängig lebt er und haftet an nichts in der Welt)¹²

Eine schwierige Arbeit bewältigt oder abgeschlossen zu haben, erzeugt ein Gefühl des „Befreitseins“, freudig, beschwingt und erleichtert. Fühlen, dass eine bedrückende, belastende Situation sich aufgelöst hat oder vergangen ist, nicht mehr da ist – dieses Glück ist uns allen schon seit Kindertagen her bekannt. „Es fällt mir ein Stein vom Herzen“, sagen wir erleichtert und fühlen uns von einer Last befreit.

Dieser Geisteszustand ist eine erste Erfahrung von *Passaddhi*, einem der von dem Buddha in der *Lehrrede von der Achtsamkeit* genannten, „zur Erwachung (*bodhi*) führenden Faktoren (*bojjhanga*).“ *Passaddhi* wird oft mit „gestillt sein“ übersetzt. Das lässt uns an ein gestilltes Baby denken, versorgt mit allem, was es braucht und zufrieden lächelnd. *Passaddhi* wird auch mit „das Ablegen der Last“ oder „befreit von der Last“ umschrieben und bedeutet ebenfalls diesen innerlich freien, von Sorgen und Last befreiten erleichterten Geisteszustand, den uns manchmal die Meditation schenkt. Aber er bleibt meist nicht erhalten – der Hunger kommt wieder oder wir nehmen die Last wieder auf, belasten uns selbst damit und *Passaddhi* verschwindet.

Worin besteht nun diese Last, die wir fallen lassen können, um uns befreit, leicht und unbeschwert zu fühlen, damit wir uns „unbelastet“ und freudig unserer täglichen Arbeit widmen können? Wir meinen meistens, dass es die äußeren Umstände und Hindernisse sind, stressige Situationen oder von Mitmenschen erzeugter Druck. Tatsächlich aber besteht diese Last aus den inneren geistigen Fesseln (*samyojana*), den Ketten unseres Geistes, aus denen wir unser eigenes Gefängnis erbauen. Es sind die bekannten drei Geistesgifte und „Wurzeln des Unheilsamen“: Gier, Hass und Verblendung und die zahlreichen Trübungen des Herzens, in deren Einflüssen (*āsava*) sich unser Geist wie in einem Gestrüpp von Schlingpflanzen verfangen hat und gefangen ist.

Der Erwachte führt uns in der *Lehrrede von der Achtsamkeit* bis zu den tiefsten Ursachen dieser Gefangenschaft. Angetrieben von dem, was wir für attraktiv und angenehm oder abstoßend, unangenehm und unerträglich halten, fesseln wir uns durch die Kräfte der gewohnheitsmäßigen Identifikation mit einem vorgestellten ICH: Ich brauche, ich muss das haben, dies Angenehme soll da sein!! - Ich will dieses nicht haben, es soll weg sein, dieses Unangenehme muss vernichtet werden!! - Die Last ist das Festhalten, das Anhaften, Kleben, Gefesselt sein an diesen Vorstellungen.

Betrachten wir, was wirklich geschieht und bekommen wir Einsicht (*vipassanā*) in diese geistigen Prozesse, so können wir wenigstens versuchen, das zwanghafte „muss“ aus diesen gedanklichen Reaktionen zu entfernen. Damit allein schon können wir den Geist öffnen, Geduld entfalten und andere Möglichkeiten des Verhaltens im Denken, Sprechen und Handeln in Betracht ziehen. Und sofort beginnt *Passaddhi*, der Zwang entfällt, der Druck lässt nach, die Situation verändert sich, alles fühlt sich besser an – was wir brauchen, ist da –, gestillten Geistes wird das Erleben leicht, innere Freiheit ist entstanden.

Nun heißt es: „Unabhängig lebt er und haftet an nichts in der Welt.“ - Bedeutet nun Unabhängigkeit, dass man sich um nichts kümmern muss, tun und lassen kann, was man möchte? Keinesfalls! Da jeder von uns ein immanenter Teil des Universums ist, ein „lebendiger Sternenstaub“, wie es so schön heißt, sind wir auch Teil dieses universalen Bedingungsgefü-

¹² *Majjhima-Nikāya* 10, *Dīgha-Nikāya* 22; im Folgenden wird aus diesen beiden *Suttā* (Die *Lehrrede von der Achtsamkeit*) zitiert.

ges, dessen Wechselwirkungen den immer währenden Fluss der Veränderlichkeit erzeugen. Wir sind verantwortlich für uns und andere, denn „Freiheit ist auch Einsicht in die Notwendigkeit“ (Friedrich Schiller). Freiheit ist da, wenn wir aus den Wolken unserer verletzten Gefühle, unserer Ich-bezogenen Gedanken, heraustreten können und sofort offenen Geistes klar erkennen, was jetzt notwendig und heilsam ist.

Die Unabhängigkeit, die der Erwachte in dem *Suttā* in jedem Abschnitt immer wieder erwähnt, ist eine geistige Unabhängigkeit von den Einflüssen (*āsava*) der Begierde (*taṇhā*): dem Festhalten am Angenehmen, das wir unbedingt haben wollen (*bhava-taṇhā-āsava*), dem Widerstand gegen das Unangenehme, das wir nicht haben und vertreiben wollen (*vibhava-taṇhā-āsava*). Weise Einsicht (*paññā*) lässt diese Einflüsse versiegen. Unabhängig von den Wechselfällen des Lebens werden wir, indem wir den Geist öffnen, die Sicht weiten, immer wieder den Geist „eifrig, klar erkennend und achtsam von der Begierde und Betrübnis in der Welt abwenden.“

Wem wenden wir uns nun zu, um den freien und unabhängigen Geisteszustand zu vertiefen? Den Kraftquellen in der Tiefe unseres eigenen Inneren, dem Quell, aus dem das Gestillt sein (*passaddhi*) quillt. Zu diesen Kraftquellen öffnen wir den Weg durch „Entleeren des Geistes“ von Vorstellungen, Gedanken, Konzepten der Begierde und des Widerstandes. Gleichzeitig üben wir das „Erfüllen des Geistes“ mit der Strahlkraft der *Brahmavihāra*, mit *Mettā-Karunā-Muditā-Upekkhā*. Die Kräfte liebender Güte, des Mitgefühls, der Mitfreude und der Gelassenheit sind unwiderstehlich. Von selbst lösen sich dann die Fesseln, die Mauern des Gefängnisses fallen in sich zusammen und jeder Widerstand gegen das Unvermeidliche verschwindet.

In unserer zweieinhalbtausend-jährigen Tradition fordern uns nicht nur der Buddha, sondern auch seine erwachten Nachfolger immer wieder dazu auf, uns der Befreiung, der Freiheit bewusst zu sein. Deshalb möchte ich noch einige Zitate aus den Belehrungen der Zen-Meister hier anfügen. Bei Meister Linji (jap. Rinzai Gigen, ? - 866) lesen wir:

Wenn ihr frei sein wollt, erkennt euer wahres Selbst. Es hat keine Form, keine Erscheinung, keine Wurzel, keine Grundlage, keinen Ort. Aber es ist munter und voller Leben. Es reagiert flink und gewandt, doch wo es wirkt, ist nicht zu sagen. Sucht ihr es, so entfernt ihr euch von ihm. Wollt ihr es erlangen, so wendet ihr euch nur immer mehr von ihm ab. Seid unbesorgt, lasst nur das Denken zur Ruhe kommen und sucht nicht mehr im Außen. Was sich euch darbietet, dem wendet eure Aufmerksamkeit zu. Vertraut dem was gerade wirkt in euch – und es wird nichts mehr geben, worum ihr euch zu sorgen hättet.

In den Praxisanleitungen von Meister Hongzhi (1091-1157) heißt es:

Aufrechte Unabhängigkeit stützt sich auf nichts ... Erlaube keinem einzigen Haar, dich zu binden, keinem einzigen Faden, dich zu verdunkeln. Nirgendwo bist Du in irgendeiner Weise eingeschränkt und jederzeit antwortest du ruhig und in wechselseitiger Verbundenheit. Folge dem Wechsel und gehe mit der Wandlung ohne die Schatten der Vergangenheit. Dann erreichst du den Grund der großen Freiheit. Lass alles Unterscheiden von Licht und Schatten gründlich los. Wohin die zehntausend Wandlungen nicht hinreichen, dort ist der Grund ... Erleuchte und erfahre ihn. Wir alle haben das klare wundersam strahlende Feld von Anbeginn an tief in uns.“

Ein Ausspruch von Zen-Meisterin Gesshin Myoko Prabhasa Dharma Roshi (1931-1999) lautet: „Zen bedeutet, dich selbst als ein freies Wesen zu verwirklichen, damit du glücklich bist und anderen helfen kannst.“

Literatur

Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*. Christiani, Konstanz 1989⁴.

Gäng, Peter (Hrsg.), *Meditationstexte des Pāli-Buddhismus*. Band 1, (Pāli und Deutsch). Buddhistischer Studienverlag, Berlin 2003.

Cleary, Thomas (Hrsg.), *Der Mond scheint auf alle Türen. Zen-Aphorismen großer Meister über die Kunst des Lebens aus innerer Freiheit*. Bern, München, Wien, O. W. Barth 1992.

Leighton, Taigen Dan (Hrsg.), *Das Kultivieren des Leeren Feldes. Praxisanleitungen zur Schweigenden Erleuchtung von Zen-Meister Hongzhi Zhengjue (Wanshi Shogaku, 1091 - 1157)*. Werner Kristkeitz, Heidelberg-Leimen 2009.

Freiheit durch Meditation

Freiheit hat zwei Aspekte: Freiheit „von“ etwas und Freiheit „für“ etwas. Prinz Siddharta, der zukünftige Buddha, hat erkannt, dass alle Wesen von Geburt dieses Leidens (*dukkha*) ausgesetzt sind. Er hat die Gründe der unterschiedlichen Arten des Leidens definiert und einen Weg gesucht, um diesem Zustand, der dem menschlichen Leben innewohnenden Unzufriedenheit, zu entkommen. Nun stellt sich die Frage, ob ein derartiges Unterfangen sinnvoll ist, denn schließlich passiert jedem von uns früher oder später etwas Schlimmes. Gehören Leid und Unzufriedenheit nicht per se zum menschlichen Dasein? Er hat jedoch eine Lösung gefunden, um in diesem Leben glücklich zu sein, und indem er seine Erkenntnis in die Tat umgesetzt hat, wurde er ein Buddha.

Der Buddha hatte erkannt, dass der Mensch in erster Linie seine Einstellung zu den geistigen und materiellen Phänomenen verändern muss, um nicht mehr (oder weniger) zu leiden. Dieser Perspektivenwechsel besteht darin, dass die Ansicht: „Das bin ich“, „Das gehört zu mir“, „Das gefällt mir“ oder „Das gefällt mir nicht“ sich in „Das ist eben so“ verändert. „Das“ bezeichnet hier den die Erfahrung machenden Menschen. Der Ansatzpunkt buddhistischer Praxis ist der Gedanke: „Ich will frei werden von *Dukkha*“, d.h. von jeglicher Art von Unbehagen. Der Begriff „wollen“ – „ich will“ – setzt voraus, dass es eine unabhängig bestehende Persönlichkeit gibt, die etwas will. Diese personalisierte Interpretation von Erfahrungen ist die Grundlage des Leidens. Da es keine unabhängig bestehenden geistigen und materiellen Phänomene gibt, sondern lediglich einen sich fortwährend verzehrenden Prozess des Entstehens und Vergehens, kann auch keine beständige Persönlichkeit vorhanden sein, die leidet, frei oder unfrei ist. Diese andere Interpretation des Problems von „Ich will frei werden davon“, die voraussetzt, dass es sich um „meine“ Erfahrung handelt, führt dazu, dass nach und nach ein Verständnis der Unpersönlichkeit wesentlicher persönlicher Phänomene entsteht.

Im „*Bharā Sutta*“ im *Saṃyutta-Nikāya* spricht der Buddha von der „Last“, die mit dem Vorhandensein der fünf Daseinsgruppen – Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen, Bewusstsein – verbunden ist. Diese Daseinsgruppen¹³ treten durch einen Menschen mit einem bestimmten Namen, der zu einer bestimmten Familie gehört, in Erscheinung. Weiter heißt es, dass die Last aus den aufgebürdeten Sinnesfreuden besteht, indem wir etwas begehren oder ablehnen, und zwar ebenfalls ein zukünftiges Dasein. Legen wir diese Last ab, so ist dieses Begehren gegenstandslos geworden.¹⁴

Um von einer persönlichen zu einer unpersönlichen Perspektive zu gelangen, ist die Begierde nach Sinneseindrücken, nach Werden und Nicht-Werden zu überwinden.

Dazu ist zunächst unerlässlich zu erkennen, was Begierde eigentlich ist, um wahrzunehmen, wann sie auftritt. Begierde offenbart sich in Form geistiger und körperlicher Anspannung, die eine gewisse innere Unruhe hervorruft. Wie kann sie behoben werden? Sie schwindet in dem Augenblick, in dem bewusst erkannt wird, dass Begierde vorhanden ist. Die geistige Unruhe wird wahrgenommen, Geist und Körper werden entspannt und die Aufmerksamkeit wird auf einen heilsamen Gegenstand gelenkt, beispielsweise auf eine bevorstehende Aufgabe oder ein Meditationsobjekt wie den Atem oder *Mettā* (liebende Güte).¹⁵

Durch diese Entspannung entsteht ein Gefühl von Befreiung – eine Art Freiheit –, so etwas wie ein weltliches Mini-*Nibbāna*. Wird die Übung fortgesetzt, so wird die Achtsamkeit

¹³ Sie werden auch „Gruppen des Anhaftens“ genannt, „und zwar in dem Sinne, dass die Objekte des Anhaftens sind.“ s. Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 106

¹⁴ Wallis, Glenn, *Buddhavaṇṇa – a Pāli Reader*, Pariyatti Press, USA 2010: 307

¹⁵ Bhante Vimalaramsi, *Moving Dhamma*, Vol. I, Dhamma Sukha Meditation Center, USA 2012: 6

schärfer, und der Vorgang des Aufsteigens von Begierde wird deutlicher. Die „Höhen und Tiefen“ des täglichen Lebens sind von nun an nicht mehr so extrem, und es wird immer leichter, Meditation ins tägliche Leben zu integrieren. Das Gefühl von Glück und Ausgeglichenheit im täglichen Leben nimmt zu. Während Zeiten intensiver Meditation, wie beispielsweise bei Retreats, können nach und nach feinere Zustände auftreten. Solche Übungen führen zu einer unpersönlichen Perspektive, die das Verständnis der Lehre von der Bedingtheit aller körperlichen und geistigen Phänomene ermöglicht. Es wird offensichtlich, wie Sinneseindrücke Reaktionen in Form von Begierde, Anhaften und gewohnheitsmäßiger Verhaltensweisen hervorrufen. Zugleich wird gelernt, wie man Begierde loslassen kann.

Diese wesentliche Übung ist zwar einfach, aber nicht immer leicht! Es können zahlreiche Hindernisse auftreten, wie Gefallen, Missfallen, Trägheit, Kummer, Zweifel. Die erlebten Situationen und Gefühle sind dabei sehr unterschiedlich, und die Übung zielt darauf ab, immer bewusster zu sehen, wie *Dukkha* oder Unbehagen in Erscheinung tritt, und wahrzunehmen, wie wir davon frei werden können.

Diese Achtsamkeitsübung ist integraler Bestandteil des Achtfachen Pfades, den der Buddha entdeckt und gelehrt hat. Der Achtfache Pfad besteht aus drei Strängen, nämlich: Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit. Hindernisse treten auf diesem Pfad stets auf Grund starker Identifikation mit den fünf Daseinsgruppen, d.h. einer persönlichen Perspektive, auf, wie: „Ich mag es, ich mag es nicht, ich bin müde, ich bin traurig, ich zweifele an allem.“ Diese Hindernisse sind jedoch bei der Meditation sehr hilfreich, denn sie bieten uns die Möglichkeit zu erkennen, wie sie in Erscheinung treten und wodurch sie bedingt sind. Sind sie jedoch sehr stark – wie bei äußerst unheilsamem Verhalten –, so verhindern oder bremsen sie unseren Fortschritt.

Die Veränderung unserer Perspektive geschieht nicht von Heute auf Morgen, sondern durch kontinuierliche Übung. Es heißt jedoch in der Lehre des Buddha, dass deren Befolgung unmittelbare Folgen hat. Was hat die Lehre des Buddha uns zu bieten, wenn wir nach Freiheit suchen? Kurz gesagt, sie bietet uns sofortige Linderung durch die Entspannung bei der Meditation. Sittliches Verhalten im alltäglichen Leben zeitigt ebenfalls umgehend Erfolg. Im *Mettā-Sutta* heißt es, dass derjenige, der allen Wesen ununterbrochen mit liebender Güte (*mettā*) gegenübertritt, sich wie im Himmel fühlt. Wir entwickeln immer größeres Verständnis dafür, wie wir uns selbst befreien können, und lösen uns immer mehr von gewohnheitsmäßigen Reaktionen in unserem alltäglichen Leben. Glück und Ausgeglichenheit entwickeln sich immer stärker, die subtilen Vertiefungszustände (*jhāna*) werden erlangbar und letztendlich erschließt sich uns der Weg der überweltlichen Zustände, in denen die gewohnheitsmäßige Aufnahme der Last einer persönlichen Perspektive aufhört.

Dr. Inigo Deane

Freiheit und Untergang

Ein neues Jahr hat begonnen für uns, und auch das tibetische Neujahr ist vorbei, wenn diese Nummer von Dhammadūta erscheint. Mehrere "Neujahre" stehen uns noch bevor in diesem Jahr unserer Zeitrechnung, nicht zuletzt Vesakh, eine Erinnerung an die Relativität aller Zeitbegriffe. In der letzten Woche vorigen Jahres – nach unserer Zeitrechnung – sollte nun die Welt mal wieder untergehen, diesmal wegen dem meistens falschverstandenen Ende eines Zeitzyklus vom Kalender der Mayas. Viele Menschen waren sehr beunruhigt. Politiker und Pfarrer wurden bemüht und um Rat gefragt. Einige Leute verkauften ihre Habe und warteten auf das Ende. Wieder andere versammelten sich an einem Berg im früheren Jugoslawien, um dort der Dinge zu harren. Menschen hin und her gerissen, wie Blätter im Wind. Das ist keine Freiheit.

Eigentlich dreht es sich um Freiheit von Furcht. Das ist auch die Freiheit von Furcht vor einem Weltuntergang und letztlich die Freiheit von Furcht vor dem, was wir Tod nennen. Nicht eingebunden zu sein in eine oft selbsterschaffene Zwangsjacke von Gewohnheiten und zu vielen Verpflichtungen. Die Lehre des Buddha kann oft die sichere Plattform sein, auf der zu stehen, die uns Freiheit und Standhaftigkeit verleiht, um den Winden des Lebens gewachsen zu sein. Das Auge des Sturms.

Wie inspirierend sind nicht die Lieder der Nonnen, im *Pāli*-Kanon nachzulesen, *Khuddaka-Nikāya*. Es sind Lieder von Kampf, Sieg und Freiheit. Diese Frauen, die dem Buddha begegnet sind, waren schließlich imstande, ihre Lebensumstände mit der Hilfe seiner Unterweisungen radikal zu verändern:

Sumuttikā:

Du Freie, ledig abgelöst,
Vom Frohne bist Du froh befreit! –

Ein Bube ließ mich buhlen gehn,
Um Geld für ihn, die arme Magd.
Nun hab' ich Geifer, habe Gier
Vergessen gänzlich überall:
Im Schatten sitz' ich, baumbeschirmt,
Und sinne "Selig was ich bin".

Oder Muttā:

Ich bin erlöst, wohl abgelöst,
Von drei der Bürden bin ich frei:
Von Mörserlast und Kolbenlast,
Vom Gatten bucklig missbegabt;
Bin graberlöst, geburterlöst,
Die Daseinsader ist verdarrt.¹⁶

All diese Spekulationen über das Leben und alle Gefühle der Unsicherheit lassen sich mit der täglichen Praxis des Dhamma mildern oder beseitigen. Allein schon sie zu mildern ist Freiheit im Alltag. Das kommt sehr deutlich in einem Gespräch der tibetischen Yoginī Machig Labdrön mit dem indischen Dharmalehrer Dampa zum Ausdruck:

Verfolge keine verwerflichen Ziele und überwinde jede Art von Widerstand. Entwickle das dir unmöglich Erscheinende. Löse dich von den Dingen, in die du verstrickt bist, und werde Deiner Begierden gewahr. Wandere an einsamen Plätzen umher, die Furcht eingeben. Begreife, dass alle Lebewesen dem leeren Raum gleichen. Wenn du in der Wildnis

¹⁶ *Die Lieder der Mönche und Nonnen Gotamo Buddhos*, übersetzt von Karl Eugen Neumann. Piper, München 1923: 361 und 366.

bist, schaue nach dem Buddha in dir, und deine Belehrungen werden wie die Sonne sein, die den Raum erhellt.¹⁷

Freiheit bedeutet auch, die uns zur Verfügung stehende Zeit zu nutzen. Wir haben nach dem Zweiten Weltkrieg das Glück gehabt, dass wir bisher keinen Krieg am eigenen Leibe kennen gelernt haben. Der Wiederaufbau nach einem Krieg ist zeitraubend. Auch sind wir bisher von Inflationen verschont geblieben, die z.B. meiner Großmutter zweimal all ihre Ersparnisse geraubt haben. Sie musste jedes Mal von vorne anfangen, mit viel Zeitaufwand. Die meisten von uns genießen die Freiheit von Hunger und Obdachlosigkeit; und selbst bei Arbeitslosigkeit stehen wir nicht völlig mittellos da. So haben wir die Freiheit, uns z.B. Studien und Meditation zu widmen. In dem Land, in dem der Dharma entstand, sind hingegen auch heute noch sehr viele Menschen vorwiegend damit beschäftigt, für das Überleben ihrer Familien zu sorgen. Oder stellt euch die momentane Situation in Syrien vor. Die meisten Kriege bringen Zwänge mit sich, da sie uns der Möglichkeit berauben, unseren Alltag so zu gestalten, wie wir wollen. Es mag Situationen geben, in denen z.B. der Mord an einem grausamen Diktator gerechtfertigt sein könnte. Der Mörder darf dem zu Ermordenden gegenüber jedoch weder Hass noch Böswilligkeit empfinden oder persönlichen Nutzen aus seiner Tat ziehen, sonst zieht eine derartige Handlung schwere karmische Folgen nach sich. Aber wer von uns ist schon tatsächlich in der Lage, solch eine innere Haltung einzunehmen? Deshalb ist es besser, sich an die Ratschläge des Buddha zur Überwindung von Hass und Begierde zu halten, um sich von ihnen zu befreien.

Eigentlich könnte man die Freiheiten auch folgendermaßen auflisten: Freiheit, in einer Zeit geboren zu sein, in der der Dharma zugänglich ist. Freiheit, in einem Land geboren zu sein, wo der Dharma gelehrt und praktiziert werden kann. Freiheit, genügend finanzielle Mittel oder einen Sponsor zu haben, um Belehrungen und Dharma-Kurse besuchen zu können. Freiheit von ernsthaften körperlichen oder psychischen Krankheiten. Freiheit, einen Dharmalehrer treffen zu können. Freiheit, genug Muße zu haben, um den Dharma praktizieren zu können – als Mönch/Nonne oder Haushälter. Der Buddha hat nicht nur Anweisungen für den monastischen *Sangha* gegeben, sondern sich auch sehr an alle seine Haushälter gewandt.¹⁸

Wir sollten auch die Freiheit der Freundlichkeit im Gedächtnis behalten. Sind wir freundlich und nicht aggressiv, so wird uns meistens auch mit Freundlichkeit begegnet. Es entsteht eine entspannte Atmosphäre, die für uns und andere wohltuend ist. Wir praktizieren den Dharma schließlich nicht für uns allein, sondern im Gedanken an das Wohlergehen aller Wesen. An dieser Stelle ist es hilfreich, sich der sechs Vollendungen (*pāramitā*) zu erinnern:

Vollendung von Gebefreudigkeit, Sittlichkeit, Geduld, Energie, Meditation und Weisheit (*dāna, sīla, khanti, virya, jhāna, paññā*). Der Versuch, sie im täglichen Leben zu üben – ohne übertriebene perfektionistische Forderungen an sich selbst! –, führt zum Loslassen und zu einer gewissen Leichtigkeit im Umgang mit sich selbst und anderen. Einem kranken und erkälteten Menschen eine Tasse Pfefferminztee mit Honig zu machen, ganz einfach weil es hilfreich und lindernd für denjenigen ist, ohne dass man dabei an sich selbst und gute Taten denkt, kann schon ein erster kleiner Schritt zur Vollendung des Gebens (*dāna-pāramitā*) sein. Denn: "Solange du den giftigen Strunk der Eigensucht nicht mitsamt seinen Wurzeln herausreißt, kann der mächtige Wunsch erfüllende Baum des Erleuchtungsgeistes, der sich am Wohl

¹⁷ Edou, Jerome, *Machig Labdrön and the Foundations of Chöd*, Snow Lion Publications, Ithaca, New York 1996:131. Übersetzung ins Deutsche von Dharmavajra.

¹⁸ Schäfer, Fritz, *Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen*, Werner Kristkeitz, Heidelberg-Leimen 1995. Dieses Buch ist wegen der systematischen Darstellung und der Übersetzung der Lehrreden des Buddha für Haushälter aus dem Pāli-Kanon sehr zu empfehlen.

der anderen erfreut, nicht gedeihen.“ An anderer Stelle heißt es: „Aus dem Erleuchtungsgeist ergibt sich zeitweiliges Glück und die vollendete Buddhaschaft; daher solltest du dich bemühen, den Erleuchtungsgeist in seiner ganzen Größe zum Ausdruck zu bringen.“¹⁹

Schließlich handelt die Freiheit des Daseins immer wieder von dem alten Vers aus dem *Dhammapāda*: „Durch Hass kann nimmermehr zur Ruhe bringen man den Hass; durch Nicht-hass kommt der Hass zur Ruh. Das ist ein ewiges Gesetz (*Na hi verena verāni, sammant’īdha kudācanaṃ, averene ca sammanti: esa dhammo sanantano*).“²⁰ Und warum sollte man diesen Vers auf Pāli nicht auswendig lernen? Der Rhythmus fließt besser und er hat die Kraft eines Mantras.

Letztlich beinhaltet der Begriff Freiheit für mich auch die Freiheit des Alleinseinkönnens, zumindest für einige Zeit. Nicht die unfreiwillige Einsamkeit, unter der so viele Menschen leiden, sondern die freiwillige Zurückgezogenheit, um mehr Stille und Ruhe in sich wachsen zu lassen. Das ist nicht so einfach in unserem Alltag, der sich immer mehr zur Forderung entwickelt, ständig erreichbar zu sein. Gesellschaftliche Zwänge, sei es durch Familie, Arbeitskollegen oder Freunde, binden viele von uns immer mehr ein, im Beruf aber auch in der sogenannten Freizeit – die eigentlich eine Zeit für Freiheit sein sollte, es leider jedoch oft nicht mehr ist. Wir sollten uns beispielsweise die Freiheit nehmen, zumindest für einige Zeit im Jahr auf Handy, Fernsehen und Computerspiele zu verzichten. Vielleicht kann ich das deshalb so leicht sagen, weil ich Rentner bin und jetzt meine Zeit ganz anders gestalten kann als früher, als ich im Sozialamt gearbeitet habe.

In Thailand und Burma verbringen die Männer in der Regel immer wieder mal eine gewisse Zeit als buddhistischer Mönch (*samanera*) in einem Kloster, und sei es nur für einige Wochen oder einen Monat. Dadurch haben sie Gelegenheit, Loslassen zu üben und so eine größere innere Freiheit zu gewinnen. Die 6½ Wochen, die ich vorigen Herbst in einem buddhistischen Kloster in Indien – nicht als Mönch sondern als praktizierender Laie – verbringen durfte, haben mir gut getan. Sie haben in meinem Inneren eine große Ruhe bewirkt, die immer noch andauert. Nach dieser Erfahrung muss ich immer wieder an die Worte meines Lehrers, des Ehrw. Advayavajra, denken, der gesagt hat: „Wirklichkeit ist das, was wirkt!“ Letzten Endes erschaffen wir unsere persönlich erlebte Wirklichkeit selbst, die sich durch die Übung des Loslassens verändert. Es gilt zu versuchen, ganz präsent zu sein, in diesem Moment.

Die Fähigkeit, die Wirklichkeit loslassen zu können, spiegelt sich auch in einem Vers des indischen Mystikers und Wanderasketen Kabir (1440-1518) wider, wo es heißt: „Da ist auch nur Wasser an den heiligen Badestätten, und ich weiß, sie sind nutzlos, denn ich habe in ihnen gebadet. Die heiligen Bilder sind alle leblos, sie können nicht reden. Ich weiß, denn ich habe laut vor ihnen geweint. Die *Purāṇas*²¹ und der Koran sind nur Worte; indem ich den Vorhang gelüftet habe, konnte ich es sehen. Kabir verleiht seiner Erfahrung Worte, und er weiß sehr wohl, dass alle anderen Dinge unwahr sind.“²² Starke Worte und welche Freiheit spricht nicht aus diesen Worten! Aber sie muss erworben und erlebt und darf keine intellektuelle Konstruktion sein.

¹⁹ Khunu Lama, *Allen Freund sein – Poesie des Erleuchtungsgeistes*, übersetzt und kommentiert von Jürgen Manshardt. Diamant Verlag, München 2004: 155.

²⁰ *Dhammapada*, *Des Buddhas Weg zur Weisheit*, übersetzt von Nyānatiloka, Jhana Verlag, Uttenbühl 1992: 24.

²¹ *Purāṇa* (alte Schriften) gelten als heilige Schriften des Hinduismus

²² Ajahn Sucitto und Nick Scott, *Rude Awakenings – Two Englishmen on Foot in Buddhism’s Holy Land*, Wisdom Publications, Somerville, MA USA 2006:184; deutsche Übersetzung von Dharmavajra

Mit der Lehre als Leuchte, mit der Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht, strebet ohne Unterlass. Diese Worte des Buddha, des wahrhaft Erhabenen, helfen uns – bei stetem Willen, sie umzusetzen –, ein Stück weiter in die Freiheit zu gehen, in die Freiheit des Herzens.

Dharmavajra

Freiheit – Frieden – Freisein – Friede

Freiheit, ein ethischer Begriff, beschäftigt sich mit dem Willen des Menschen, seine Entscheidungen selbst zu treffen. Das ist, philosophisch betrachtet, die Beschreibung der positiven Freiheit, also einer Freiheit für etwas. Jeder Einzelne hat also die Macht, bzw. die Fähigkeit zur eigenbestimmten Handlung, vorausgesetzt die entsprechenden Bedingungen sind vorhanden. Freiheit von etwas, d.h. von äußeren Zwängen, wird in der Philosophie als negative Freiheit bezeichnet. Bei genauerem Hinsehen erscheinen beide Extreme als Unfreiheit, denn auch die positive Freiheit ist an Bedingungen geknüpft, die jedoch nicht jedem zur Verfügung stehen.

Betrachten wir also Freiheit, Frieden, Freisein und Friede unter einem praktischen Aspekt: Freiheit ist ein Ideal, doch nicht jedem gelingt dessen Verwirklichung. Dieses Ideal ist individuell und gesellschaftlich geprägt, so dass jeder darunter etwas anderes versteht. Auf gesellschaftlicher Ebene wird Freiheit als ein Leben ohne Zwang (einschließlich der Freiheit von Kriegen) empfunden. In einigen Teilen der Erde donnern die Panzer, unschuldige Menschen sterben, Hunger und Krankheiten machen sich breit. Anderswo haben Einige keinen Zugang zu Bildung und werden von den Mächtigeren verknechtet. Minderheiten beugen sich dem Willen der Mehrheit, Arme akzeptieren das Diktat der Reichen, die Stärkeren versuchen, die Schwächeren auszunutzen. Manchmal ist jeder gegen jeden. Doch selbst in den unruhigsten Gebieten unserer Erde besteht für eine Bevölkerungsschicht die Freiheit, Entscheidungen zu treffen, über andere zu verfügen, sich frei zu bewegen und sich nach Belieben zu ernähren. Diese Art von Freiheit kann zwar auch Buddhisten betreffen, ist jedoch nicht das, was wir der Buddhalehre entsprechend suchen.

Frieden ist ein Zustand, der in einigen Ländern eine Zeit lang herrscht. Es handelt sich um einen Zustand, der leider nicht von selbst entstanden ist, sondern erst nach Beendigung eines Krieges. Ein Krieg spaltet jedoch das Land: auf der einen Seite stehen die Sieger, auf der anderen die Besiegten. Im Land herrscht zwar Frieden, doch in den Herzen der Menschen noch lange nicht, denn die Sieger wissen, dass sie meist unbeliebt sind und ihren Willen gegen den Widerstand der Besiegten durchsetzen müssen. Sie leben dauernd in Erwartung eines Racheaktes. Die Verlierer müssen ihrerseits ihren Lebensstil gegen ihren Willen umgestalten und träumen von Rache, planen sie oder sind dabei, diese in die Tat umzusetzen. In Zeiten des deklarierten Friedens brodelt unterschwellig die Unruhe. In einer solchen Situation können und dürfen beide Seiten keinen Geistesfrieden entwickeln. (Hier ist von „Weltmenschen“, nicht von Erleuchteten die Rede!) Aus buddhistischer Sicht führt ein solcher Frieden nicht zur Geistesruhe.

Bei Freisein handelt es sich um ein individuelles Empfinden. Im Krieg sowie im Frieden möchte jeder Mensch von den verschiedensten Dingen frei sein: von fremder Herrschaft, von Widerstand oder Krieg, von autoritärer Obrigkeit, vom ungerechten Chef, von häuslicher Unterdrückung und Unruhe, von Hunger, von Krankheiten, von Armut, von Pflichten, von Hitze oder Kälte usw. Manche Menschen möchten sich sogar von sich selbst befreien. Diese vielfältigen Wünsche lassen sich schwerlich alle erfüllen.

Erst Friede bringt die Lösung, denn Friede ist ein Geisteszustand, der unter richtiger Leitung und bei ernsthaftem Bemühen trotz aller Widrigkeiten, äußeren und inneren Umständen, erarbeitet werden kann. Herrscht im Geist wirklicher Friede – keine Resignation oder eine egoistische Haltung wie: „Mir ist alles egal! Lasst mich nur essen und schlafen!“ –, so kann der Mensch tatsächlich sogar in Gefangenschaft seine innere Ruhe bewahren. Kleinigkeiten wie Unbequemlichkeiten des Körpers, finanzielle Schwierigkeiten und alltägliche Störungen werden ihn nicht übermäßig beschäftigen. Hier maße ich mir gar nicht an, zu behaupten, der buddhistische Weg wäre der einzige, mit dessen Hilfe man zu diesem positiven, erfüllenden Zur-Ruhe-Kommen gelangen könnte. Friede des Geistes, bzw. Geistesruhe, ist in allen Religionen ein Thema. Zumindest wird versucht, diesen Frieden zu erreichen.

Uns interessiert hier der Weg, den der Buddha uns gezeigt hat, um Geistesstille zu erwirken. Selbstverständlich kann sich ein Weltmensch von der Unruhe eines bestehenden Krieges nicht befreien. Frieden ist eine willkommene Voraussetzung für die Arbeit mit dem eigenen

Geist. Schon Kaiser Ashoka war zu dieser Ansicht gelangt und wir sollten uns stets vor Augen halten, dass Buddhisten sich in unseren Tagen bei der Arbeit für den Weltfrieden (Weltkonferenz der Religionen für den Frieden) engagieren. Ein Anfänger auf dem Weg zur Suche nach Frieden wird jedoch kaum in der Lage sein, die Ruhe inmitten des Un-Friedens, also während eines Krieges, zu bewahren. Dem Buddha war es möglich, den Krieg zwischen seinem Volk und dem Nachbarn mit Gleichmut zu betrachten.

Wir Weltmenschen haben einen individuell längeren oder kürzeren Weg vor uns, auf dem eine intensive Arbeit an dem eigenen Geist zu erfolgen hat. Entschlossenheit, Ausdauer, Geduld sind hierbei unentbehrliche Werkzeuge. Diese Selbsterziehung beginnt damit, sich die große Bedeutung der fünf Verhaltensempfehlungen (*pañcasīla*²³) zu verdeutlichen. Zunächst geht es dabei um eine intellektuelle Einsicht, die dann zu einer Erfahrung werden soll. Durch diese innere Überzeugung wird aus den Empfehlungen eine Lebenshaltung, die man gerne freiwillig befolgt. Wer (1) kein Leben nimmt und auch nicht verletzt, auch nicht sein eigenes, d.h. wer Frieden verbreitet, wer (2) nicht stiehlt und auch nicht etwas nimmt, was ihm nicht ausdrücklich angeboten wurde, wer (3) keine unrechtmäßigen sexuellen Beziehungen pflegt, wer (4) nicht lügt – auch eine Notlüge ist eine Lüge! –, nicht über andere redet, keine unsittlichen Reden führt, ärgerliche, laute, verletzende Ausdrücke meidet, wer (5) seinem Geist mit keinerlei berauschenden Mitteln die Klarheit raubt – weder in Taten, Worten und in Gedanken –, so ein Mensch befindet sich schon auf den richtigen Weg. Dies ist aber noch nicht genug. Diese Verhaltensregeln gelten nicht nur für Buddhisten, sondern sollten für jeden Menschen wegweisend sein.

Zunächst sollte die Kernaussage der Buddha-Lehre, die Vier Edlen Wahrheiten (*ariya sacca*), verinnerlicht werden. Der vierte Teil beinhaltet die edle Wahrheit von dem zur Leidenserlöschung führenden edlen Pfad (*ariya at̥hangika magga*), dessen zweites Glied, die rechte, d.h. entsagende, hasslose, also friedfertige Gesinnung (*sammā-sankappā*), die unter dem Sammelnamen Wissen (*pañña*) verhandelt wird, ist eine Voraussetzung für den inneren Frieden.

Wissen allein führt jedoch noch nicht dazu, ein freier, friedfertiger Mensch zu werden. Derjenige, der behauptet, die gesamte Buddhalehre zu kennen, diese jedoch nicht verinnerlicht und umgesetzt hat, wird Gier, Hass und Verblendung, die sog. Wurzeln (*mūla*) – manchmal auch Flecken (*mala*) genannt – nicht ausmerzen können und so sein Ziel nicht erreichen. Ebenso wie ein Kranker die ihm verabreichte Medizin auch einnehmen muss, um zu gesunden, muss das erlernte Wissen in den Alltag integriert werden. Dies geschieht durch eine achtsame Innenschau,²⁴ die Meditation = Achtsamkeit (*sati*). Es werden 6 Themen zur achtsamen Betrachtung empfohlen: der *Buddha*, *Dhamma*, *Sangha*, *Sīla* (Sittlichkeit), *Cāga* (Freigebigkeit) und *Devatā* (Himmelswesen). Diese Betrachtungen helfen, das Ego zu mindern.

Die bekannteste Art der Meditation ist jedoch *Ānāpānasati*, die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung. Zunächst konzentriert man sich nur auf den Atem selbst, dann befasst man sich mit dem Körper, der Körperfunktion, mit der empfundenen Verzückung (*pīti*), mit Glücks- und Geistesfunktionsempfindungen; dann wird der besänftigten Geistesfunktion nachgespürt; anschließend wird der Geist erspürt, erheitert, gesammelt und befreit; und schließlich geht es um die Betrachtung von Vergänglichkeit, Loslösung, Erlösung und Fahrenlassen. Darauf folgen Betrachtungen über den Tod (*maranānussati*), sowie über die 32 Körperteile (*kāyagatā sati*) und Betrachtungen über den Frieden (*upasamānussati*).

Auch *Vipassanā Bhāvanā*, die sog. Hellblicksmeditation, durch deren Hilfe die drei Daseinsmerkmale: Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Wesenlosigkeit aller körperlichen und geistigen Phänomene aufblitzen und zutiefst verstanden werden können, dürfen nicht vergessen werden. Die Schriften erwähnen 18 Betrachtungsarten des Hellblicks, die alle sehr förderlich sind, weil sie die Erleuchtung – einen Zustand, in dem der Geistesfriede selbstverständ-

²³ Eine detaillierte Erklärung aller folgenden Pālibegriffe ist enthalten in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

²⁴ s. *Buddhistisches Wörterbuch*: unter *Anussati*

lich ist – herbeiführen können. Welche Art der Meditation bevorzugt wird, hängt von der Neigung eines jeden Individuums ab.

Im Rahmen der Überlegungen zu dem Thema „Freiheit/Friede“ kann die Zusammensetzung des Wortes *Upasamānussati* von Interesse sein: *upa* = darüber, *sam* = Friede, *anu* = mitsamt, *sati* = Achtsamkeit, d.h.: „Achtsamkeit über den Frieden“. In dieser Zusammensetzung ist *Sati* in dem Sinne von Fähigkeit zu verstehen, als eine der fünf geistigen Fähigkeiten (*indriya*), auch Kräfte (*bala*) genannt. Außerdem ist Achtsamkeit eines der 7 Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*) und das vorletzte Glied des Edlen Achtfachen Pfades, an dessen Ende die Erleuchtung steht. *Sati* wird also ganz offensichtlich in allen Bereichen eine sehr große Bedeutung zugeschrieben.

Upasamānussati wird im *Buddhistischen Wörterbuch*²⁵ beschrieben als: „‘Betrachtung über den Frieden’, [...] ist die Betrachtung der Eigenschaften des als das Zuruhekommensein alles Leidens geltenden Nirwahn’s (*nibbāna*): ‚Was immer auch, ihr Mönche, es an Erschaffenem und Unerschaffenem gibt, als Edelstes gilt da die Gierabwendung, die Wahnzerstörung, die Überwindung des Durstes, die Entwurzelung der Anhaftungen, die Durchbrechung der Daseinsrunde, die Versiegung des Begehrens, die Entsüchtung, die Erlöschung, das Nirwahn’ (Vis. VIII.4).“ Wann gibt es denn diesen unerschütterlichen Frieden? Nach Beendigung des Kreislaufes der Wiedergeburten? Mit und nach Erwirken des *Nibbāna*! Mit der Erleuchtung stellt sich unerschütterlicher Friede des Geistes, die vierte Station der „göttlichen Verweilungszustände“ (*brahmavihāra*), die Gleichmut (*upekkhā*) ein.

All diese vielen Erkenntnisse aus der Buddhalehre sollten jedoch auch in Taten (*kamma*) – und folglich deren Wirkung (*kammavipāka*) – umgesetzt werden. Ohne die Unterstützung heilsamer Taten, bzw. ohne deren gereifte heilsame Wirkungen, wird die Bedingung für das Erreichen der Erleuchtung nicht zustande kommen. Damit schließt sich der Kreis, an dessen Ende Friede (*nibbāna*) steht, und der mit Sittlichkeit (*sīla*) begonnen hat.

Aranyka Chandrasiri

²⁵ *Buddhistisches Wörterbuch* 1989⁴: 230

Freiheit als Konzept

Freiheit ist keine Gegebenheit an sich, sondern ein Konzept – eine von Menschen vollzogene Gedankenkonstruktion. Für mich bedeutet Freiheit, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Das setzt voraus, dass ich bewusst lebe, nämlich reflektiere, was ich tue, die Folgen meiner Handlungen – in Gedanken, Worten und Taten – mehr oder weniger absehen kann und dafür die Verantwortung übernehme.

Der Buddha weist darauf hin, dass „die Wesen Eigner der Taten, Erben der Taten sind. Was immer für Taten sie tun, gute oder böse, deren Erben werden sie sein.“²⁶ Sind oder werden wir uns der Folgen unserer Handlungen bewusst, so können wir auch – wenn die äußeren und inneren Bedingungen es erlauben – selbst bestimmen, wie wir uns weiterhin verhalten möchten. Welche Bedingungen müssen also vorhanden sein, damit ein selbstbestimmtes, also freies Leben möglich ist? Zunächst ein gewisser äußerer und innerer Frei-Raum, der benötigt wird, um zu einer – wie auch immer gearteten – Erkenntnis zu gelangen und diese in die Tat umzusetzen. Erst dann können wir eingefahrene, bisher unreflektierte Verhaltensmuster und damit unser Leben verändern.

Diese Vorstellung von Freiheit steht im Gegensatz zu Knechtschaft, Zwang und Unterdrückung, d.h. zu jeder Art äußerer Einschränkung des eigenen Willens. Sie bezieht sich ebenfalls auf Beschränkungen der physischen und psychischen Lebensgestaltung auf Grund körperlicher oder geistiger Krankheit.²⁷ Letztendlich handelt es sich um die ganz individuelle Empfindung, fremdbestimmt und von anderen abhängig zu sein, die ebenso wie alle anderen Empfindungen veränderbar und – entsprechend buddhistischer Terminologie – vergänglich (*anicca*) ist, die in jedem Augenblick vergeht und wieder neu entsteht. Sie könnte jedoch ebenso als positive Einbindung in ein dynamisches Universum verstanden werden, in dem jeder Einzelne zufrieden seine Rolle nach seinen besten Kräften zum Fortbestand der Gemeinschaft erfüllt. Warum erscheint gerade uns (Westlern) das Konzept Freiheit dann aber so bedeutsam?

Der Begriff Freiheit hat (häufig) eine utopische Dimension. So schreibt beispielsweise Natalia Ginzburg: „Die Freiheit, auf die wir uns vorbereiteten und die wir erreichen wollten, war nicht korrumpierbar, sie war kristallklar, überaus mächtig, unbegrenzt. Ihre Macht war nur gut. Sie war grenzenlos, denn in unseren damaligen Augen hatte das Gute keine Grenzen, kannte weder Hindernisse noch Gefahren, die Grenzen waren ein Vorrecht des Bösen.“²⁸ Als die Autorin die so ersehnte Freiheit erhalten hatte, vergleicht sie diese mit einem kleinen Stückchen Wiese, auf dem sie durch eine Mauer von den anderen abgegrenzt ist. Auch teilen lässt sich dieses Stückchen Wiesen-Freiheit nicht, denn andere Menschen haben unterschiedliche Vorstellungen von Freiheit. Sie schließt ihre Ausführungen zur Freiheit mit folgender Erkenntnis: „Wenn jeder an die Freiheit der anderen dächte, anstatt an seine eigene, wenn er bereit wäre, die der anderen anstelle seiner eigenen zu schützen, dann wären wir einer gerechten Verteilung der Güter, der Privilegien und der Freiheit unter den Menschen näher.“²⁹

Hier wird deutlich, dass die Vorstellung von „Freiheit“ sehr eng mit der von Glück verbunden ist. Die Menschen suchen ihr Glück in der Erfüllung ihrer – sich ständig ändernden –

²⁶ *Majjhima-Nikāya* 135

²⁷ Besonders im tibetischen Buddhismus wird der „Kostbarkeit des menschlichen Lebens“ eine sehr große Bedeutung beigemessen.

²⁸ Natalia Ginzburg, *Das imaginäre Leben*, Wagenbach, Berlin 1987:52

²⁹ Natalia Ginzburg, 1987:56. Diese Vorstellung kommt dem *Bodhisattva*-Ideal des *Mahāyāna*-Buddhismus sehr entgegen, denn hier steht das „Wohl“ des anderen, d.h. dem anderen Frei-Raum für seine innere Entwicklung zu eröffnen, im Vordergrund der Praxis.

Wünsche bzw. Begehren. Schließlich möchten alle Menschen frei bzw. glücklich, also „frei sein von Leid“, wie der Buddha immer wieder betont hat. Um einen Weg zu finden, diese Leid-Freiheit zu erreichen, verließ Siddharta ja sein Elternhaus und verkündete später die Vier Edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*). Während Natalia Ginzburg während des Faschismus in Italien ihre Freiheit in der Veränderung äußerer Umstände wähnt und scheitert, fordert der Buddha die Menschen auf, ihre (falsche) Sicht der Wirklichkeit zu ändern und die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist (*yathā bhūta nāna dassana*).

Erst wenn wir die Wirklichkeit³⁰ und uns selbst als Teil dieser Wirklichkeit kennen gelernt haben, können wir angemessen reagieren und werden nicht mehr zum Spielball innerer und äußerer Umstände. Beurteilen wir nicht die gleichen Gegebenheiten entsprechend unserer eigenen aktuellen körperlichen und geistigen Verfassung völlig anders? Wenn es kalt ist und regnet, erscheint uns beispielsweise mancher Weg viel länger als bei Sonnenschein. Haben wir kein Geld, so kommen uns die Schaufensterauslagen viel begehrenswerter vor, als wenn wir uns die Dinge bedenkenlos kaufen könnten. Wir nehmen die Wirklichkeit (und uns selbst) also nicht an sich, sondern durch die Brille unserer sich ständig wandelnden Befindlichkeit wahr. Sind wir uns dessen nicht bewusst, so halten wir ganz automatisch unsere Konzepte für die konkrete Wirklichkeit. Das zeigt sich auch häufig, wenn wir uns verlieben und unsere eigenen Wünsche in die geliebte Person projizieren. Entspricht sie dann unseren Vorstellungen nicht, sind wir enttäuscht und leiden. Solange wir unsere Konzepte nicht also solche erkennen, bestimmen sie unsere Reaktionen (in Gedanken, Reden und Taten). Um aus diesen Spurrillen herauszukommen und die Richtung meines Lebens selbst bestimmen zu können, müssen wir uns dieser gegenseitigen Abhängigkeit unserer Reaktionen bewusst werden. Das kann jedoch nicht wieder über Konzepte/Gedanken geschehen, sondern nur durch gemachte Erfahrung. Befassen wir uns immer wieder mit den Phänomenen, entstehen neue Konzepte, wir ordnen ihnen Bedeutung zu und diese beeinflussen wiederum unsere bewussten und/oder unbewussten Handlungen.

Nun lässt sich aber unser sich ständig wandelnder Gedankenstrom – unsere Konzeptualisierung der Phänomene – nicht einfach abstellen, mag er auch als noch so vergänglich (*anicca*), nicht für sich bestehend unabhängig (*anattā*) und leidvoll (*dukkha*) erkannt werden. Er raubt uns unsere Freiheit! Um dieses Leid zu beheben, entsteht Begehren bzw. Verlangen nach Loslassen (*vibhava-taṇhā*), die wahrgenommenen Gedanken loszulassen. Ajahn Sumedho empfiehlt, auch dieses Verlangen nach Loslassen in der Meditation aufzugeben: „Stattdessen reflektieren wir: 'So ist es; so fühlt es sich an, wenn man etwas loslassen will: Ich muss meiner Wut Herr werden, ich muss den Teufel umbringen und meine Gier loswerden – dann werde ich ...' Aus diesem Gedankengang können wir ersehen, dass Werden und Loswerden in einem engen Zusammenhang stehen.“³¹

Wahre Freiheit als Frei-Raum sollte letztendlich auf bewusst gemachter Erfahrung beruhen und in einem offenen Gewahrsam gegenüber allen Phänomenen zum Ausdruck kommen.

Vijayā

³⁰ Mit dem Begriff „Wirklichkeit“ ist hier eine Realität gemeint, die auf Dinge eingeschränkt ist, die eine Wirkung haben oder ausüben können.

³¹ Ajahn Sumedho, *Die Vier Edlen Wahrheiten*, Amaravati Publications 2009; hrsg. Von der Buddhistischen Gesellschaft München 2009:39

Leserbrief

Die in dem Artikel „Wahn, Wahn, überall Wahn“ in der vorigen Ausgabe von Dhammadūta³² gemachten Ausführungen über den Dhamma möchte ich korrigieren. Hier wird das Floß, nachdem es seinen Zweck erfüllt hat und zurückgelassen werden kann, als Symbol bzw. Synonym für den Dhamma nach Erreichen des Nibbāna verwendet, d. h. der Dhamma wird als nicht ewig gekennzeichnet. Das ist falsch. Das Missverständnis entsteht wahrscheinlich durch die Übersetzung des Wortes Dhamma. Dhamma bezeichnet nicht ausschließlich „die Lehre“, sondern ebenfalls „das Gesetz“, „die Regelmäßigkeit der Natur“, „Gerechtigkeit“, „Daseinserscheinung“, sogar „die Pflicht und Verhaltensnorm“.

Der Buddha verbreitete seine Lehre über den *Dhamma*! So entstand später das Wort Buddha-Lehre, d.h. die *Dhamma*-Lehre. In den zusammengesetzten Wörtern stehen *Dhamma* und Buddha an erster Stelle, während der Begriff „Lehre“ lediglich beigefügt wurde. Denn der korrekt übende Mensch kann auch ohne die Lehre den *Dhamma* entdecken und sogar zum Buddha werden!

Der Buddha hat wiederholt betont, dass die vier edlen Wahrheiten, die den *Dhamma* ausmachen, immerwährend sind. Zwar kann das Wissen über den *Dhamma* in einem bestimmten Zeitalter in Vergessenheit geraten und lange „vom Staub der Ignoranz bedeckt“ bleiben, doch mit Erscheinen eines *Sammā-sambuddha* wird es wiederentdeckt (nicht erfunden); und so verbreitet sich die Lehre erneut. Der *Dhamma*, das Gesetz, kann im Gegensatz zu uns Lebewesen nicht erlöschen. Übrigens schlagen sich die in dem Artikel als Dummköpfe bezeichneten Menschen, hochgelehrte Fachkräfte, die den *Dhamma* als ewig bezeichnen, dabei nicht auf die Seite der Ewigkeitslehren. Sie wissen sehr wohl, dass alles in der Welt und die Welt selbst vergänglich sind. Das trifft jedoch nicht für den *Dhamma* zu. Täglich wird das *Dhammavandana*, wörtlich: „Verehrung dem *Dhamma*“, rezitiert, in dem er als *akālika*, d.h. zeitlos, bezeichnet wird! Dies bedeutet nicht nur, dass der *Dhamma* auch heutzutage noch aktuell ist, sondern auch, dass er die Veränderungen vieler Jahrtausende überlebt hat.

Das Floß mag die Lehre repräsentieren, die ein Erleuchteter nicht mehr braucht, doch dies rüttelt nicht an der Beständigkeit des *Dhamma*! Können denn die vier Edlen Wahrheiten vergänglich werden? Nein, auch nicht in einem neuen Zeitalter. So bleibt der *Dhamma* gleich bleibend erreichbar für alle, auch wenn der Wahn aufhört, *Nibbāna* erreicht ist und das Floß nicht mehr benötigt wird.

Aranyka Chandrasiri

³² Oktober 2012: 27, 3. und 4. Absatz

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)

Di. 11:00 – 14:00 Uhr: Arbeitskreis Avatamsaka-Sutra

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Prabhasa Dharma)

Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)

Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation

So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:00 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17.00 – 18.30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Majjhima Nikāya, Die Mittlere Sammlung, Lehrreden 11-20*

Dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr am 16.04.; 30.04.; 14.05.; 28.05.; 11.06.; 25.06.; 02.07. 2013, anschließend auf Wunsch stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz

(auch für Anfänger)

Bitte eigenes Textmaterial mitbringen.