



Dhammadūta

Jahrgang 23, Nr. 2 – Oktober 2019



Thema: Rechte Anstrengung (sammâ-vâyâma)

Inhaltsverzeichnis

Rechte Anstrengung im Lichte des Mittleren Weges <i>Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)</i>	4
Der Sinn der Schicksalsgestaltung im Lichte der vier edlen Wahrheiten <i>Anagārika Kassapa</i>	6
„Rechte Anstrengung“ – warum eigentlich? <i>Bhante Puññaratana</i>	8
Rechte Anstrengung durch „geschickte Mittel“ (<i>upāya</i>) <i>Susanne Mori Hess</i>	12
Rechtes Bemühen – eine Gedulds- und Ausdauerprobe <i>Michael Funk</i>	14
Rechte Tatkraft – der Spurhalteassistent <i>Volker Junge</i>	17
Rechte Anstrengung – <i>sammā vāyāma</i> – lohnt sich <i>Aranyka Chandrasiri</i>	18
Rechte Anstrengung und Meditationspraxis <i>Dr. Inigo Deane</i>	21
„Meine Freude tanzen“ <i>Anne Willing-Kertelge</i>	25
Programm der BGB	28

Liebe Dharmafreunde,

die 47. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Kathina*-Festes am Ende der drei- bis viermonatigen Monsunzeit in Indien. Es bietet sich die Gelegenheit, den Mönchen als Dank für die Weitergabe der buddhistischen Lehre eine neue Robe – die sog. *Kathina*-Robe – sowie weitere Bedarfsgegenstände und Spenden für den Erhalt bzw. Ausbau von Klöstern zu übergeben. Zu diesem Fest sind auch Laienanhänger/innen herzlich eingeladen. Das *Kathina*-Fest findet dieses Jahr am **Samstag, den 19. Oktober 2019** von 10:00 bis 15:00 Uhr in 10827 (Schöneberg) in der Hauptstr. 47/1 statt.

Die *Theravāda-Newsletter* sind wie bisher erhältlich unter info@theravadanetz.de. *Dhammadūta* finden Sie unter www.theravadanetz.de (unter Info-Downloads) und unter <http://www.bghh.de/html/dhammaduta.html> der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. 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 *sammā vāyāma* – Rechte Anstrengung, eine Stufe des Edlen Achtfachen Pfades, aus den unterschiedlichsten Perspektiven behandelt. Zunächst geht es darum, ob und in welcher Form die traditionelle Interpretation der „Rechten Anstrengung“ sich im aktuellen abendländischen Kontext anwenden lässt. Dann erklärt Anagārika Kassapa sehr anschaulich, warum wir uns eigentlich anstrengen sollten und wohin der doch reichlich komplizierte Weg uns führt. Anschließend klingt die „Rechte Anstrengung“ nicht mehr ganz so problematisch, wenn man nur die „Rechten Mittel“ nutzt. Geduld und Ausdauer sind allerdings von Nöten, um (theoretisches) Wissen in Erfahrung umzuwandeln. Besteht doch beispielsweise ein recht großer Unterschied zwischen dem Wissen, dass es regnet, wenn ich aus dem Fenster schaue, und der Erfahrung, wenn ich selbst im Regen stehe und nass werde! Um Erfahrungen zu machen, müssen wir aus dem Haus (unserer Gewohnheiten) treten. Das kann unter anderem durch das „geschickte Mittel“ der Meditation geschehen, denn es lohnt sich allein schon mit Hilfe der Achtsamkeit, die eigenen Verhaltensweisen – Gedanken, Rede und

Taten – kennenzulernen und ggf. zu ändern. Diese Änderung ist sicher langwierig, sie kann aber auch große Freude bereiten.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2020 erscheint, beschäftigen wir uns mit der „**Rechten Achtsamkeit**“ (*sammā-sati*), die auch als „die beständige Achtsamkeit auf Körper, Gefühl, Bewusstsein und die geistigen Objekte“¹ beschrieben wird. Nun gibt es ja ziemlich viel Literatur über „Achtsamkeit“ (*sati*) und wie sie auch im täglichen Leben zu verwirklichen ist. Aber auch hier gehen die Meinungen auseinander. Bezieht sich *Sati* auf den gegenwärtigen Moment, in dem wir völlig präsent und im Idealfall als Handelnder mit der Handlung identisch sind? Oder geht es (auch?) um die Vergegenwärtigung von – durch Hören oder Lektüre erworbenem – Wissen und/oder zuvor gemachte Erfahrungen? Machen wir in einer vorwiegend digital verknüpften Welt überhaupt noch direkte Erfahrungen? Wie hat sich die Wahrnehmung der realen Welt durch das (oft sehr häufige) Abdriften in die virtuelle Welt verändert? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zum 15. Februar 2020 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 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (IBAN DE73 100500 00 0941280144; SWIFT/BE LA DE BE XXX) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

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
--

¹ Nyānatiloka, *Buddistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 118

Rechte Anstrengung im Lichte des Mittleren Weges

Alle Punkte, die für Buddhas Lehre wichtig sind, greifen ineinander und bewirken, dass aus allem ein organisches Ganzes wird, in dem die einzelnen Teile nicht in Widerspruch zueinander stehen. Stattdessen ergänzen die einzelnen Teile einander, erhellen einander und klären einander. Je nachdem, welchen Teil man mit welchem in Beziehung setzt, werden bestimmte Punkte deutlicher und treten einzelne Aspekte hervor, die vorher nicht so sehr im Licht der Aufmerksamkeit standen.

Das trifft auch für die Rechte Anstrengung als Teil des Edlen Achtfachen Pfades zu und man merkt es, wenn man sie mit dem Prinzip des Mittleren Weges in Beziehung setzt. Rechte Anstrengung (*sammā-vāyāma*) als sechstes Glied des Edlen Achtfachen Pfades wird in Nyānatilokas *Buddhistischem Wörterbuch* nur als Bemühen definiert, „karmisch unheilsame, üble Dinge zu vermeiden oder zu überwinden und heilsame Dinge zu erwecken und zu erhalten“.² Es wird also allein in Beziehung gesetzt zu dem Pāli-Begriff *Pahāna*, „Überwindung, Aufhebung“, wobei noch präzisiert werden kann, dass diese Überwindung durch das Zurückdrängen eines unheilsamen Geisteszustandes, das Überwinden durch dessen Gegenteil, durch die Vernichtung, die Stillung und die Erlösung geschieht.³ Dies sind alles Punkte, welche von vielen Anfänger/innen missverstanden und im Sinne einer gewaltsamen Unterdrückung interpretiert und realisiert wurden: Wenn z.B. Ärger in solchen Anfänger/innen hochsteigt, dann versuchen sie mit aller Willenskraft, diesem Ärger keinen Raum zu geben, sondern ihn zu verdrängen. Sie glauben, ihn dadurch überwunden zu haben, aber in Wirklichkeit ist er nur in eine unbewusste Schicht ihrer Psyche abgedrängt worden und wirkt dort auf viel fatalere Weise weiter. Solche Leute – und es gibt sie gerade im westlichen *Theravāda* zu Hauf – wirken auf andere gehemmt und unnatürlich. Sie können sogar etwas gefährlich erscheinen, da der/die Beobachter/in unbewusst ahnt, dass sie etwas in sich unterdrücken und dass es auch für Außenstehende sehr unheilvoll sein kann, wenn sich das Unterdrückte mit Gewalt den Weg an die Oberfläche bahnt.

Wenn man die Rechte Anstrengung dagegen mit dem Prinzip des Mittleren Weges verbindet, dann kann es nicht zu solch fatalen Missverständnissen kommen. Beim Mittleren Weg geht es darum, Extreme zu vermeiden, also z.B. auf der einen Seite das Extrem der vollständigen Hingabe an die sog. „Sinnenlust“ und auf der anderen die Hingabe an die Askese, bei der alles Angenehme unter Aufbietung der Willenskraft vermieden wird. Das Prinzip des Mittleren Weges zeichnet sich gerade dadurch aus, dass es ohne Gewalt auskommt, ohne Zwang, ohne eine übermäßige Inanspruchnahme der Willenskraft.

Was bedeutet das nun angewendet auf die Rechte Anstrengung? Erinnerung wir uns an die eine Geschichte aus dem *Pāli*-Kanon, in der berichtet wird, wie ein Mönch dem Buddha klagte, dass er sich überhaupt nicht konzentrieren könne, egal, wie sehr er sich auch anstrengen würde. Der Buddha sprach ihn darauf an, dass dieser Mönch früher die Vina, eine indische Laute, gespielt hat, und fragte ihn, wie er die Saiten gespannt hat: zu stark oder zu schlaff. Der Mönch erwiderte, dass man sie nicht zu stark spannen dürfe, da sonst der Ton grell und unangenehm wird, aber auch nicht zu schwach, da er sonst zu dumpf, zu unklar klingen würde. Der Buddha machte dem Mönch nun deutlich, dass es bei der Rechten Anstrengung in der Meditation genau darum gehen würde: Man dürfe sich nicht zu stark anstrengen, aber auch nicht zu wenig bemühen.

Diese Aussage des Buddha trifft auch auf den gesamten Achtfachen Pfad zu: um die einzelnen Glieder zu erlangen, darf man sich nicht zu stark anstrengen, aber auch nicht zu schwach. Man muss genau das rechte Mittelmaß erreichen, dann wird man – wie es ebenfalls

² Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983³: 118

³ s.o.: 154

die Geschichte vom Erwachen des Buddha zeigt – genau das richtige Maß an Konzentration bekommen, genau das richtige Maß an Achtsamkeit und das sind die Voraussetzungen, damit man die Wirklichkeit so erfährt, wie sie ist, und ihre Dynamik voll und ganz realisieren kann. Auf dieser Grundlage wird man auch die Tiefenzustände erreichen – denken wir daran, dass Ajahn Brahm in seinem Buch *Im stillen Meer des Glücks* sehr deutlich gemacht hat, wie wichtig es ist, jede Anstrengung fallen zu lassen, bei dem Meditationsobjekt zu bleiben, aber dabei keine bewusste Willensanstrengung zu unternehmen, sondern immer sehr sanft zu dem Meditationsobjekt zurückzukehren, wenn man merkt, dass man in Gedanken versunken ist. Nur so hat man die Chance, das anvisierte Ziel zu realisieren.

Wenn man den Mittleren Weg und zugleich das Rechte Bemühen verwirklichen will, dann zeigt sich, dass dies nicht nur für die Meditation, sondern auch für den Alltag eine große Bedeutung hat. Dabei geht es immer darum, sich von Extremen zurückzuhalten. Das ist gar nicht so leicht, denn bei der geringsten Unachtsamkeit fällt man in eine Einseitigkeit, die auf einen Irrweg führt. So, wie die Wirklichkeit ein äußerst komplexes Konglomerat ist, in dem sich die Energien widersprechen, kreuzen, überlagern, so kann man gar nicht verhindern, dass man immer wieder einmal vom Mittleren Weg und damit auch vom Rechten Bemühen abkommt. Es ist eine Illusion, wenn man meint, der Mittlere Weg und d.h. ein umfassendes Gleichgewicht könne ein für allemal erreicht werden und würde dann immer stabil aufrecht erhalten werden. Ein Gleichgewicht ist immer instabil, weil sich in der Wirklichkeit die verschiedenen Faktoren konstant abwechseln, mal tritt ein Faktor in den Vordergrund, mal ein anderer, mal verbinden sich zwei Faktoren, mal trennen sie sich usw. Aus diesem Grunde muss das Gleichgewicht konstant austariert werden, mal muss etwas zurückgenommen, mal etwas verstärkt werden. Deshalb wird man auch bis zum Ende Rechtes Bemühen trainieren müssen und permanent darauf achten, ob man beim Bemühen nicht gerade zu einem Extrem tendiert. Nun könnte man ja sagen: Das ist doch furchtbar, dann kommt man ja nie zur Ruhe und kann nie für längere Zeit Rechtes Bemühen realisieren. Das stimmt jedoch so nicht, da man lernt, sein Gleichgewicht immer schneller und unproblematischer auszutarieren. Mal verstärkt man seine innere Kraft, mal entspannt man sich mehr usw. Am Ende verschwendet man keinen Gedanken mehr an das Ausgleichen: Es geschieht automatisch. Und dann kann man in fast allen Situationen (außer in solchen, die sehr extrem und traumatisierend wirken) das Rechte Bemühen wie auch sein inneres Gleichgewicht aufrecht erhalten und man strahlt auf seine Umgebung fast immer eine freundliche, heitere Gelassenheit aus.

Das rechte Bemühen – nicht zu verkrampft, aber auch nicht nachlässig – ist also unerlässlich, wenn man in das *Nirvana* eintreten oder zumindest erst einmal den Stromeintritt erreichen will. Man muss sich anstrengen, ohne dass dies schmerzt, ohne dass man verkrampft und zugleich ohne, dass man sein Ziel aus den Augen verliert und sich von anderen Dingen ablenken lässt. Hat man bei seinem Bemühen die rechte Mitte gefunden, dann wird einem nicht nur die Meditation sehr viel leichter fallen, man wird auch auf dem buddhistischen Weg überraschende Fortschritte machen – und außerdem wird man auf die anderen Menschen sehr angenehm, sehr vertrauenswürdig und von Grund auf freundlich wirken!

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

Der Sinn der Schicksalsgestaltung im Lichte der Vier Edlen Wahrheiten⁴

Der Sinn bewusster Schicksalsgestaltung ist Befreiung. Er erschöpft sich nicht darin, dass wir mit diesem Leben besser fertig werden und uns ein gutes Karma zwecks einer glücklichen Wiedergeburt schaffen, sondern ist darauf ausgerichtet, uns von dem leidvollen Auf und Ab zwischen glücklichen und unglücklichen Existenzen für immer zu befreien. Dieses Ziel nennt man auf Pāli *Nibbāna*, auf Sanskrit *Nirvana*.

Nibbāna ist das endgültige Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung einschließlich aller Geisteskräfte, die nach neuem Dasein drängen. Ohne den Daseinsdrang ist der Karma genannte Wille nicht in der Lage, sich als neues Wesen zu verkörpern. Ist man durch die höchste Erkenntnis von Gier, Hass und Verblendung frei geworden, ist alle Leidanfälligkeit geschwunden. Das ist *Nibbāna*, das Hoheziel der Buddhalehre. *Nibbāna* wird zu Lebzeiten erreicht, kann aber auch im Todesmoment noch erreicht werden. Es gibt ein *Nibbāna* mit und ohne Daseinsrest. Wer zu Lebzeiten *Nibbāna* erreicht hat, lebt seine Zeit bis zum Tode in absolutem inneren Frieden zu Ende, und sein Tod wird der letzte sein. Die Zeitspanne vom Erreichen des *Nibbāna* bis zum letzten Tode heißt *Nibbāna* mit einem Daseinsrest, weil die betreffende Person ja noch lebt. Was nach dem letzten Tod folgt, ist *Nibbāna* ohne Daseinsrest. Es ist undefinierbar. Zu dem Gesagten einige Verse:

Fällt die befreiende Einsicht,
fällt von dir ab der Daseinsdrang,
fallen Hass und Verblendung,
fällt von dir eine schwere Last.

Nichts drängt dich mehr nach neuem Sein,
dem letzten Tod gehst du entgegen,
zu Ende geht da Stirb und Werde,
kein Daseinsrest mehr bleibt.

Nichts gibt es mehr, das dich bedrückt,
von aller Sehnsucht bist du frei,
es herrscht der tiefste Frieden,
Nibbāna ist erreicht.

Das ist das große Erlöschen,
Parinibbāna, wie es heißt.

So mancher möge sagen: „Das ist ja ein Nichts, was ich da anstreben soll.“ Doch es ist kein Nichts, weil es erfahrbar ist. *Nibbāna* ist eine überweltliche Realität, die auch „das ungeschaffene Element“ genannt wird. Was es wirklich ist, weiß nur der Erleuchtete, der unerleuchtete Mensch kann sich von ihm nur einen Begriff machen, und es mag ihm als ein Nichts erscheinen. Der Einsichtige aber, der in der Meditation schon vorübergehend die Freiheit von Gier, Hass und Verblendung und das damit verbundene Glück erfahren hat, fragt nicht mehr, ob es ein Nichts oder ein Etwas ist. Für ihn ist die endgültige Leidfreiheit das höchste Glück und das genügt ihm.

Die meisten Menschen wollen die Tatsache des Leidens nicht wahrhaben und sagen sich: „Das Dasein ist doch so schön, wozu soll man sich bemühen, aus der Verkettung der Wiedergeburten hinauszugelangen?“ So reden insbesondere junge Menschen, denen es an Lebenserfahrung mangelt. In ihnen brennt das Lebensfieber, sie glauben noch, dass ihnen Wunderbares bevorsteht. Kindheit, Schulzeit, Jugend, Berufsausbildung, Enttäuschung im Liebesleben, in der Ehe, Familienfrust, Karrierestress, Unfall, Invalidität, Alter, Siechtum, qualvoller Tod – ist das alles so herrlich? Viele suchen einen Ausweg im Vergnügen, auf Partys, kostspieligen Urlaubsreisen, aber innerlich leer bleiben sie trotzdem, und kein Glück ist von Dauer. Mit Pessimismus hat diese Sehweise nichts zu tun, es ist die Realität. Für die meisten Menschen ist es unerträglich, sie so zu sehen, wie sie ist: Sie fliehen in Illusionen. Irgendwann kommt aber die große Ernüchterung.

⁴ Vortrag am Sonntag, den 19. Juli 1998 im Buddhistischen Haus; veröffentlicht in: Anagārika Kassapa, *Eine besondere Kraft, Schriften, Übersetzungen und Briefe*, Rosenburger Schriftenreihe 2003: 283-286.

Inwiefern ist das Begehren, d.h. jegliche Gier, der Entstehungsgrund des Leidens? Wir greifen nach dem Angenehmen, verabscheuen das Unangenehme und leiden, weil wir die Dinge anders haben wollen, als sie sind. Die Daseinsgier treibt uns von einem Dasein zum anderen in dem Wahn, wir fänden irgendwo einen paradiesischen Endzustand. Die Gier macht blind für die Tatsache, das alles der Vergänglichkeit verfällt, letztlich unbefriedigend ist und es nichts gibt, das man als Ich oder Mein ansehen könnte. Um Macht und Besitz kommt es zu den übelsten Streitigkeiten, es gibt Krach in den Familien, juristische Prozesse, gnadenlosen Konkurrenzkampf, soziale Ausbeutung und Kriege mit verheerenden Folgen. So ist das Begehren oder die Gier auf mannigfache Weise der Entstehungsgrund des Leidens. Man könnte Bände darüber schreiben.

Und die Aufhebung des Leidens, die dritte der vier edlen Wahrheiten? Wo es kein Begehren mehr gibt, wird nicht mehr gelitten. Wohl gibt es noch körperlichen Schmerz, doch den weiß der Begierdelose ohne Widerstreben hinzunehmen. Geistig-seelischen Schmerz gibt es nicht mehr, da es ja nichts mehr gibt, woran man hängt und worum man bangt. Es herrscht unerschütterlicher innerer Friede. Wie könnte sich der Wunschlose, der den höchsten Frieden gefunden hat, noch nach der Ruhelosigkeit des Daseins zurücksehnen? Die Kraft des Begehrens, die nach neuem Dasein greift, ist erloschen, der letzte Tod wird gestorben, und der Daseinstaumel ist zu Ende.

Es ist nicht so, als könnte man die Gier durch den Einsatz des Willens einfach totschiessen, indem man sich alles und jedes verkneift. Es ist ein Akt höchster Erkenntnis, der Erleuchtung, der alles Begehren für immer auslöscht. In den Momenten der Erleuchtung erfährt man absolute Gestilltheit. Man erkennt, welche eine Bedürftigkeit und Abhängigkeit in allem Begehren liegt, welche Freiheit und Leichtigkeit aber in der Gierlosigkeit. Absolute Gestilltheit, Freiheit von Bedürftigkeit, höchste innere Unabhängigkeit – wie könnte es dabei noch nach neuem Dasein drängende Triebkräfte geben?

Und nun über den Weg, der zur Leidfreiheit führt. Die befreiende Erkenntnis oder Erleuchtung stellt sich nicht von ungefähr ein, man muss etwas dafür tun, ja sein ganzes Leben nach ihr ausrichten. Es ist das Einzige, was wirklich Sinn macht und uns über alles Schicksal oder „Schaffsal“ hinaushebt. Der Weg beginnt mit kleinen Schritten und ist beglückend am Anfang, in der Mitte und am Ende. Es ist der edle achtfache Pfad, den wir bereits in großen Zügen kennen gelernt haben. Er beginnt mit rechter Erkenntnis, die allerdings noch keimhaft ist. Ohne sie würde man den Weg nicht finden. Im Moment der großen Erleuchtung erlangt sie ihre höchste Vollendung, und so endet auch der Weg mit rechter Erkenntnis. Der Achtfache Pfad ist kein Stufenweg in dem Sinne, dass man erst einmal rechte Erkenntnis vollenden müsste, ehe man an die Entfaltung rechter Gesinnung denken könnte, sondern der Weg eines Strebens, auf dem alle acht Glieder des Pfades Hand in Hand wirken und wachsen. Es ist also im Wesentlichen ein innerer Prozess, der aber auch nach außen wirkt. Man übt sich in einwandfreiem Verhalten, in Sammlung und Weisheit – *Sīla*, *Samadhi*, *Paññā*. Dies sind die drei Arten der Schulung. Man nennt sie den weltlichen Pfad, weil man sie ja in der Welt übt. Der weltliche Pfad mündet im überweltlichen Pfad. Das ist der Durchbruch zur Erleuchtung, wenn der Geist die Welt hinter sich lässt und *Nibbāna* als überweltliche Realität erkennt und erfährt. Alle Fesseln an die Welt, d.h. das Dasein, lösen sich, und die endgültige Leidfreiheit – *Nibbāna* – ist verwirklicht.

Anagārika Kassapa

„Rechte Anstrengung“ – warum eigentlich?

Wozu sollen wir uns eigentlich anstrengen? Haben wir es – zumindest in Deutschland – nicht gut genug, um das Leben in vollen Zügen zu genießen? Glücklich und friedvoll könnten wir eigentlich sein, aber sind wir es denn wirklich? Treten nicht aus den geringsten Anlässen Hindernisse aufgrund der drei Daseinsmerkmale (*ti-lakkhaṇa*) auf, sodass wir wütend, eifersüchtig, hochmütig, begierig etc. werden, wenn etwas einmal nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen? Wenn nur die bösen Anderen nicht wären!

Da wir weder von ganz allein und grundlos auf die Welt gekommen sind, noch alleine überleben würden, sollten wir uns also „anstrengen“, friedlich miteinander umzugehen. Allein schon aus dem (egoistischen) Grunde, dass die Anderen sich dann wohl fühlen und sich uns gegenüber auch wohlwollend verhalten. Müssen wir uns dann aber alles gefallen lassen und dürfen nie mehr wütend sein, um unseren Peinigern keinen Anlass zu geben, wütend auf uns zu sein?

Wie können wir nun aber beispielsweise diesen Kreislauf der Wut überwinden? Irgendwann einmal haben alle Menschen Erfahrungen mit Wut gemacht. Es ist ganz normal, dass wir einmal wütend werden. Unsere heutige Gesellschaft ist eine „Ellenbogen-Gesellschaft“. Es gibt laufend Wettbewerbe: „Ich möchte mehr Gutes tun“, heißt es, „ich möchte mehr Besitz haben oder ich möchte als Bester Karriere machen.“ Sich anzustrengen, immer und in allen Lebenslagen der/die Beste zu sein, bedeutet allerdings Stress. So stellt sich immer wieder die Frage: „Wie können wir unsere Emotionen und unsere affektgesteuerten Handlungen ausbalancieren, um nicht von ihnen dominiert zu werden?“ Es gibt die verschiedensten Therapieangebote auf diesem Gebiet.

Bereits vor über 2500 Jahren hat der Buddha immer wieder betont, dass wir auf unsere Gefühle und Gedanken achten und sie erkennen sollten. Besonders im *Satipaṭṭhāna-Sutta* und im *Girimananda-Sutta* erklärt er, welche Methoden wir anwenden können, um diesen Kreislauf zu unterbrechen und weder uns selbst noch Anderen zu schaden. Welche Methoden bietet der Buddha uns an?

1. Sorgfältiges Beobachten von selbstverletzendem Verhalten.

Nehmen wir beispielsweise das Gefühl der Wut. Sie lässt sich für mich mit einem ausgebrochenen Feuer vergleichen. Ist jemand wütend, so bedeutet das, dass er sich wie ein Feuer selbst verbrennt. Zuerst schadet er sich selbst, danach anderen Personen mit Worten und Taten. Dieses Feuer breitet sich in seinem Umfeld aus und erzeugt Müll und Asche. Längst vergangene Erinnerungen steigen auf und bieten weiteren Zündstoff. Wütend zu sein bedeutet, sich selbst zu verletzen. Dies gilt es zu beobachten und zu reflektieren. Wir wollen auf die Wirkung achten: Die Ursache ist Wut – die Wirkung ist Selbstverletzung.

2. Die Vergangenheit reflektieren.

Wir sollten uns daran erinnern, was geschah, als wir wütend waren. Ich hatte einmal jemanden ausgeschimpft. Anschließend war ich darüber den ganzen Tag beunruhigt. Es verfolgte mich bis in meine Träume und erzeugte Schlafstörungen. Im Zustand der Wut und der emotionalen Aufgeladenheit kann ein Mensch nicht mehr unterscheiden, was gut und was schlecht ist. Er wird grobe Worte gebrauchen und schlechte Laune haben, die sich in seiner Mimik widerspiegelt. Kriege und totale Katastrophen haben oft nur einen kleinen Wut-Kern, der jedoch explodiert und einen Flächenbrand erzeugen kann. Selbstmord beginnt häufig mit Kleinigkeiten, die schlussendlich zur selbstzerstörerischen Tat führen. Deshalb sollten wir den Anfängen wehren und unseren Geist beruhigen.

3. Unsere Gewohnheiten reflektieren.

Wir sollten es uns zur Gewohnheit machen, uns auf das Positive zu fokussieren, besonders im Umgang mit Menschen. Ebenso wie wir keinem ethisch „ganz schwarzen oder ganz weißen“ Menschen begegnen, sind Dinge oder Situationen weder nur gut noch nur schlecht. Nicht der Mensch an sich ist gut oder schlecht, sondern jeder Mensch hat die Möglichkeit, gute und/oder schlechte Taten zu begehen. Von Personen, die wir heute kritisieren, waren wir ehemals vielleicht begeistert. Wir sollten nicht erwarten, dass unsere Familienangehörigen, unsere Freunde und Kollegen nur gute Menschen sind. Wenn gute Menschen kleine Fehler gemacht haben, sprechen wir häufig leider nur über ihre Fehler und vergessen, was sie zuvor Gutes getan haben.

Im Buddhismus stellt die Lotusblume die Natur des Buddha dar, der vollkommen unabhängig von der ihn umgebenden Welt des *Samsāra*, der Welt der Täuschung, geworden ist. Bei dem Anblick der wunderschönen Blüte des Lotus vergessen wir alles andere. Auf ähnliche Art und Weise können wir die Wut vergessen, wenn wir es uns zur Gewohnheit werden lassen, die Menschen positiv zu sehen.

4. Sich selbst infrage stellen.

Stellen wir uns einmal ganz aufrichtig folgende Fragen: Wer kann mir Stress machen? Wer kann meinen Schlaf stören? Wer kann mir Schaden zufügen? Sind es wirklich unsere Feinde? Oder sind wir es selbst? Normalerweise schieben wir die Schuld gerne auf Andere. Weisen wir aber die Schuld nicht anderen zu, so können wir feststellen, dass wir alles selbst verursachen. Feinde können unseren Körper und unseren Besitz schädigen, jedoch nicht unseren Geist. Das machen wir selbst. Eine geistige Verletzung ist jedoch schlimmer als die Schädigung unseres Eigentums. Darum bemühen wir uns vor allem darum, unserem Geist keine Verletzung zufügen zu lassen. Hinterfragen wir die Ursache und Folgen unserer Wut, so erkennen wir: „Was immer für Taten [wir] tun, gute oder böse, deren Erben werden [wir] sein.“⁵

5. Das Karma beachten.

Mit unseren Gedanken, Reden und Handlungen erzeugen wir gutes oder schlechtes Karma. So heißt es im *Dhammapada* (1):

„Wir sind das, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht durch unsere Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.“

Sprechen oder handeln wir mit unreinen/reinen Gedanken, wird das Unglück/Glück auf dem Fuße folgen. Es kommt alles als Wirkung auf uns zurück. Schon allein deshalb sollten wir uns zum Ziel setzen, gute Taten – in Gedanken, Worten und Handlungen – zu vollbringen. Warum schaffen wir aber trotzdem immer wieder unheilbares Karma?

Wenn jemand in meiner Gegenwart unheilbares Karma geschaffen hat, muss ich nicht daran teilhaben. Hierzu gibt es einen beispielhaften Vorfall aus dem Leben des Buddha. Beim Almosengang wurde der Buddha immer wieder von einem Brahmanen tadelnd beschimpft. Der Buddha widersprach dem Brahmanen nicht. Schließlich sagte der Brahmane zu dem Buddha: „Ich habe dich so oft beschimpft, aber du hast nie etwas erwidert.“ Buddha fragte ihn: „Darf ich dich etwas fragen?“ Der Brahmane bejahte. So sprach der Buddha: „Stell dir vor, du hast ein leckeres Mahl vorbereitet und lädst jemanden dazu ein. Er kommt zwar, nimmt aber dein Essen nicht an. Was machst du dann mit dem Essen?“ Der Brahmane entgegnete: „Ich esse es selbst.“ Daraufhin erwiderte der Buddha: „Das Gleiche tue ich, wenn du mir deine Beschimpfungen anbietest. Ich nehme sie nicht an. Du musst sie

⁵ *Majjima-Nikāya* 135

zurücknehmen.“ Das sollten wir auch tun: Wir sollten uns nicht angegriffen fühlen oder Negatives persönlich nehmen.

6. Wir sollten uns an positiven Vorbildern orientieren.

Für Buddhisten ist der Buddha ein Vorbild. Die Christen nehmen sich Jesus Christus als Vorbild. Im Buddhismus gibt es viele Beispiele aus den vergangenen Leben des Buddha, über seine Nachsicht und Geduld und seinen Umgang mit schwierigen Situationen. Nachsicht ist eine Übung der zehn „Vollkommenheiten“.⁶ Der Buddha wurde in seinen vorherigen Leben nicht nur als Mensch, sondern auch in verschiedenen Tierbereichen wiedergeboren. Einmal war er ein Affe (*mahā kapi*), ein anderes Mal eine Schlange (*mahā silava*). In all diesen Leben übte er Nachsicht und Geduld. Wenn jemand aus Hass handelt, sollten wir nicht mit Hass antworten, denn das kann einen Krieg auslösen. Wir Menschen haben die Möglichkeit, auf Hass mit Liebe zu reagieren und so die negativen Folgen zu vermeiden; heißt es doch in der Lehre des Buddha:

Durch Hass fürwahr kann nimmermehr
Zur Ruhe bringen man den Hass;
Durch Nichthass kommt der Hass zur Ruh;
Das ist ein ewiges Gesetz.⁷

Christen können sich in Erinnerung rufen, wie Jesus Christus bis zu seinem letzten Atemzug Nachsicht und Geduld mit seinen Feinden übte, als er sterbend am Kreuz ausrief: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!“ Aber auch heutzutage können wir uns am Verhalten verschiedener bedeutender Personen orientieren wie beispielsweise Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Abraham Lincoln. Sie können uns alle als Vorbild dienen.

7. Alle Menschen stehen in irgend einer Beziehung zueinander

Unser Dasein in dieser Welt (*samsāra*) wird aus buddhistischer Sicht als ein Prozess „des immer wieder Geborenwerdens, Alterns, Leidens und Sterbens“ betrachtet.⁸ So hatten/haben alle Menschen viele Eltern, viele Geschwister, viele Großeltern. *Samsāra* ist wie ein Netz, das die verschiedenen Existenzformen miteinander verbindet. Heutige Feinde könnten mehrmals unsere Familienangehörige gewesen sein, die uns in der Vergangenheit umsorgt und/oder auch geholfen haben. Daran sollten wir denken, wenn wir wütend werden/geworden sind, und uns anstrengen, der Wut keinen Raum zu geben. Mein „böses“ Gegenüber könnte mein Vater gewesen sein, – ja, das betrifft sogar Tiere. Deshalb sollten wir uns bemühen, allen – aber wirklich auch **allen!** – Wesen gegenüber freundlich zu sein.

8. Wir sollten Güte (*mettā*) und Freundlichkeit entwickeln.⁹

Statt Wut wollen wir Mitgefühl (*karuṇā*) und Mitfreude (*muditā*) entfalten. Thich Nhat Hanh sagte einmal: „Der Weltfriede fängt mit einem Lächeln an.“ Verschiedene Sutren, wie das *Mettā-Sutta*, erklären ausführlich, wie wir diese Eigenschaften entwickeln können, und welche Auswirkungen dieses Verhalten für uns hat. Ein von Güte und Freundlichkeit geprägter Mensch mag wenig materiellen Besitz haben, aber trotzdem ein weiser Mensch sein. Er wird – da alles in dieser Welt ein bedingtes Entstehen hat¹⁰ – nach seinem Tode in einer friedvollen Existenz weiter existieren.

⁶ Siehe unter *Pāramī* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴.

⁷ Dhammapada 5. Vers

⁸ Siehe unter *Samsāra* in: dto.

⁹ Siehe unter *Brahmavihāra* in: dito.

¹⁰ Siehe unter *Paṭiccasamuppāda* in: dto.

9. Erkenntnisse der Hellblicks-Meditation (*vipassanā*)¹¹

Vipassanā – das aufblitzende Erkennen der Vergänglichkeit, des Elends und der Unpersönlichkeit aller körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen – führt zu der Erfahrung, dass es keine eigenständige, unabhängige Person gibt, denn jeder Mensch ist auf vielfältige Art auf die Fürsorge vieler anderer Wesen – Menschen, Tiere und Pflanzen – angewiesen, um zu überleben. Er verändert sich von Augenblick zu Augenblick unter den inneren und äußeren gegebenen Lebensumständen. Wir geben ihm einen Namen wie Peter oder Petra, um ihn wiederzuerkennen.¹² Warum sollten wir auf eine Person wütend sein, die jetzt schon nicht mehr die Person ist, die uns Schaden zugefügt hatte? Erkennen wir, dass wir auf jemanden wütend sind, so sollten wir unsere eigene Einstellung diesem Menschen gegenüber ändern.

10. Die Übung der Großzügigkeit

Wir sollten allen lebenden Wesen gegenüber Großzügigkeit¹³ üben, nicht nur gegenüber Freunden, Feinden und Menschen. Dazu brauchen wir keinen großen Besitz: Es reichen schon ein Lächeln und freundliche Gedanken. Wir sollten uns auch für Hilfe und Entgegenkommen anderer Menschen bedanken. Dies gilt auch für unsere Eltern, ohne deren Hilfe wir nicht diejenigen Menschen geworden wären, die wir heute sind. Wir sollten dankbar sein, dass es uns so gut geht und wir der Buddhalehre begegnet sind. Wenn wir großzügig sind und allen Wesen gegenüber unvoreingenommen begegnen, werden auch sie uns gegenüber freundlich sein, allein schon deshalb, weil sie sich besser fühlen und vielleicht sogar (etwas) glücklich sind.

Es genügt, wenn wir zunächst in diesem Leben ein bis zwei der oben genannten Punkte beachten und uns anstrengen, andere Wesen glücklich zu machen, allein schon, damit sie uns gegenüber freundlich sind und auch wir selbst etwas weniger leiden.

Bhante Puññaratana

¹¹ Siehe unter *Vipassanā* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴

¹² Eine Person bestehend aus den fünf Daseinsgruppen wird bezeichnet als „ein bloßer Prozess dieser körperlichen und geistigen Phänomene, ein Prozess, der seit undenkbar langen Zeiten schon vor der Geburt im Gange war und der auch nach dem Tode sich noch für undenkbar lange Zeitperioden fortsetzen wird.“ Siehe: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 106

¹³ Achtung! Großzügigkeit sollte nicht verwechselt werden mit Hochmut, dem Gefühl, besser als andere zu sein und auf sie herabzublicken!

Rechte Anstrengung durch „geschickte Mittel“ (*upāya*)

Upāya ist ein Wort aus dem Sanskrit und wird ins Deutsche übersetzt als „geschickte Mittel“. Dass diese Mittel geschickt sind, soll nicht bedeuten, dass sie uns von irgendwo her geschickt wurden. Es sind zweckdienliche, einfallsreiche, pfiffige Hilfsmittel auf dem buddhistischen Erkenntnisweg. Selbst das zweckdienlichste, einfallsreichste, pfiffigste Mittel kann uns nicht erleuchten, denn die Erfahrung der Erleuchtung ist unmittelbar. Doch geschickte Mittel helfen uns auf dem Weg zur Erleuchtung. Dieser Weg zur Erleuchtung ist unser Leben.

Ein Weg setzt eine Richtung voraus, und diese Richtung wird vom angesteuerten Ziel vorgegeben. Welches Ziel verfolgen wir? Wir möchten nicht mehr leiden. Wir möchten Erkenntnis erlangen. Wir möchten für uns und andere hilfreich sein, wir möchten eigentlich alle, die wir hier sitzen, glücklich sein. In der Daseinswelt fragen wir uns: Werde ich als Hubschrauberpilot glücklich sein oder als Blumenverkäufer? Nachdem wir uns einige Jahre bemüht haben, dämmert uns langsam, dass allein die äußeren Bedingungen keine so wesentliche Bedeutung haben auf der Suche nach Zufriedenheit. So wird uns als Buddhisten das hoffnungsvolle Blättern in Versandkatalogen, das abendfüllende Scrollen durch Ebay-Angebote bei der Suche nach dem Glück erspart: Weisheit und Mitgefühl zu entwickeln, ist unser Ziel.

Wie entwickeln wir Weisheit und Mitgefühl? Wir können beides nicht machen! Unsere Hauptübung besteht im Loslassen – auch unsere Vorstellungen davon. Im Edlen Achtfachen Pfad wird uns ein Übungsweg aufgezeigt, der uns hinführt zu einem Verhalten, das von Weisheit und Mitgefühl getragen ist. Wie eine „to-do-Liste“ nehmen wir uns also den Edlen Achtfachen Pfad vor und zücken einen Bleistift:

- Rechte Erkenntnis, hmm: Fragezeichen.
- Rechte Gesinnung: ja, ok!
- Rechte Rede: hier darf noch optimiert werden,
- Rechtes Tun: auch hier ist noch Handlungsbedarf,
- Rechter Lebenserwerb: soweit ok,
- Rechte Anstrengung: hier geht noch mehr,
- Rechte Achtsamkeit: hier auch,
- Rechte Sammlung: auch noch verbesserungswürdig.

Nun ist es wichtig, Anforderungen an uns selbst nicht gleich zu hoch anzusetzen. Wenn ich aussehe wie ein Nilpferd und den Ehrgeiz habe, in zwei Wochen in einem Bikini der Größe 34 bei einer Miss-Wahl anzutreten, dann hilft mir alle Willenskraft nicht. Das wird nichts werden. Aus lauter Frust greifen wir dann noch gleich nach einem extra Stück Torte. Es geht um kleine Fortschritte. Also fangen wir klein an. Hier kommen *Upāya*, die geschickten Mittel ins Spiel. Wir suchen uns einen Bereich aus, der sich zurzeit besonders belastend auf unser Leben auswirkt, so wie wir beim Wohnungsputz sinnvollerweise da beginnen, wo es am nötigsten ist.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, und was wir „Ego“ nennen, ist eine vom Ich-Denken bestimmte Lebensweise. Die Erfahrung lehrt uns, dass es leichter ist, eine unheilsam wirkende Gewohnheit durch eine heilsam wirkende Gewohnheit zu ersetzen, als eine schlechte Angewohnheit einfach aufzugeben. Wenn wir es uns z.B. angewöhnt haben, um halb zwei in der Nacht eine ganze Tafel Schokolade zu verschlingen, um danach friedlich weiterschlafen zu können, dann ist es schwierig, dies ganz zu lassen, uns im Bett einfach umzudrehen und weiterzuschlafen. Stattdessen könnten wir beispielsweise die Tafel Schokolade durch einen Apfel ersetzen mit dem Ergebnis, dass wir irgendwann wegen eines ollen Apfels vielleicht gar nicht mehr mitten in der Nacht aufstehen, ja eigentlich nicht einmal mehr aufwachen,

möchten. Es sei noch einmal nachdrücklich darauf hingewiesen, dass *Upāya* **geschickte** Mittel bedeutet. *Upāya* sind nicht zwingend **drakonische** Mittel.

Hier können wir, im Sinne des uns von Buddha anempfohlenen Mittleren Weges, eine Kurskorrektur vornehmen: ist unser Geist mit einem störrischen Maultier zu vergleichen, ist möglicherweise konsequente Härte das Mittel der Wahl. Ähneln unser Geist eher einem nervösen Reitpferd, helfen möglicherweise schon eine Mohrrübe und ein paar besänftigende Worte weiter.

Um an dieser Stelle noch einmal kurz zusammenzufassen:

Wir haben

1) festgestellt, dass wir **nicht mehr leiden**, sondern stattdessen Erkenntnis erlangen und hilfreich und glücklich sein möchten.

Wie wir dies tun können, zeigt uns der Buddha im

2) **Edlen Achtfachen Pfad** auf.

3) Suchen wir uns einen Bereich aus, den wir verändern möchten oder aus Einsicht sogar verändern müssen.

Dabei nutzen wir

4) *Upāya* geschickte Mittel,
und zwar

5) gemäß des von Buddha empfohlenen Mittleren Weges in einer unserer Problematik angemessenen Form.

Wir bestehen gemäß der Erkenntnis des Buddha aus fünf sogenannten *Skandhas* und sind damit eine Funktionseinheit aus den Komponenten Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Wollen/Handeln und Bewusstsein.

Jede Veränderung in einem Bereich dieser Funktionseinheit wirkt sich auch auf alle anderen Bereiche aus. Dementsprechend hat eine kleine Veränderung, die wir im Lichte der Erkenntnis vollziehen, nicht nur auf unser eigenes Leben, sondern auch auf unsere Umwelt, ob nun kurz- oder längerfristig, eine heilsame Wirkung. Wenn wir nun jeden Tag wach und bereit sind, nicht gemäß alter Gewohnheit weiter zu trotten, sondern eine kleine Veränderung zu wagen, sind dies 365 Geschenke im Jahr, die wir uns selbst und damit auch anderen machen.

Unseren Anstrengungen auf dem Weg zur Befreiung entgegen wirken unsere karmischen Altlasten. Sie bestimmen sozusagen die Dicke der Gitterstäbe, die wir als Gefangene des *Samsāra* mit geschickten Mitteln durchsägen müssen, um uns zu befreien. Haben wir unserem Leben durch entsprechende Anstrengung genug Schub in die richtige Richtung gegeben, führen unsere karmischen Altlasten möglicherweise dazu, dass der Erfolg unseres Bemühens lange auf sich warten lässt. Wir müssen uns immer wieder aufrappeln und neu beginnen.

Leider haben wir uns oft schon in der Kindheit mit unseren damals beschränkten Mitteln bestimmte Methoden angewöhnt, Schwierigkeiten zu begegnen oder diesen aus dem Weg zu gehen. Aus Angst vor Strafe haben wir möglicherweise die kindliche Strategie entwickelt, eigenes Fehlverhalten gar nicht wahrzunehmen, alles abzustreiten und uns stattdessen als Opfer darzustellen. Wenn wir solche, unsere Entwicklung hemmenden Reaktionsweisen als Erwachsene nicht erkennen und hinterfragen, bleiben wir in infantilen Verhaltensmustern stecken. Möglicherweise erhöhen wir nur die Intensität unserer ganz und gar vergeblichen Anstrengung und schlagen uns ein Leben lang den Kopf an einer dicken Mauer blutig, um die wir mit geschickten Mitteln einfach herumgehen könnten. Sobald wir eine eher unheilsame Verhaltensweise gegen eine heilsamere ersetzt haben, tritt an Stelle der *Upāya*, der geschickten Mittel, die wir anwenden, Einsicht.

Jemand, der glücklich belastendes Übergewicht losgeworden ist, sieht keine Verheißung mehr in einer Zucker-Fett-Bombe und einen Raucher, der nach Jahren der kurzatmigen, übel riechenden Sucht wieder frei durchatmet, kann keine Zigaretten-Reklame mehr zurück in die Abhängigkeit locken. Niemand, der seinen schönen Garten liebt, muss dazu gezwungen werden, Unkraut zu jäten und zu gießen. Unkraut zu jäten und seine Pflanzen zu gießen ist für ihn selbstverständlich geworden. Es wird nur so lange als lästige Pflicht angesehen, solange noch die Einsicht in Zusammenhänge fehlt.

Upāya, geschickte Mittel, bezeichnen im Buddhismus auch eine Lehrmethode. Zeitgemäß würde man heute sagen, der Lehrer holt den Schüler durch geschickte Mittel da ab, wo der Schüler gerade steht. Doch wir sollten absolut vermeiden, ungebeten andere besserwisserisch belehren zu wollen. Das ist, als würde ein Blinder einen anderen Blinden führen wollen: „Guck mal, hier geht’s lang ...“ Zum Schluss landen dann unvermeidlich beide im Graben.

Das geschickteste Mittel, andere anzuleiten, ist ohne ein Vorbild sein zu wollen, so zu leben, wie es als heilsam erkannt wurde. Wenden wir *Upāya*, geschickte Mittel, auf uns selber an, dann sind wir alle Lernende und Lehrende zugleich, öffnen unseren Geist und unser Herz und verwirklichen so gemeinsam Weisheit und Mitgefühl.

Susanne Mori Hess

* * *

Rechtes Bemühen – eine Gedulds- und Ausdauerprobe

Jetzt nähern wir uns der wohl tückischsten, weil oftmals falsch verstandenen Komponente auf dem Achtspurigen Weg. Anfänger denken oft, wenn ich mich nur richtig anstrenge, schaffe ich schnell den Stromeintritt. Und dann wird jeden Tag eine Stunde oder länger meditiert, jedes mögliche Retreat mitgenommen und nach einer Weile (manchmal ist noch nicht einmal ein Jahr vergangen) halten sich solche Zeitgenossen für „erleuchtet“ und fangen an, andere zu belehren. Fragt man nach, können manche zwar gewisse Meditationstechniken theoretisch erklären, man merkt aber, dass sie praktisch keine Ahnung haben, d.h. falsch meditieren. Andere haben mitunter *Jhānas* verwirklicht und halten dies für *Nibbāna*, die Spezifika von *Samatha* und *Vipassanā* sind ihnen nicht klar. Sie sind für mich wie flackernde Grablichter auf dem Friedhof, hastig angezündet, schnell abgestellt und dann weg von diesem schrecklichen Ort. Wenn das Wachs verbrannt ist, wird es wieder duster und es bleibt die leere Hülle.

Traditionell wird der Terminus *Vāyāma* mit „Anstrengung“ übersetzt. Unser deutsches Wort Anstrengung führt hier jedoch leider (bei oberflächlicher Herangehensweise) in die Irre, da damit nicht alle Aspekte dieses Begriffs abgedeckt sind. Es wird dann so, wie oben beschrieben, verstanden, dass vor allem hartes, eifriges Arbeiten an einem Thema oder der eigenen Person (dabei ignorierend, dass es sich hierbei lediglich um eine Beilegung handelt) zum gewünschten Ergebnis führt, was natürlich nicht generell falsch ist, aber einseitig. Besser ist meines Erachtens in diesem Zusammenhang der Begriff Bemühen, denn es handelt sich eher um unsere geistige Einstellung zum Weg, den wir gehen möchten. Inwieweit dieser richtig oder falsch ist, stellt sich bald oder auch erst später heraus.

Grundsätzlich sollte jedem klar sein, dass es zwei Arten von Anstrengung/Bemühen gibt – neben dem richtigen, heilsamen Bemühen auch ein falsches, unheilsames Bemühen. Das richtige Bemühen hat die drei heilsamen Wurzeln Wissen, Gierlosigkeit und Hasslosigkeit,

das falsche Bemühen hat die drei unheilsamen Wurzeln Verblendung, Gier und Hass. Dies äußert sich u.a. in den Vorstellungen, dass jemand Kenntnis oder auch keine Kenntnis vom richtigen Weg hat; dass geduldig oder ungeduldig geübt wird und Hindernisse als Übungsmittel oder Störungen gesehen werden.

Nachdem ich erste populäre buddhistische Bücher gelesen hatte, stellte sich bei mir ein positives Grundgefühl ein. Ich hatte das Gefühl, hier findest du Antworten auf deine Fragen an die Existenz, was später tatsächlich bestätigt wurde. Anfänglich hatte ich ein rein intuitives Verständnis der Grundaussagen, ohne dass ich sie mir oder anderen erklären konnte. Nachdem ich praktizierende Buddhisten der verschiedenen Schulen kennen gelernt hatte, war ich beeindruckt von deren vorbildlichem Verhalten und ihren Kenntnissen. Da ich eines Tages mitreden wollte, vertiefte ich meine Studien, nun durch Lesen der *Sutten* des Pāli-Kanons, da sie die ältesten Überlieferungen von Buddhas Vorträgen sind. Nachdem die anfängliche Abneigung gegen die vielen Wiederholungen vergangen war, kam erster Wissensgewinn. Irgendwann war mir auch klar, dass Wissen und Praktizieren zwei Paar Schuhe sind. Beide sind notwendig, aber dienen verschiedenen Zwecken, so wie Haus- und Wanderschuhe oder Sneakers und Pumps.

Da ich schon immer die mir anezogenen christlichen Ethikgebote eingehalten hatte (mit dem Hintergedanken, wenn ich schon nicht an Gott glaube, so wird er mir verzeihen, wenn ich seine Gebote eingehalten habe) und feststellen konnte, dass die buddhistische Ethik dieser sehr ähnlich bzw. in den Hauptpunkten gleich ist, fiel mir deren Beachtung leicht, zumal Buddha eine saubere Begründung für ethisch einwandfreies Verhalten abgegeben hat, während es im Christentum ein unbegründetes Dogma ist. Es fehlt dort die Antwort, warum ich dies alles tun soll; erfreut das Gott oder den Pfarrer oder was?

Nach Jahren der Geistesschulung, verbunden mit Achtsamkeit und der Ausbildung der Grundtugenden stellte ich fest, dass mir vermehrt Menschen mit Freundlichkeit und Achtung begegnen, ja, dass auch Tiere weder vor mir ausreißen, noch mich attackieren. Erst neulich habe ich mir kurzärmlig, ohne jeden Schutz und vollkommen angstfrei drei offene Bienenbeuten mit den emsig herumschwirrenden und -krabbelnden Bienen ganz aus der Nähe angesehen. Keine der Bienen ist mir zu nahe gekommen, da ich deren Tun mit liebevollem Gemüt und gehörigem Respekt beobachtet habe. Ich habe mich dabei gefragt, warum Imker stets einen Vollschutz tragen, aber schnell war mir klar, dass es ein Riesenunterschied ist, ob ich die Bienen nur beobachte oder ihnen den Honig stehle, klar, dass ihnen das nicht gefällt und sie sich dagegen zur Wehr setzen. Schließlich sammeln sie Honig und Pollen nicht für die Menschen, sondern für ihren Nachwuchs. Da war mir auch klar, dass ich zwar durchaus Bienen betreuen, aber ihnen unmöglich den Honig wegnehmen und sie mit vitaminlosem Zuckerwasser betrügen könnte.

Es steht natürlich in jedem Ratgeber, dass die Ethik die grundlegende Kategorie auf dem achtspurigen Weg sei, was auch durchaus richtig ist, denn ohne sittlich einwandfreies Verhalten gibt es keinen Fortschritt, aber was damit konkret gemeint ist und vor allem wie es hilft, merkt man erst später. Auch habe ich gemerkt, dass alte Triebe nicht von heute auf morgen verschwinden, sie werden zwar schwächer, aber es gibt hin und wieder durchaus „Rückfälle“. Das sehe ich mittlerweile gelassen, es sind alte Karma-Früchte und für mich Anzeichen, dass ich mich weiterhin bemühen muss. Diese Rückfälle sind dabei Übungsgegenstände, so wie Fehler zugleich Chancen sind. Und sie sind mir ein großer Schutz vor der Schein-Heiligkeit, die manch anderen plagt.

Wie gehe ich nun mit meinen Trieben um? Zu allererst bin ich mir bewusst, dass es davon heilsame und unheilsame, starke und schwache gibt. Ich beobachte genau, was mich bei oder nach Begegnungen mit anderen Menschen oder wenn ich über die Taten anderer lese, bewegt. Ich frage mich dann sofort, hast du diese Eigenschaft nicht auch? Wie stark ist sie bei dir? Ist

das etwas, das verstärkt oder geschwächt gehört? Das ist dann oftmals das nächste Objekt einer eingehenden Betrachtung. Insgesamt ist es das Erkennen im Anderen.

Andererseits gehört natürlich auch das Betrachten des eigenen Tuns dazu. War das gerade angemessen, mitfühlend, heilsam oder war es das Gegenteil? Je nach Antwort nehme ich mir vor, diesen Trieb zu verstärken oder zu schwächen, auf jeden Fall ihn zukünftig genau zu beobachten. Das läuft natürlich in kurzer Zeit auf eine Rundum-Beobachtung hinaus, aber genau das ist es, zu dem uns Buddha aufgerufen hat und an dem wir unbedingt dran bleiben sollten. Kein Fortschritt fällt vom Himmel, sondern muss durch jeden selbst erarbeitet werden, wobei Beharrlichkeit, Verständnis und Geduld gefragt sind. Man darf die Müßig- oder Nachlässigkeit keinesfalls unterschätzen. Wer nicht ständig an sich arbeitet, stagniert oder fällt gar zurück. Auch kann der Umgang mit schlechten Menschen in einem noch nicht gefestigten Stadium kontraproduktiv sein. Es sollte auch klar sein, dass die Chance zur Verbesserung, die man nur als Mensch erhält, das Ergebnis vergangener heilsamer Handlungen ist. Wenn dieses gute Karma vergeudet und nicht erneuert wird, landet man nach dem Tod in einer niederen Welt. Da niemand weiß, wann sein Leben zu Ende ist, kann es verhängnisvoll sein, Chancen verstreichen zu lassen und wichtige Weichenstellungen in die Zukunft zu verschieben. Fünf Minuten vor dem Tod reißt man nichts mehr herum.

Manch einer hat karmisch gute Voraussetzungen, ein anderer weniger gute, aber beide können durch Beharrlichkeit die gleiche Stufe erreichen. Dabei ist es sogar möglich, dass der anfangs schlechter gestellte Mensch durch stärkeres Bemühen eher die erste oder eine höhere Stufe der Heiligkeit erreicht.

Michael Funk

Rechte Tatkraft – der Spurhalteassistent

Schon die Worte „Rechtes Bemühen“ oder „Rechte Anstrengung“ lassen einen aufstöhnen. Im „Bemühen“ ist die Mühsal buchstäblich enthalten. Die Anstrengung lässt einen an körperliche Anspannung und Schweiß bis zur Atemlosigkeit und Erschöpfung denken. Wenn in einem Arbeitszeugnis steht, die Person habe sich bemüht, ist dies ein ziemlich vernichtendes Urteil, denn damit wird ausgedrückt, dass die Bemühungen nicht zu dem gewünschten Erfolg geführt haben. Ich wähle daher lieber den positiven Begriff der Tatkraft.

Der Weg des Buddha ist beglückend am Anfang, beglückend in der Mitte und beglückend am Ende. Aber er ist auch mit Anstrengung verbunden, am Anfang, in der Mitte und bis zum Ende. Befreiung kommt nicht von selbst, ich muss etwas dafür tun und das ist nicht immer leicht. Die dafür benötigte Ausdauer, Energie und Selbstdisziplin sind mit der Rechten Tatkraft gemeint.

Leicht ist es dagegen, vom Weg abzukommen: aus Trägheit, Unachtsamkeit, der Gewohnheit, an einer bestimmten Stelle abzubiegen, wie man es schon so oft getan hat, oder der Ablenkung durch ein neues Objekt der Begierde, das man ansteuert, oder durch ein Objekt der Abneigung, dem man unwillkürlich ausweicht. In einigen Autos gibt es Spurhalteassistenten, die erkennen, wenn der Wagen von der Spur abkommt, und den Fahrer warnen und veranlassen, seinen Kurs wieder zu korrigieren. In dieser Analogie betrachte ich die Rechte Tatkraft als Spurhalteassistenten, der mich davor bewahrt, den Edlen Achtfachen Pfad zu verlassen, und „auf der Spur hält“.

Hindernisse

Die Tatkraft ist das unmittelbare Gegenmittel gegen die Trägheit. Neben der allgemeinen Mattigkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit kann die Trägheit auch die Form der Mutlosigkeit annehmen. Wenn ich bei meinen Bemühungen keinen Fortschritt sehe, macht sich leicht Frust bemerkbar. Immer wieder sehe ich Buddhisten, die sich mit Herz und Energie in spirituelle Übungen und die Arbeit im *Sangha* eingebracht haben und dann nach einiger Zeit angesichts der Hindernisse und enttäuschender Erfahrungen das Handtuch werfen und sich zurückziehen. Umso mehr bewundere ich jeden und jede, die ihre Tatkraft aufrechterhalten.

Eine weitere Form der Trägheit ist die Geschäftigkeit in falschen Dingen. Wer die „Aufschieberitis“ kennt, weiß, wie viel es zu tun gibt, bevor man sich der Tätigkeit widmen kann, um die es eigentlich geht. Hier wird deutlich, was die „Rechte“ Tatkraft von der weltlichen Tatkraft unterscheidet.

Häufig äußert sich die Trägheit auch in einer Form der Bequemlichkeit. Wie viele Lügen, also unrechte Rede, entspringen der Bequemlichkeit, sich nicht mit der Wahrheit oder deren Konsequenzen auseinandersetzen zu müssen? Rechte Tatkraft bedeutet, die Wahrheit zu sagen, auch wenn es unbequem wird.

Die letzten Beispiele zeigen, dass es bei der Rechten Tatkraft meist nicht um große Taten geht, sondern um die kleinen Dinge im Alltag.

Hilfsmittel

Damit die Tatkraft wirken kann, bedarf es auch der anderen Glieder des Edlen Achtfachen Pfades, in erster Linie der Rechten Achtsamkeit. Wie bei dem Beispiel des Spurhalteassistenten braucht es zunächst die Aufmerksamkeit zu bemerken, wenn die Gefahr einer unheilsamen Handlung oder die Gelegenheit zur heilsamen Handlung gegeben ist. Erst dann kann die Rechte Tatkraft in Aktion treten und das Steuer in die richtige Richtung lenken.

Unterstützt wird die Rechte Tatkraft natürlich durch die richtige Motivation, der Rechten Gesinnung. Weitere hilfreiche Geistesfaktoren sind ein gesundes Selbstbewusstsein, das sich seiner Fähigkeiten bewusst ist und nicht entmutigen lässt, und die Freude am heilsamen Handeln und an den zu erwartenden und den bereits erreichten Ergebnissen.

Eine weitere wichtige Stütze ist die Kraft der Ruhe. Niemand kann ständig aktiv sein. Man muss auch neue Energie tanken. Zur gesunden Selbsteinschätzung gehört auch, seine Grenzen zu kennen und sich nicht zu überfordern. Der Buddha brachte das Gleichnis des Saiteninstruments: Eine zu schwach gespannte Saite bringt keinen Ton hervor, eine zu stark gespannte zerreißt. Nur der mittlere Weg führt zum gewünschten Ergebnis.

Natürlich braucht es eine gewisse Selbstdisziplin, aber richtig gepflegt, nährt sich die Rechte Tatkraft auch selbst. Im „Flow“ spürt man keine Anstrengung und Mühe, sondern freudige Energie. Anstrengung bedeutet Arbeit gegen einen Widerstand. Rechte Tatkraft dient zwar dazu, Hindernisse auf dem Pfad zu beseitigen, aber es gilt nicht: „Je größer der Widerstand, je größer der Schmerz, desto heilsamer.“ Idealerweise verringert die Rechte Tatkraft den Widerstand, so wie in der altindischen Mythologie das Schneidrad, mit dem ein Weltherrscher die ganze Welt unterwirft, die Gegner nicht tötet, sondern zur kampflosen Unterwerfung bewegt.

Unterstützung erfährt die Tatkraft auch durch die buddhistische Gemeinschaft, den *Sangha*, und spirituelle gute Freunde, die *Kalyāṇa-mittas*. Sie geben mir Ermutigung, gute Beispiele und das Gefühl, nicht allein zu sein.

In diesem Sinne möchte ich an dieser Stelle einmal allen danken, die an *Dhammadūta* mitwirken und damit auch immer wieder meine Tatkraft wecken.

Volker Junge

Rechte Anstrengung – *Sammā Vāyāma* – lohnt sich

Zwar hat der Buddha meistens zu seinen Mönchen gesprochen (klar, ohne unnötige Zierde, immer logisch), aber seine Aussagen waren und sind immer auch für Laien verständlich und brauchbar, vorausgesetzt, sie sind bereit, alle Dogmen hinter sich zu lassen, selber zu denken und in der Lage, seine Aussagen zu prüfen. Mein ehrwürdiger Lehrer hat mich (fast) vor jedem Gespräch an die „Zauberformel“ *Yoniso Manasikāra* (gründliche Überlegung) erinnert, damit ich das angesprochene Thema auch gründlich prüfe und berücksichtige. Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich darauf hinweisen, dass die eigenen Einsichten und Denkmuster zu überprüfen sind, nachdem man einen Pro-und-Kontra Dialog mit sich selbst führt und am Ende zugeben muss, dass der Buddha recht hat! Der Buddha war sich seiner selbst gemachten Erfahrungen dermaßen sicher, dass er die Menschen zum Prüfen seiner Lehre aufgefordert hat!

Nun komme ich auf die vier Arten der rechten Anstrengung zu sprechen, die zwar in vier komprimierten Sätzen erklärt, von einigen Menschen eventuell spontan erwirkt, von anderen durch harte Arbeit an sich selbst erreicht werden könnten, während ein bedeutender Teil der Menschen im *Samsāra* es nicht einmal zu versuchen vermag.

Bei der ersten und zweiten Art handelt sich um die rechte Anstrengung der Vermeidung und Überwindung, bei der dritten und vierten Art um die rechte Anstrengung der Erweckung und der Erhaltung. Was vermeiden, überwinden, erwecken und erhalten wir eigentlich? Die „Mutter“ aller späteren Taten, also die Gedanken, die – wie allgemein bekannt – unheilsam (*akusala*) oder heilsam (*kusala*) sein können und als *Kammas* die entscheidende Wirkung auf unser Sein haben! Es handelt sich also um den Fortschritt auf dem Edlen Achtfachen Pfad, dessen sechstes Glied rechte Anstrengung heißt und zu der Kategorie Sammlung gehört.

Der Mensch sammelt sich also und entschließt sich, das Aufsteigen der unheilsamen Gedanken zu vermeiden. Leichter gesagt, als getan! Denn den widerspenstigen Geist zu zähmen, erfordert eiserne Disziplin. Alle Eindrücke, die vom Körper durch die sechs Sinnesorgane widerstandslos empfangen werden, die auch in einem vom Bewusstsein produzierten Geist-Objekt erscheinen, werden in dem ungeübten Geist verarbeitet, auskostet, beurteilt und mit dem Etikett „angenehm“ oder „unangenehm“ versehen und gespeichert. Es werden Gedanken geformt. Sie sind bereits *Kammas*. Viele entwickeln sich zu Worten und Taten oder haben es schon getan; viele davon sind unheilsam! Sie füllen (vermüllen) den Geist und beschäftigen ihn unnötig.

Beim Anblick eines Bildes, durch Riechen, Hören, Schmecken, Tasten und beim Aufsteigen eines Geistesobjekts sollte kein Abdruck zurückbleiben, und zwar weder im Großen und Ganzen, noch im Detail. Es geht darum, nicht zu analysieren oder „auszukosten“, sondern alles als „nicht so wichtig“ einzuordnen. Die schon entstandenen karmisch unheilsamen Gedanken müssen vernichtet werden, denn nur auf diese Art und Weise ist ein störungsfreier Fortschritt gewährleistet.

Durch Übung kann man erlernen, den eigenen Geist zu trainieren, damit er den Eindrücken keine Bedeutung mehr beimisst. Idealerweise lässt man die Eindrücke einfach los. Der Buddha rät dazu, „alle Sinnestore geschlossen zu halten“. Diesen Prozess nennt man „Anstrengung der Vermeidung“.

Sollten jedoch einige Gefühle, wie beispielsweise Anhaftung, Ärger, Hass, Traurigkeit (allesamt unheilsam!) trotz aller Bemühungen der Vermeidung entstehen, gilt es, diese gleich zu bemerken und durch rechte Anstrengung zu „stornieren“ und ihnen nicht erlauben, eine Spur im Geist zu hinterlassen. Man soll sie mitsamt ihren Wurzeln vernichten, spurlos verschwinden lassen. In diesem Fall rät der Buddha dazu, bewusst die gegenteiligen, heilsamen Gedanken zu entwickeln und zwar mit so großer Intensität und Ausdauer, bis die unheilsamen Gedanken vollständig verblichen sind und sich heilsame Gedanken gefestigt haben. Diese Anstrengung erfordert, den eigenen Geist ununterbrochen zu überwachen. Dies nennt sich die rechte Anstrengung bis zur erfolgreichen Bekämpfung/Überwindung übler Gedanken.

Nun wäre man befreit vom Unheilsamen; ein Zustand, der – *samsārisch* gesehen – eine gewisse Schutzwirkung entfaltet, das Erwirken der Befreiung jedoch ohne weitere Anstrengung noch nicht ermöglicht. Die gewaltsame Unterdrückung eines unheilsamen Gedankens bietet keine Sicherheit. Die Übenden entschließen sich deshalb, noch nicht entstandene heilsame „Dinge“ zur Entstehung kommen zu lassen. Diese dürfen sich gerne zu Worten und Taten entwickeln. Die Bemühung muss mit aller Kraft und mit unermüdlichem Willen durchgeführt werden, denn das Ziel ist, in Entsagung die rechte Anstrengung weiter aufrechtzuerhalten, um die zur Erleuchtung führenden geistigen Qualitäten entfalten zu können. Diese sind die bekannten sieben Erleuchtungsglieder: Achtsamkeit, Gesetzesergründung, Willenskraft, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung, Gleichmut.¹⁴ Dies nennt sich die rechte Anstrengung der Entfaltung.

Eiserner Wille und Ausdauer setzen einen Prozess in Gang und Erfolge stellen sich ein. Eine Vertiefung ist erreicht. Es wäre schade, so nah am ersehnten Ziel die rechte Anstrengung zu lockern. Die Aufgabe besteht nun darin, die schwer erwirkten, aufgestiegenen heilsamen „Dinge“ aufrecht zu erhalten. So bemühen sich die Übenden mit großer Anstrengung, diese nicht zu verlieren und auch nicht schwächer werden zu lassen. Auf diese Weise keimen unheilsame „Dinge“ nie wieder auf! Dies nennt sich die rechte Anstrengung der Erhaltung.

Alle vier Arten der rechten Anstrengung bewirken einen Reinigungsprozess des Geistes,

¹⁴ Sie hierzu *Bojjhanga* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 50ff.

an dessen Anfang die (freiwillige) Entscheidung/der Wille steht, das Bemühen auf sich zu nehmen, um die Entwicklung und das Aufrechterhalten der Fähigkeit zur aufmerksamen Überwachung der geistigen Prozesse, gefolgt von unermüdlichem Üben bis zum Schluss. Eine Erklärung fehlt noch: Was meint der Buddha mit dem Wort „Dinge“? Gemeint sind die anfänglichen Gedanken, die sich zu Worten und Taten entwickeln können. Je nach ihrem Potenzial sind sie unheilsam oder heilsam.

An dieser Stelle möchte ich allen Interessenten raten, zwecks gründlicherer Beschäftigung mit dem Thema Überwindung/Aufhebung das Wort *Pahāna* im Buddhistischen Wörterbuch aufzuschlagen. Möge es mir noch erlaubt sein zu bemerken, dass Lernen und Lesen sehr wichtig sind. Es geht jedoch nichts über die eigene Anstrengung!

Damit Anfang und Ende dieses Artikels sich zueinander als ein Kreis schließen können, muss angemerkt werden, dass diese geistige Entwicklung zweifelsohne auf Vertrauen in die Lehre des Buddha (*dhamma*) basiert und mit Hilfe der erwähnten Qualitäten (Wille, Ausdauer usw.) zum Ziel führen kann. Man sollte jedoch bei keinem Thema der Lehre versuchen, irgendwelche Übungen verwirklichen zu können, ohne die fünf Lebensempfehlungen (*pañca sīla*) zu beachten!

Schließlich noch einige Hinweise für die Praxis: Für Laien-Befolgerinnen/Befolger der Lehre des Buddha treten trotz sehnlichem Wunsch nach Erreichen der Befreiung und regelmäßiger Übung gewisse Schwierigkeiten auf. Eine dieser Schwierigkeiten ist die Zeit, wovon man im „Haushalter-Leben“ weniger zu haben scheint. Dieses Problem haben wir wahrscheinlich alle gemeinsam, falls die ehrliche, gründliche Erledigung der täglichen Aufgaben uns wichtig ist; insbesondere, falls wir auch für andere Verantwortung tragen, die auf keinem Fall vernachlässigt werden darf.

Ein anderer möglicher Stolperstein ist die „Entwicklung“ unserer konsumabhängigen und von Medien überfluteten Gesellschaft. Umweltkatastrophen, Finanzkrisen, Kriege, politische Differenzen, unehrliche Firmen, menschliche Tragödien, Verbrechen, Armut, Ungerechtigkeiten... Wie kann man unberührt zusehen, wie die Anzahl der kleinen Bündel im Schmutz der Straße, unter Brücken, in Nischen, auf U-Bahn-Bänken stets zunehmen; unter jedem Einzelnen kauert ein menschliches Wesen!

Kann und darf man unbeteiligt zusehen? Die Antwort auf diese Gewissensfrage lautet: Nein! Man muss sich irgendwie engagieren, was zur Vernachlässigung der eigenen (egoistischen) geistigen Entwicklung führt! Man fühlt sich verpflichtet aufzurütteln, zu erklären, überzeugen, ermuntern, finanziell und tatkräftig zu helfen. Dies nimmt viel Zeit in Anspruch, aber unserer Erde, unseren Kinder, unseren Mitmenschen steht jedes Tröpfchen Hilfe zu!

Andererseits wäre es überhaupt nicht nötig, so viel Zeit in andere Dinge als unseren geistigen Fortschritt zu investieren, wenn jeder Einzelne – besonders die Verantwortlichen – auch in sich kehrend die unheilsamen Flecken/Wurzeln (*mūla*) vernichten und nur die heilsamen kultivieren würden. Dann wäre die ganze Welt bedeckt von *kusala Kamma*. Schön wäre es!

Also bleibt uns die Wahl der Entscheidung.

Allen wünsche ich Kraft und Erfolg in *Mettā*,

Aranyka, Fr. Chandrasiri

Rechte Anstrengung und Meditationspraxis

Ethisches Verhalten – *Sīla* auf Pāli – schafft, wie der Buddha uns gelehrt hat, die notwendige Grundlage für geistige Entwicklung, die zu Weisheit und sogar zur Verwirklichung von *Nibbāna*, der Befreiung von allem Leiden, führt.

Wird ethisches Verhalten vernachlässigt, entstehen Probleme im täglichen Leben, und der Fortschritt in der Meditation – der für die geistige Entwicklung notwendig ist – wird durch jede Art von Ablenkungen behindert. Die „acht Anweisungen zur rechten Lebensführung“ (*āṅgivaṭṭhamaka sīla*) bilden die notwendige Grundlage für sittliches Verhalten, um auf dem Achtfachen Pfad voranzukommen, d.h. bewusst und gewollt kein Lebewesen zu töten, nichts zu nehmen, was nicht geschenkt wurde, ungebührliches Verhalten (einschließlich des Gebrauchs von Drogen und Alkohol) zu vermeiden, nicht zu lügen, niemanden gegeneinander aufzuwiegeln, von ungebührlicher Rede, belanglosem Geschwätz und unrechter Lebensführung Abstand zu nehmen.

Der Geist ist durch die Faktoren der rechten Anstrengung, der rechten Achtsamkeit und der rechten Aufmerksamkeit weiter zu entwickeln. Diese Praxis führt zur Entstehung von Weisheit und zur Aufhebung der Ich-Fixierung unseres Verständnisses, unseres Denkens und der Art und Weise, in der wir unser Leben wahrnehmen.

Im „Bharā Sutta“¹⁵ verdeutlicht der Buddha diesen Unterschied der Perspektive, aus der wir die Phänomene, die unsere Existenz ausmachen, betrachten:

Was ist nun die Last?

Darüber lässt sich sagen, **die fünf wesentlichen Funktionen sind Gegenstand der Anhaftung**. Welche fünf? Die materielle Funktion als Gegenstand der Anhaftung; die gefühlte Funktion als Gegenstand der Anhaftung; die wahrnehmende Funktion als Gegenstand der Anhaftung; die Konzepte bildende Funktion als Gegenstand der Anhaftung; und die erkennende Funktion als Gegenstand der Anhaftung. Diese werden die Last genannt.

Und was ist der Lastenträger?

Darüber lässt sich sagen, **die Person**. Die so und so genannte Person, aus dieser und jener Familie. Diese wird der Lastenträger genannt.¹⁶

Die Sutte erklärt im Folgenden, wie die falsche Perspektive und die Last des Leidens entsteht/auftritt:

Und was verursacht, die Last aufzunehmen?

Es ist das Begehren, das durch Leidenschaft und Lustbarkeit bei der Suche nach immer größerem Vergnügen zu einem weiteren Dasein führt. Es ist insbesondere das Begehren nach sinnlichem Vergnügen, das Begehren nach neuem Werden und das Begehren nach Nicht-Werden. Das wird das Aufnehmen der Last genannt.

Wenn wir uns der Entstehung eines Sinneseindrucks gewahr werden, der in Verbindung mit Begehren nach einem Objekt aufsteigt. Bei Begehren nach Objekten hängen wir ebenfalls an der Sinneswahrnehmung und an dem Geist, durch den wir das Objekt erfahren. Wenn beispielsweise unsere Achtsamkeit von einem schönen visuellen Objekt angezogen wird, so entsteht ohne Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit Begehren an diesem visuellen Objekt. Im gleichen Augenblick entsteht ebenfalls Verhaftung des Auges an dem visuellen Objekt, am

¹⁵ S. 3.22.22

¹⁶ *Buddhavacana – a Pāli Reader*, Glenn Wallis, Pariyatti Press 2010

Sehbewusstsein, an dem Kontakt oder dem Zusammentreffen von Auge, Gegenstand und Bewusstsein, und an dem aufkommenden Gefühl, und zum Begehren selbst. Begehren lenkt unsere Aufmerksamkeit vom gegenwärtigen Augenblick ab – wir sind nicht mehr aufmerksam im gegenwärtigen Moment – und bindet sie an zukünftige Erfahrung, basierend auf den fünf existentiellen Funktionen.

Dieser kontinuierliche Vorgang bindet oder fesselt und veranlasst uns, uns mit unerwünschten Erfahrungen, einschließlich denen des Todes, auseinanderzusetzen. Es ist der Prozess der Bedingten Entstehung, der Kontakt, Gefühle und Begehren zur Folge hat und auf einer Perspektive der Ich-Fixierung heraus empirische Phänomene wahrnimmt.

Das „Bharā Sutta“ erklärt im Folgenden, wie wir der Last des Leidens entkommen können.

Und was bedeutet das Ablegen der Last?

Es ist die vollständige Auflösung und Beendigung eben dieses Begehrens, die Entsagung und Ablehnung desselben, Freiheit vom Begehren, Nichtverhaftung. Das nennt man das Ablegen der Last.

Wichtig ist dabei, dass das Ablegen der Last durch Beseitigung des Begehrens erreicht wird und nicht durch Verständnis oder sogar Einsicht in die unpersönliche Natur der Bestandteile der Last.

Die praktischen Fragen sind also: 1. Wie tritt Begehren in Erscheinung (i.e. wie kann es erkannt werden), und 2. Wie kann es beseitigt werden?

Begehren manifestiert sich als subtile Anspannung in Geist und Körper, der subtile Ablenkung vom Meditationsobjekt zugrundeliegt.¹⁷

Die Beseitigung des Begehrens hängt von den Faktoren des Achtfachen Pfades ab, d.h. Begehren kann durch rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration überwunden werden. Rechte Anstrengung wird als Vermeidung schlechter Geistesverfassung in dem Moment, in dem sie wahrgenommen wird, beschrieben. Es gilt eine gute Geistesverfassung zu entwickeln und diese entspannt aufrecht zu erhalten.

Ein Schwerpunkt rechter Anstrengung bei der Meditation ist jedoch die Entspannung der in Geist und Körper entstandenen Spannung im Augenblick des aufkommenden Begehrens. Die Stufe der Entspannung als Reaktion auf entstandenes Begehren ist gemäß den Darlegungen des Buddha unerlässlicher Schwerpunkt der Meditation, die zu den in den Reden beschriebenen Vertiefungen und zu den tieferen Versenkungszuständen *Nibbāna* führt. Im Maha „Satipaṭṭhāna Sutta“¹⁸ erklärt der Buddha, wie mit Achtsamkeit bei der Atembetrachtung vorzugehen ist:

Diese Körperverbindung besänftigend, will ich einatmen, so übt er sich;

Diese Körperverbindung besänftigend, will ich ausatmen, so übt er sich.

Beim Atmen ist das Objekt der Meditation, durch die Atmung den Körper zu beruhigen; dadurch kommen die durch Begierde entstandenen Spannungen des Geistes ebenfalls zur Ruhe.

Da der Geist friedvoller geworden ist, können wir sehen, wie Begierde entsteht, und wir können den Geist durch Entspannung gleich bei der Entstehung der Ablenkung, bevor der Geist bereits vom Gegenstand der Meditation abgeschweift ist, schulen. Da wir sehen, wie Begierde entsteht, erkennen wir ihren unpersönlichen Charakter; wir möchten nicht, dass Begierde in unserem Geist aufsteigt.

¹⁷ *Moving Dhamma - Volume I*, Bhante Vimalaramsi, Dhamma Sukha Meditation Center 2012

¹⁸ *Majjhima-Nikāya* 10

Wenn wir achtsam sind und erkennen, dass unsere Aufmerksamkeit vom Objekt abgeschweift ist – es kann sich um ein Meditationsobjekt, eine Aktivität oder auch ein Objekt handeln, der wir im täglichen Leben Aufmerksamkeit schenken –, kümmern wir uns nicht weiter um den Gegenstand der Ablenkung (wir schieben sie auch nicht mit Aversion zur Seite) und lockern die Spannung in Geist und Körper, erinnern uns daran zu lächeln, um zu verhindern, ernsthaft zornig zu werden und lenken unsere Aufmerksamkeit behutsam auf unser Meditationsobjekt zurück. Wiederholen wir diesen Vorgang immer wieder, so trainieren wir unseren Geist, Ruhe zu bewahren, sodass keine Begierde mehr entstehen kann. Achtsamkeit – uns daran zu erinnern, zu beobachten, wie die Aufmerksamkeit des Geistes sich bewegt – ist dabei der Schlüssel für diesen Vorgang.

Eine systematische Methode zur kontinuierlichen Praxis ist die ruhige Einsichtsmeditation, die anhand der „6R“ beschrieben wird,¹⁹ die bei bewusster und gewissenhafter Anwendung ein natürlicher Flow wird. Es geht in einem ersten Schritt darum, zu erkennen (Recognise), dass die Aufmerksamkeit herumgewandert ist, dann darum, die Ablenkung loszulassen (Release) und nicht dagegen anzukämpfen, die subtile Spannung im Kopf, in Geist und Körper zu entspannen (Relax), wieder zu lächeln (Re-smile), um wieder einen hellen, glücklichen Geist herzustellen (Re-establish) und mit einem klaren Geist zum Objekt zurückzukehren (Return). Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um ein Meditationsobjekt oder eine Tätigkeit im täglichen Leben handelt.²⁰

Machen wir beispielsweise eine *Mettā-Meditation*, können wir durch Achtsamkeit merken, dass die Aufmerksamkeit nicht mehr auf *Mettā* ausgerichtet ist, sondern von der liebenden Güte auf Gedanken oder Sinneseindrücke abgeschweift ist. Wir kümmern uns nicht um die Gedanken oder Ablenkung, wir schieben sie nicht beiseite, sondern entlassen die Spannung in unserem Geist und Körper, lächeln und lenken unsere Aufmerksamkeit wieder auf das Gefühl liebender Güte.

Während der Meditation erkennen wir – im Laufe der Praxis – die Entstehung einer Ablenkung immer früher. Zu Beginn bemerkt man vielleicht erst nach einer Minute oder einer noch längeren Zeit, dass der Geist umhergewandert ist; bei längerer Praxis wird der Geist auf dem Objekt ruhen, die Achtsamkeit bleibt im gegenwärtigen Moment und es wird möglich, die Tendenz des Geistes umherzuwandern, zu beobachten.

Dieses Verfahren kann auch direkt im täglichen Leben angewendet werden, wenn wir den unvermeidlichen Hindernissen begegnen und zwar: Begehrlichkeit oder Wünsche, Unwillen oder Ärger, Faulheit, Sorgen und Ruhelosigkeit und Zweifel an der Praxis. Das Verfahren geistiger Entwicklung, das anhand der „6R's“ beschrieben wird, beruht auf rechter Anstrengung. Wie sieht das nun genau aus?

Die **Vermeidung** schlechter Zustände erfolgt, indem aufgetretene Ablenkungen losgelassen werden: sie werden einfach so belassen, wo und wie sie sind, ohne dass wir ihnen unsere Aufmerksamkeit zuwenden oder uns mit ihnen beschäftigen. Die Rückkehr zum Meditationsgegenstand oder zu der durch die ungewollten Ablenkungen verdrängten Aktivität und die Wiederholung des Prozesses dient ebenfalls der Vermeidung unheilsamer Zustände.

Die **Überwindung** schlechter und unheilsamer Zustände erfolgt durch Recognising (Erkennen) der vorhandenen Ablenkung, Releasing (Loslassen) und Ablassen der ihr zugekommenen Aufmerksamkeit, Relaxing (Entspannung) der geistigen und körperlichen Anspannung, die durch Ablenkung entstanden sind. Dann wird der schlechte Zustand durch einen reinen Zustand, durch erneutes Re-smiling (Lächeln) ersetzt, das den Geist erfreut und

¹⁹ Recognise, Release, Relaxe, Re-smile, Return, Repetition

²⁰ Ibid., Seite XII ff.

verhindert, dass schwermütige Ernsthaftigkeit auftritt und schließlich Return (Rückkehr) zum Objekt.

Die **Entwicklung** heilsamer Zustände geschieht durch erneutes Lächeln, Rückkehr zum Objekt und durch Wiederholung des Prozesses, wenn die nächste Ablenkung erkannt wird.

Die **Aufrechterhaltung** heilsamer oder guter Zustände wird während des gesamten Vorgangs erreicht, sodass der Geist von unheilsamen ablenkenden Phasen fernbleibt und bei dem heilsamen Meditationsgegenstand verweilt und die Faktoren, die zur Erleuchtung führen, kultiviert, das heißt Achtsamkeit, Untersuchung, Entschlossenheit, Freude, Ruhe, Ausdehnung und Gelassenheit.

In der Praxis begreifen wir nach und nach, wie die ineinander verwobenen Fäden der buddhistischen Lehre zusammenlaufen, einschließlich des Achtfachen Pfades mit rechter Anstrengung, bedingter Entstehung, die Faktoren der Erleuchtung und die Grundlagen der Achtsamkeit. Dieses Verständnis der Natur von Begierde und die meditative Methode, um sie aufzulösen, machen die Lehren in den Sutten klarer. Noch wichtiger ist, dass diese Praxis zu den oben beschriebenen Stadien führt, die sogar Nicht-Ordinierte selbst erfahren können. Diese Praxis erfordert jedoch Anstrengungen – rechte Anstrengungen.

Dr. Inigo Deane

„Meine Freude tanzen“

Muss Anstrengung überhaupt sein? Unter dem Blickwinkel der Evolution scheint der Vorteil einer großen Anpassungsfähigkeit an verschiedene Lebensräume und die Entwicklung von Bewusstsein mit lernoffenen Gehirnen verbunden zu sein, in denen nicht alles schon bei der Geburt festgelegt ist. Neurowissenschaftliche Forschungen bestätigen eine hohe und lebenslange Neuroplastizität. Menschen können sich im Laufe ihres Lebens immer wieder neu anpassen und verändern. Was wir erleben, hören, sehen, fühlen, beeinflusst unser Denken und verändert unsere Gehirnstrukturen. Durch die Art der Nutzung unseres Gehirns bilden wir dessen neuronale Bahnen. Lernen ist damit eine zentrale Kategorie. Der Vorgang des Sich-Aneignens, des Übens und damit auch der Anstrengung ist untrennbar mit Lernen, mit Flexibilität und mit dem menschlichen Leben verbunden. In diesem Sinne verstehe ich Anstrengung: Es ist der Energieeinsatz, mit dem wir lernen, z.B. aufrecht zu gehen, eine bestimmte Sprache zu sprechen, mit anderen Menschen zusammen zu leben. Wir nutzen diesen Energieeinsatz, um ein Instrument spielen zu lernen, indem wir regelmäßig üben oder wir trainieren für eine Sportart.

Geistliche Übungen gehören zu einem spirituellen Weg dazu, genauso wie in der Musik oder auch im Sport nichts ohne Übung/Training, ohne Anstrengung, ohne Energieeinsatz läuft. Es ist der Grundsatz unseres Körpers (auch das Gehirn ist Körper), nur das aufzubauen und zu erhalten, was genutzt wird (use it or lose it). Das Gehirn/der Geist „will“ denken, Sinneseindrücke verarbeiten, Zusammenhänge erkennen, ggf. konstruieren. Wenn wir dem Denken keine Richtung geben, hört es nicht auf. Es folgt unseren inneren Launen – denn es ist unmöglich, nichts wahrzunehmen (wenn wir äußere Reize abstellen, rücken Empfindungen unseres Körpers mehr in den Fokus). Gleichzeitig kann jede Wahrnehmung ein Tor zu einer tieferen Erfahrung werden, wenn wir unsere Freiheit nutzen, uns auszurichten. Es scheint zumindest sinnvoll zu sein, dieses Sich-Mühen auf ein Ziel auszurichten. Wofür strenge ich mich an? Was ist der Mühe wert? Darauf muss jeder Mensch selbst eine Antwort finden, die trägt und die möglichst so viel Motivationskraft bereitstellt, sich auf den Weg eines Übens zu machen. „Die Wahrheit ist ein pfadloses Land.“²¹ Auch wenn wir aus den Erfahrungen und den Erkenntnissen anderer lernen können, gilt es, die eigenen Schlüsse zu ziehen. Auch das ist eine Form von Anstrengung.

Wir brauchen nicht nur ein sinnvolles Ziel für unsere Anstrengungen, wir sollten auch ein rechtes Maß bewahren. „Nachdem wir das Ziel endgültig aus den Augen verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.“ (Mark Twain 1835 – 1910). Der Leistungsdruck in unserer Gesellschaft scheint die einen so anzutreiben, dass sie sich selbst immer mehr zu perfektionieren suchen und immer mehr und intensiver arbeiten und in ihrer Freizeit trainieren, sich und ihrem Körper viel zu viel abzuverlangen. Daneben scheint es die zu geben, die aufgegeben haben, sich eh nichts zutrauen und sich auch nichts mehr abverlangen, die ihre Energie wie zur Betäubung auf Fernsehprogramme und Smartphones richten. Ein Gespür für das rechte Maß zu entwickeln, scheint gar nicht so leicht zu sein; vor allem in einer Gesellschaft von Menschen, die sich ständig vergleichen. Das rechte Maß ist individuell, subjektiv, nicht übertragbar. Als Pädagogin behalte ich in Beratungsprozessen die proximale Entwicklungszone²² eines Menschen im Blick. Eine Aufgabe, ein Experiment, eine Übung sollte so gestaltet sein, dass sie eine Herausforderung ist, für die eine Anstrengung notwendig ist, die sich lohnt, ohne zu überfordern. Ein hilfreiches Bild ist eine Treppenstufe: Die Stufe sollte nicht zu hoch sein, damit sie bewältigbar ist. Sie sollte aber auch nicht zu flach sein.

²¹ Krishnamurti, Rede zur Auflösung des Ordens 1929, gesamte Rede unter:

<http://legacy.jkrishnamurti.org/de/about-krishnamurti/dissolution-speed.php> Aufruf 19.9.19

²² Vygotskij, Lev S. (1932-34/2005). „Das Problem der Altersstufen“ in: *Ausgewählte Schriften* (53-90) Bd. 2, Hrsg. Lompscher, Joachim, Berlin: Lehmanns Media. Bzw. Bentzen, Marianne, *Das neuroaffektive Bilderbuch* 2016: 12ff.

Denn dann wird es langweilig, nicht interessant genug, überhaupt die Komfortzone zu verlassen.

Unser Alltag ist geprägt von Gewohnheiten. Eine Übung kann im positiven Sinne eine Gewohnheit werden, die uns im Alltag ausrichtet und in Kontakt hält, mit dem, was wir anstreben. Kleine Taten, die man tatsächlich ausführt, sind besser als große, die man plant und letztlich machen diese kleinen Gesten unser Leben aus. Neben einem ehrlichen Blick auf sich selbst braucht es dafür auch die Energie zur Umsetzung und das ganz konkrete, auch mal mühsame, treue Tun. In der Kreativitätsforschung ist die Phase der Elaboration und Umsetzung im kreativen Prozess genauso wichtig wie die Phase der Inkubation und Illumination. Kreativität ist neben allem *flow* auch Mühe, braucht Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz und Energieeinsatz. So reicht es nicht aus, die Weisheiten des Buddha, der biblischen Botschaft, des Propheten Mohammed oder wissenschaftlicher Forschung zu erfülltem Leben zu lesen und vielleicht sogar zu verstehen. „Entscheidend ist auf'm Platz.“²³ Und dazu gehört das mehr oder weniger tägliche Üben. Sich selbst als Übende zu verstehen, als jemand, die/der auf dem Weg ist,²⁴ ist eine Entscheidung, die verkörpert werden will und muss, um tatsächlich wirklich zu sein und eine entsprechende Wirkung zu haben.

Nach meiner Erfahrung braucht es dabei den Mut, täglich neu anzufangen, wieder einen Schritt zu tun, weder zu glauben, das Ziel schon erreicht zu haben, noch dass im Ziel etwas vorhanden sei, was nicht auch schon auf dem Weg erfahrbar ist. Das Ziel ist ja nicht woanders. Wir üben auch nicht um der Übung willen oder um des befriedigenden Gefühls willen, eine Übung absolviert zu haben. Es geht nicht um die möglichen angenehmen Gefühle oder Erlebnisse in einer Meditation. Alles, auch ein Exerzitium auf dem spirituellen Weg, kann vom Ego genutzt werden, sich aufzublähen, den Ehrgeiz zu nähren. Dann werden wir Gefangene der Übung. In der Übung lassen wir einen Wandlungsprozess zu. Dieser wäre möglicherweise sogar in einem Gehirns scan sichtbar. Im spirituellen Sinne geht es um eine tiefer liegende Wandlung. Die Übung kann eine Lücke bereiten, durch die uns das ganz andere erhellt, berührt. Nach meiner Erfahrung ist dafür ein Paradoxon notwendig: es braucht das aktive, disziplinierte Üben, manchmal sogar das Sich-Abarbeiten an sinnlos erscheinenden Aufgaben, und, um in die Haltung des passiven Gewahrseins zu finden, ganz Hörende, Empfangende zu werden, sich loszulassen auf das ganz Andere hin, sich ergreifen zu lassen, die Erfahrung der Wandlung zu sein. „Es gibt nichts, was Du tun kannst, um das Ziel zu erreichen, aber wenn Du nichts tust, wirst du es nie erreichen.“²⁵

Im Zen geht es darum, eine Technik z.B. des Zeichnens mit Tusche treu immer wieder zu wiederholen, so dass das Ego an seine Grenze kommt und Es tut, nicht mehr Ich tue. Vielleicht zutreffender noch: ich werde Zeuge einer Entfaltung, die wie eine Bewegung des Tuns in mir beschrieben werden kann. Nach Dürckheim kann dabei jede Tätigkeit im Alltag den Charakter einer Übung bekommen, wenn sie einfach und wiederholbar ist.²⁶ So viele Übungen wir auch durchführen, wir können Seinsfühlungen, initiatische Erfahrungen oder Erleuchtung nicht machen, nicht durch Anstrengung verdienen oder irgendwie erzwingen. Wir können unseren Geist schulen, eine Bereitschaft für das ganz andere, dieses „Es“ zuzulassen und wenn „Es“ uns ergreift, da sein. Mir scheint es wie eine andere Ebene zu sein, immer gegenwärtig, die nicht mehr von unserer Subjekthaftigkeit bestimmt ist, die ein außen liegendes Ziel objektiviert, die ein „Es“ außen sucht. Dieses unaussprechliche „ganz Andere“,

²³ Preißer, Alfred, *Fußballspieler und Trainer*, Paragon Publishing

²⁴ Dürckheim, Karlfried Graf, *Der Ruf nach dem Meister. Die Bedeutung geistiger Führung auf dem Weg zum Selbst*, Barth Verlag, Bern/München/Wien 1990²:47ff.

²⁵ Krishnamurti, <https://vedanta-yoga.de/jiddu-krishnamurti/> Aufruf 19.98.19

²⁶ Dürckheim, Karlfried Graf (1973), *Meditieren – wozu und wie*, Herder, Freiburg 1976; ders., *Der Alltag als Übung*, Huber, Bern 1987 9

„Es“ kann eben nicht in Worten wie ein Objekt gefasst und festgelegt, jedoch jederzeit erfahren werden und befindet sich nicht jenseits.

Ich weiß nicht, ob es typisch deutsch ist, Anstrengung mit Anspannung und zusammen gebissenen Zähnen zu verbinden. Ausrichtung, Energieeinsatz und Üben können voller Freude sein. Sogar Arbeit darf Spaß machen. Sie ist nicht weniger wert, wenn sie leicht von der Hand geht, von Freude und Lächeln, statt von Härte gegen sich selbst und Verbissenheit begleitet wird. Bei der Wahl von Übungen sollte, so denke ich, Freude ein wesentliches Kriterium sein. Alles Wesentliche ist klar, schlicht, einfach, so dass es jedes Kind verstehen kann. In einem Fastenzeitprojekt hat unsere damals fünfeinhalbjährige Tochter Sophie sich vorgenommen: „Ich will jeden Tag meine Freude tanzen.“ Vielleicht ist es gar nicht so kompliziert, wie wir oft denken. Lächeln, Mitgefühl mit anderen und mit sich selbst, auch sich selbst verzeihen, sich den Veränderungen im Lebensfluss anvertrauen, Widerstände loslassen, akzeptieren, was ist, die Stille hinter den Dingen erlauschen, die Freude in jedem Augenblick auskosten – vielleicht ist das ganze Leben im Grunde Übung, Anstrengung, Tanz, Klang, Freude? Gerade was einfach scheint, fällt uns oft schwer und führt doch auf schlichte Weise in die Tiefe. Einfach da sein, sich selbst gewahr sein, in Kontakt sein mit sich im Augenblick – wie wenig selbstverständlich und wie schwer kann das sein. Doch dort und nur dort scheint uns die Fülle auf und eben auch die Freude, mal überschwänglich ekstatisch, zum Tanzen, mal in einer stillen, zärtlichen Freundlichkeit. Und vermutlich finden wir auch nur da, was wir suchen. „Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in Dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“²⁷ Erleuchtung ist da, wo wir sind.²⁸ Es gibt nichts zu tun oder zu lassen. Wie sollten wir nicht unsere Freude tanzen, selbst in der trägen Mühsal oder im Schmerz und im Alltag das tun, was zu tun ist: Wäsche waschen, Socken sortieren... Wir sind Menschen, kostbare Bewusstseinswesen und wie Dürckheim formuliert von jeher doppelten Ursprungs.²⁹ Wir können nicht aus dem Universum hinausfallen. Der Prozess der Transformation geschieht in jedem Augenblick.

„Der Schritt verrät, ob einer schon auf s e i n e r Bahn schreitet: so seht mich gehen! Wer aber seinem Ziel nahe kommt, der tanzt.“³⁰

Anne Maria Willing-Kertelge

²⁷ Sibelius, Angelus (1624-1677), *Cherubinischer Wandersmann*, Erstes Buch Nr. 82, Hrsg. Grändinger, Luise, Reclam, Stuttgart 1984: 39

²⁸ Krishnamurti, „Erleuchtung ist da, wo Sie sind. Und wo Sie sind, da müssen Sie sich selbst verstehen“ <https://vedanta-yoga.de/jiddu-krishnamurti/> Aufruf 19.9.19

²⁹ Dürckheim, Karlfried Graf, *Vom doppelten Ursprung des Menschen*, Herder, Freiburg 1995

³⁰ Nietzsche, Friedrich, *Also sprach Zarathustra*, Bd. 4, Leipzig 1891:87

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 (Ltg.: Sensei Dr. Robert Goldmann)
 Di. 19:30 – 21:00 Uhr: Grundlagen des Buddhismus/Shamata-Meditation mit Gesche Sonam Gonpo
 Mi. 19:00 – 21:00 Uhr: Zazen (Richtung: Zen-Meisterin Probhassa Dharma/ZID)
 Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)
 Fr. 14:30 – 16:30 Uhr: Achtsamkeitsübungen mit Musik (Ltg.: Rina Kim)
 Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe (Chenresin-Meditation)
 So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:15 – 21:45 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 €) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin ein Mal wöchentlich **buddhistischer Religionsunterricht** statt. Beginn: Dienstag, den 30.10.2018

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: Kapitel 13 bis 26 aus dem *Dhammapada* in der Übersetzung von Nyānaponika. In dieser Saison wollen wir uns mit dem zweiten Teil des *Dhammapada* beschäftigen, in dem viele Aspekte des menschlichen Lebens beleuchtet werden, die sich auf unsere eigene Erfahrungswirklichkeit beziehen lassen und die wir zu unserem spirituellen Fortschritt nutzen können.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr am: 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12. 2019; 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 3.3., 17.3., 31.3., 28.4., 12.5., 26.5., 9.6., und 23.6.2020

Bitte eigenes Material mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

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 19:00 - 21:00 Uhr Meditationsgruppe

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