



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

**Zeitschrift der
Buddhistischen Gesellschaft
Hamburg e.V.**

**Januar bis April 2016
Nr. 1, 62. Jg.**



BGH im Winter
(© 2013 Foto BGH)

Inhalt



Editorial 1

Beiträge

<i>Günter Neumeyer</i> Gedanken über die »Leere«.....	2
<i>Shanti R. Strauch</i> Tanhâ (...) Wurzel des Leidens.....	5
<i>Shanti R. Strauch</i> Grundlos glücklich.....	15
<i>Shanti R. Strauch</i> Gewaltlosigkeit (...) Wirklichkeitsergründung....	23
<i>ArminDao Ketterer</i> Buddhas Heilungs-Weg (...) 2. Teil.....	30
<i>ArminDao Ketterer</i> Buddhas Heilungs-Weg (...) 3. Teil.....	35
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i> Ein Sutra zur liebenden Güte rezitieren.....	48
<i>Alfred Weil</i> Wie frei ist unser Wille?.....	49

Nachruf

<i>Norbert Rindô Hämmerle</i> Heinz Stefan Bartkowiak ist gestorben.....	55
---	----

Buchbesprechung

<i>Norbert Rindô Hämmerle</i> Zu den Rezensionen.....	56
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i> Goleman, Daniel: Die Macht des Guten.....	58
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i> Dooley, Mike: 10 Dinge (...) bevor Sie sterben. .	59
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i> Schneider, Maren: Entdecke den Buddha (...)....	60

Veranstaltungen

Einmalige Veranstaltungen 2016.....	61
--	-----------

Regelmäßige Veranstaltungen.....	63
---	-----------

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeber und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstr. 23
D- 22337 Hamburg

Tel. 040-6313696
Redaktion: bm@bghh.de
Verein: buddhismus@bghh.de
Internet: <http://www.bghh.de>

Sprechzeiten: Nach Vereinbarung.

Redaktion: Norbert Rindô Hämmerle

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und des Herausgebers übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten. Redaktionsschluss für Heft 2.2016 ist der 28.02.2016

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September eines Jahres. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail zugestellt. Bei Interesse bitten wir um eine entsprechende Mitteilung. Der Bezug der BM ist gratis, doch steuerlich absetzbare Geldzuwendungen sind willkommen.

Druck: Dietrich GmbH
E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

Beitrag für Mitgliedschaft in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.: € 100.- jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.

Bankverbindung:
Hamburger Sparkasse
IBAN:DE61 20050550 1243 121058
BIC: HASPDEHHXXX
GIN: DE67ZZZ00000750901

Die BGH ist nach dem letzten Freistellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Nord wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach § 5 Abs.1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit.

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,



zum neuen Jahr ist weiterhin
unser Mitgefühl gefordert.

Die Leiden sind zahllos. Kriege, Terror,
Flüchtlingsselend, Natur- und Klimakatastrophen
sind nicht zu übersehen. Hier ist immer unser
achtfacher Weg mit seiner Gewaltlosigkeit unser
einzigartig heilsames Programm. Wir müssen
dabei schauen, wie wir uns in der Welt
engagieren können. Gehen wir also den Weg ohne
Leiden für uns und andere zu erzeugen.

Mitgefühl drückt der bedeutenste Bodhisattva
Avalokiteshvara aus, an dem wir wachsen können.
Er ist der Archetypus selbstloser liebender
Güte. Es gibt vier grundlegende Handlungsweisen
eines Bodhisattva. In Bezug zu einer Entfaltung
von Freiheit und Frieden unter den Menschen ist
das Wirken eines Bodhisattva durch großzügiges
Geben, freundliche Rede, hilfreiches Handeln
und identisches Handeln gekennzeichnet (siehe
dazu Dagmar Doko Waskönig, BM 55.Jg.2/2009).
Werden wir also tätig unseren individuellen
Fähigkeiten entsprechend.

*Mögen alle Wesen in
Freiheit und Frieden leben!*

Norbert Rindô Hämmerle

Gedanken über die »Leere«

Materie ist leer von fester Substanz. Diese Behauptung war und ist für Materialisten völlig unbegreiflich. Erst in der neueren Atomforschung wurde bestätigt, dass die Atome und Moleküle tatsächlich aus energetischen Feldern bestehen. Der gesamte „Zoo“ der materielosen „Teilchen“ spielt sich in der „Leere von Feldern“ ab.

Alle Zellen eines individuellen Organismus verfügen über ein von zwei Individuen stammendes Genom. In deren Genen ist das psychophysische Individual-Bewusstsein molekular-elektronisch gespeichert. Genetisch-molekulare Bausteine bilden beim Zusammenschluss zweier elterlicher Keimzellen in eine, eine neue individuelle Wesenheit. Die Gene dieser individuellen neuen Wesenheit verfügen über ein in Milliarden von Jahren evolutionär aufgebauten Wissen über den spezifischen Organismus und seine Lebensfunktionen. Das Ich-Bewusstsein in diesem Organismus ist ein Rätsel. Die Milliarden Zellen des Nervensystems sind elektronisch mit Billiarden Nervenfasern wie ein Hochleistungs-Computerzentrum miteinander verbunden. Es hat den Anschein, als sei das temporäre „Weltbewusstsein“ des Individuums in diesem elektronischen Rechenzentrum untergebracht. Hirnschäden führen zum Verlust des Welt- und Ich-Bewusstseins. Fakt ist, dass es bisher keinem Forscher gelungen ist, in den menschlichen Hirnwindungen ein „Ich-Zentrum“ nachzuweisen.

Der französische Physiker Jean E. Charon (1920–1998) hat zum Wesen der Informationen, Anfang der 1980-er Jahre in seinem Buch „Der Geist der Materie“ eine ebenso umfassende wie überzeugende Theorie veröffentlicht: Es sind die Elektronen der Atome, die über eine eigene Raum-Zeit und eine Informations-Speicher-Funktion verfügen. Die Informationen der Elektronen sind frei von Materie. Sie lassen sich nicht anfassen, nicht messen und nicht wiegen und doch sind sie die Manager, Architekten, Erfinder und Designer auf der atomar-molekularen Ebene des geistig-körperlichen Lebens. Lebensvorgänge beruhen auf den Wechselwirkungen von Molekülen und ihren Atomen.

Der Physiker und Nobelpreisträger Wolfgang Ernst Pauli (1900–1958) erklärte „Atome wissen und behalten alles“.

Professor Günter Schäfer vom Institut für Biochemie an der Universität zu Lübeck, erklärte: „Die wechselseitige Erkennung von Molekülen ist ein grundlegendes Prinzip aller biochemischen Vorgänge“.

Mit jedem Atemzug saugen Organismen Abermilliarden davon ein. So ist das bewusste Atmen sehr viel mehr als nur ein intensiveres Aufnehmen von Sauerstoff. Mit der Nahrung fließen Fremdelektronen in unseren Organismus, die wir in unsren eigenen Organbestand integrieren. Auch photonische Lichtstrahlen beeinflussen das individuelle Befinden. Professor Fritz-Albert Popp entdeckte 1976, dass Zellen über ein kohärentes Licht verfügen, so genannte Biophotonen, die in der Informations-Übertragung zwischen Körperzellen agieren.

Eine von der Quantenphysik abgeleitete Philosophie, die „Quantologie“ geht davon aus, dass der gesamte Organismus eine informations-speichernde Funktion besitzt. Alle von einem Individuum zu Lebzeiten gemachten Erfahrungen werden demnach dezentral in dem „Pool des psychophysischen Körpers“ gespeichert. Das Nervenzentrum dient dabei als Informations-Vermittler, vergleichbar mit einem Router in einem Computerzentrum.

Albert Einstein postulierte in den dreißiger Jahren: „Alles im Universum hängt mit allem zusammen“.

Die neuere Astrophysik hat die „String-Theorie“entwickelt, nach der alle Materie- und Energie-Felder des Universums durch nicht materielle feinste „Fädchen“ (Strings, Größe etwa $1 \text{ hoch minus } 131000$, weit unterhalb der Quanten-Maße) miteinander verbunden sind.

Der Organismus wäre damit einem Sensor vergleichbar, der in die auf der Elektronen-Quanten-String-Ebene stattfindenden Kommunikationsprozesse des Weltgeschehens eingebunden ist. Damit wären vielleicht sogar auch psychische Fernwirkungen, Gedanken-Übertragungen, Simultan-Ereignisse, Dèja-vue-Erlebnisse und insbesondere auch die Zufalls-Ereignisse erklärbar.

Der amerikanische Kardiologe Paul Pearsall interviewte mehr als 100 Herz-Plantat-Empfänger, die davon überzeugt waren, eine Verbindung zu dem verstorbenen Organspender zu spüren. Damit würden bestätigt, dass die elektronischen Informationen des Spenders an den Elektronen-Pool des Empfängers übertragen werden.

Da Elektronen eine unendliche Lebensdauer besitzen, sind mit dem Tod eines Menschen auch seine „elektronisch gesammelten Erfahrungen“

nicht unwiederbringlich ausgelöscht. Sie werden als Träger einer Seins-Information eventuell in ein neues Dasein übergehen. Mit einer „ewigen Seele“ härte das allerdings kaum etwas gemeinsam.

Literatur:

Jean E. Charon: Der Geist der Materie. Ullstein, Berlin 1996

Hans-Perter Duerr: Geist, Kosmos und Physik. Gedanken über die Einheit des Lebens. Crotona Verlag, Amerang 2010

Görnitz/Brigitte Görnitz: Der kreative Kosmos. Geist und Materie aus Information. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2008

Wolfgang Pauli: Die allgemeinen Prinzipien der Wellenmechanik.

Fritz-Albert Popp: Biophotonen – Neue Horizonte in der Medizin. Von den Grundlagen zur Biophotonik. Haug Verlag, Stuttgart 2006

E. Kinis „String Theory in a Nutshell“ (Princeton University, 2007

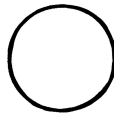
Anmerkung der Redaktion

Die Leerheit (Sanskrit: Sunyata) ist Kû

»Alles Dasein im Kosmos ist ohne Numen und Substanz, also kû«.¹

Im Hannya Singyô (Herz Sutra) wird gesagt Form (shiki) ist Leere (kû) und umgekehrt Leere (kû) ist Form (shiki). Zugrunde liegt die Auflösung der Dualität. Deshimaru sagt dazu u.a. folgendes:

„Man kann dem Wesen der Substanz nicht auf die Spur kommen. Schließlich endet man bei dem Begriff Energie. Stellt man sich Energie in potenziellem Zustand vor, kann man sagen, dass man einen objektiven Begriff von kû gewonnen hat. Um aber die Eigenart dieser potenziellen Energie zu verstehen, braucht man die Dimension der in der Einheit von Körper und Geist erlebten subjektiven Erfahrung. Infolgedessen gehört diese Erfahrung in den Bereich des Unausprechlichen, Unsagbaren, Nicht-Ausdrückbaren. Wie könnte man sie also in Begriffe übersetzen, sie in stets zu enge Worte einschließen, wo sie sich doch jenseits aller Grenzen des Bewusstseins befindet? Ihre Kenntnis verlangt ja gerade, dass die Grenzen des Egos aufbrechen.“



¹ Aus dem Hannya Singyô (Herz Sutra) Kommentar von Taisen Deshimaru - Dritter Abschnitt

***Tanhâ* (Begehren), die Wurzel des Leidens und der Wiedergeburt¹**

In den Texten heißt es: „Was ist die Last? ‘Die fünf Bündel des Anhaftens’, so wäre zu antworten. Welche fünf? Die Haftbündel Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Vorstellung und Bewusstsein, das wird die Last genannt. Und wer schleppt diese Last herum? ‘Das Individuum’, so wäre zu antworten, nämlich dieser oder jener Ehrenwerte solchen Namens, solchen Geschlechts. Was ist nun das Aufladen der Last? Es ist *Tanhâ*, dieses Wiedergeburt erzeugende, sich triebhaft hier und dort absättigende Begehren, nämlich das Begehren nach Sinnlichkeit, nach Dasein, nach Nichtsein, das wird das Aufladen der Last genannt. Und was ist das Abwerfen der Last? Es ist dieses Begehrens völliges Erlöschen und seine Auflösung, die Erlösung, die Haftensfreiheit, das ist das Abwerfen der Last.“ (*Samyutta-Nikâya XXII,22*)

Versuchen wir zunächst, uns **das Aufladen der Last** zu verdeutlichen. Nehmen wir an, es gelingt *Tanhâ*, dem Werdedurst, eine befruchtete menschliche Eizelle zu ergreifen. Die Eizelle, die von sich selber nichts weiß, wird alsbald zur Basis eines unheimlichen Wirkens. Der von *Tanhâ* behauste Lebenskeim beginnt aus dem Mutterorganismus Nährstoff zu saugen und daraus einen eigenen Organismus zu bilden. Ein ununterbrochener Prozess von Zugriffen, Einverleibungen und Abstoßungen treibt im Mutterleib das Wachstum des Embryos voran.

Mit der Anlage des Nervensystems dämmern rudimentäre Empfindungen auf. Ein hinreichend starker Eindruck erweckt Aufmerksamkeit, welche sich zu ihrem Ursprung, zum Eindruck, zurückwendet und ihn abtastet. Dabei führt sie ihm Energie zu und gewinnt selber an Kraft. Der Greifprozess geschieht nun nicht mehr ganz blind; er ist von aufdämmerndem Bewusstsein begleitet und wird durch interessen-geleiteter Aufmerksamkeit zunehmend auch steuerbar. Aus indifferenten Empfindungen werden Gefühle von Wohl- und Miss-behagen.

¹ Dhammaduta Heft 14/1

Das Nervensystem differenziert sich weiter und bildet Sinnesorgane aus, das sind spezialisierte Greifwerkzeuge für feinstoffliche Nahrung. Gerüche, Geräusche und Farben werden als Wahrnehmungen bewusst. Einige Sinnesorgane beginnen schon im Mutterleib zu arbeiten. Nach der Geburt ziehen die Sinne die Aufmerksamkeit nach außen. Die ergriffenen Wahrnehmungen werden als energetischer Nährstoff teils unverarbeitet durchgelassen, teils auch gespeichert, assimiliert und erst später wieder ausgeschieden, d.h. vergessen.

Irgendwann wird bewusst, dass im Fluss der wechselnden Wahrnehmungen einige immer wieder auftauchen. Manche scheinen sogar ständig gegenwärtig zu sein, wie die Glieder des eigenen Körpers. Die Entdeckung des Körpers, der ergreifen und zugleich ergriffen werden kann, stellt die wohl aufregendste Phase des kindlichen Erwachens dar. Hier liegt der Keim der Begriffsbildung und des ICH-Bildes.

Durch das Erinnern, d.h. Wiederaufgreifen von festgehaltenen früheren Wahrnehmungen, also gleichsam durch mehrfaches Wiederkauen des Erfahrungsstoffes, entwickelt sich das Denken und mit ihm die Fähigkeit des Begreifens. Dies stimuliert eine weitere Art der Ernährung: die geistige durch Information. Das Kind ist nun nicht mehr beschränkt auf seine eigene Erfahrung, es gewinnt Zugriff auf einen unermesslichen kollektiven Erfahrungs- und Wissensschatz.

Im Zuge dieser Entwicklung hat sich die Aufmerksamkeit immer weiter nach außen verlagert. Der eigene Körper, die Gefühle und Wahrnehmungen sind vergleichsweise uninteressant geworden gegenüber der vielgestaltigen Außenwelt, in welcher der Mensch nun gezielt nach Nahrung und Befriedigung sucht. Das Bewusstsein hat sich gespalten in die Pole ICH und WELT. Nun ist es längst kein blind-triebhaftes Begehren mehr, das zugreift, sondern ICH bin es, der die Welt erobern will, ICH mit meinem Willen.

Indem sich der Lebensdurst durch Ergreifen und Festhalten von Materie, Energie und Information sättigt, wird er sich seiner selbst als Individuum bewusst. Um sich herum sieht das Individuum zahllose andere Individuen und begreift nicht, dass es mit all diesen zutiefst verwandt, ja im Grunde identisch ist. Denn ihrer aller Wurzel ist der Lebensdurst *Tanhâ*, der sich durch Ergreifen und Anhaften in Myriaden Lebensformen inkarniert hat und sich immer noch weiter zu verzweigen

sucht. Wie die Äste, Zweige, Blätter, Blüten und Früchte eines Baumes ein und derselben Keimwurzel entstammen, so sind alle Wesen Austriebe von *Tanhâ*, unendlich vielgestaltig, aber der gleichen Wurzel entwachsen.

Solange *Tanhâ* immerfort nach neuer, weiterer Absättigung sucht, ist er blind für sein Treiben. Hier und da aber, in einem seiner Austriebe, in der Menschenwelt etwa, kommt er als ICH ein wenig zur Besinnung. Bei hinreichender Intelligenz merkt er, dass die fortgesetzte grobe Sinnesbefriedigung nur kurzfristige, dürftige Freuden liefert, sucht dann vielleicht sein Sensorium zu verfeinern, kommt darüber zur Entfaltung von Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit, und gewinnt schließlich - hoffentlich! - Einsicht in sein Wesen, das er als permanenten unstillbaren Mangel durchschaut. Dieser Schock bringt die entscheidende Wende! Fortan ist der Werdedurst gebrochen, das Verlangen nach Selbstverwirklichung schlägt um in das Verlangen nach Nichtmehrsein, nach Beendigung des Leidens, nach Erlösung.

Wie aber ist Nichtmehrsein zu bewerkstelligen? Durch Selbstmord? Keinesfalls! *Tanhâ* kann auf keine Weise durch äußere Mittel beendet werden, nicht durch Absättigung, nicht durch Unterdrückung, nicht durch Askese welcher Art auch immer. Nur vertiefte Selbsterkenntnis, Geduld und liebevolles Annehmen der eigenen leidhaften Natur bringen *Tanhâ* zum Erlöschen. Der Wunsch nach Erlösung ist selber noch Begehren, und keineswegs, wie man meinen könnte, ein abgeschwächtes, verfeinertes Begehren. Die schockierende Einsicht in das bodenlose Loch, das Erschrecken über die eigene Nichtigkeit trifft den Menschen ins innerste Mark. Es ist das Individuum, der Mensch, den die Löwenpranke trifft, der dann unbedingt befreit sein will von der unseligen leidvollen Existenz. Vergeblich müht er sich, von *Tanhâ* loszukommen, gern würde er das Leiden abzuschütteln wie eine Krankheit - doch er kann sich ja nicht selber abschütteln, kann nicht von sich selber loskommen. Auch der Erlösungswunsch muss als Begehren durchschaut werden, damit er in sich erlöschen kann.

Wie ist nun **das Abwerfen der Last** zu verstehen, wie ist Befreiung von der Daseinsfessel möglich? Ich will versuchen, den Erlösungsweg aus der speziellen Perspektive eines *Bodhisatta* darzustellen, d. h. ich werde

aus meiner eigenen Praxis berichten. Du magst vielleicht einen bewährten kürzeren Weg kennen und ihm folgen; ich habe den *Bodhisatta*-Pfad gewählt und kann nur von diesem erzählen. Im *Visuddhimagga*, dem Kommentarwerk Buddhaghosas aus dem 5. Jahrhundert n. Chr., findet sich in der deutschen Ausgabe auf Seite 139 die nachfolgende Textstelle. Sie ist in Anführungsstriche gesetzt, ein Zitat also, leider ohne Quellenangabe:

„Sechs Neigungen (*ajjāsaya*) führen die *Bodhisats* (Erleuchtungswesen) zur Erleuchtungsreife: der Gierlosigkeit geneigt erblicken die *Bodhisats* in der Gier ein Übel, der Hasslosigkeit geneigt erblicken sie im Hasse ein Übel, der Unverblendung geneigt erblicken sie in der Verblendung ein Übel, der Entsagung geneigt erblicken sie im Hausleben ein Übel, der Abgeschiedenheit geneigt erblicken sie in der Geselligkeit ein Übel, der Entrinnung geneigt, erblicken sie in jeder Daseinsfährte ein Übel.“

Die sechs Neigungen sind tief im Unterbewusstsein des *Bodhisatta* verankert. Man könnte sie Instinkte nennen; wegen ihrer noblen Art habe ich sie an anderer Stelle Herzensneigungen genannt. Auf die ersten fünf will ich hier nicht eingehen. Aber die sechste Aussage - klingt sie nicht merkwürdig? „Die *Bodhisats* erblicken sie in jeder Daseinsfährte ein Übel.“ Wenn die *Bodhisats* in jeder Daseinsfährte ein Übel sehen, warum beenden sie nicht, wie die Buddhajünger (*sāvaka*), auf schnellstmögliche Weise den Kreislauf? *Bodhisats* widerstehen mit erheblichem Willenseinsatz ihrer individuellen Neigung zur Entrinnung. Durch Mitleid bewogen nehmen sie klar bewusst das Gelöbnis auf sich, allen Wesen zu dienen, was sie für unüberschaubare Zeiten an den Daseinskreislauf bindet. Was ermöglicht den *Bodhisats*, zahllose Daseinsrunden zu überstehen? Einen starken Lösungsansatz bietet der folgende Text aus dem Palikanon (*Samyutta Nikāya XXII,95*) :

„Es ist, ihr Mönche, wie wenn an einer belebten Straßenkreuzung ein Gaukler sein Gaukelwerk zeigt und Illusionen hervorzaubert. Wenn ihr das Gaukelwerk genau betrachtet, gründlich untersucht und durchschaut, erkennt ihr, dass es leer, hohl und kernlos ist. Eben dasselbe gilt für das Bewusstsein. Alles, was bewusst wird, sei es vergangen, künftig, oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich der edel, fern oder nahe - wenn ihr das genau betrachtet, gründlich unter-

sucht und durchschaut, erkennt ihr, dass es leer, hohl und kernlos ist. Wie sollte auch im Bewusstsein ein Kern sein!“

Das Dasein gleicht einem Gaukelwerk, einem mehr oder weniger wirren Traum, oft genug einem Albtraum. Glücklicherweise gibt es zwei Arten des Entrinnens aus diesem Spuk, beide durch *Vipassanâ*-Meditation zu verwirklichen:

1. die Auflösung aller Bewusstseinsinhalte mit Realisierung des Ungeschaffenen, was einem Erwachen **aus** dem Traum gleichkommt,
2. die Durchschauung des Alltagsgeschehens als Gaukelwerk, was man ein Erwachen **im** Traum nennen kann.

Auf lange Sicht ist die zweite Variante für den Bodhisatta die angemessene, weil sie mit seinem Gelübde vereinbar ist und im normalen Alltag eingeübt werden kann. Doch auch die erste Option, zeitweilig wahrgenommen, ist für den Bodhisatta von großem Segen; sie hat für ihn eine ähnlich wohltuende, erfrischende Wirkung wie für den Arbeiter der Kurzarbeit.

Der vom Buddha gelehrt Weg zum Erwachen ist für beide Varianten der gleiche: die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades. Dessen achties Glied, die Rechte Sammlung (*sammâ-samâdhi*), ist ein Zustand erheblich gesteigerter Wachheit und Klarheit. In diesen Zustand kannst du bei einiger Übung schnell und sicher gelangen, indem du dich auf eine bestimmte Weise entspannst. Es hört sich vielleicht merkwürdig an, aber ich entspanne mich in meine Körperhaltung hinein, in meine Gefühle, in die ganze Situation. Ich lass mich bewusst in das hineinfallen, was meine Wirklichkeit ausmacht. Das ist meine Zuflucht zum *Dhamma*.

Es ist ganz einfach, aber verstehe es bitte richtig! Es ist kein in sich Zusammenfallen! Wenn sich zum Beispiel im Sitzen durch Ermüdung die Rückenmuskulatur entspannt, dann sinkt der Körper mehr oder weniger in sich zusammen, begleitet von Dösigkeit und geistigem Abtreten. Mit Willen und Muskelkraft kannst du dich wieder aufrichten, aber das Zusammensinken wird sich vermutlich wiederholen. Die Aufrichtung durch Muskelkraft zu bewerkstelligen, ist mühsam, erfordert Energie und ist bei mehrfacher Wiederholung purer Frust. Räkele ich mich stattdessen spürend nach oben in die Aufrichtung

hinein, ist das angenehm bis lustvoll. Der Körper bleibt danach aufrecht und mühelos sitzen, die Aufmerksamkeit kann sich vom Fleischkörper lösen; und damit verbunden ist eine Öffnung des Gewahrseins, ein Wachwerden.

Ebenso ist es mit Gefühlen, Wahrnehmungen und Gedanken. Wenn ich diese Vorgänge als Objekte betrachte, mich mit der Achtsamkeit also gleichsam auf sie stütze, dann dämmere ich, wenn sie zur Ruhe gelangen, zugleich mit ihnen ein. Entspanne ich mich aber in die Gefühle, Geräusche, Gedanken hinein, wobei die Achtsamkeit von innen her die Energie, den Raum, die Tiefe dieser Phänomene erschließt, dann weitet sich mein Gewahrsein und ich werde mit dem Zerfließen der Phänomene zunehmend wacher. Verlagere ich nun die Aufmerksamkeit auf das Vergehen und Hinschwinden, so wird die Betrachtung zu einer ständigen Auflösung und Schmelze. Alle Wellen, die das Bewusstsein aufwirft, entstehen und vergehen im Meer dieses offenen Gewahrseins. Der schwingende Körper, fließende oder pulsierende Schmerzen, das feine Gewoge der Gemütsregungen, Erinnerungsbilder, Wonnenschauer, Geräusche und Gedanken - alle Phänomene lösen sich auf, finden zur Ruhe, sammeln sich und werden letztlich zu ungebundener Aufmerksamkeit, zu Wachheit. Mit der Wachheit, die an kein mehr Objekt gebunden ist, ist die eine Möglichkeit der Daseinsentrinnung (*animittâ-vimokkha*) verwirklicht.

Du magst nun einwenden: nur der Wahrnehmung des Dasein entrinnt man doch auf diese Weise, und auch das nur zeitweilig; offensichtlich existiert man ja weiter! - Nun gut! Die Übung eröffnet aber eine darüber hinausgehende Option, die im Sterbeprozess realisiert werden könnte. Denn angenommen, du entspannst dich im Augenblick deines Todes in den letzten Atemzug, in die zerfließenden Gefühle und zerfallenden Erinnerungen hinein, dann wird alles in dieser ungestalteten Wachheit landen und in ihr aufgehoben sein. Wenn währenddessen nun der biologische Organismus dahinstirbt und mit ihm die Sinneswerkzeuge zunichte werden, wie könnten da noch Sinneseindrücke, Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken neu entstehen, wie könnte dann jemals noch Ergreifen, Anhaften, Geburt und Tod stattfinden? -

Diesen Weg der finalen Entrinnung, ob er nun zum Ziele führt oder nicht, will ich sicherheitshalber vermeiden, weil er meinem *Bodhisatta*-

Gelübde widerspricht. Ich wähle den zweiten Weg der Entrinnung. Schon länger übe ich mich darin, alles Bewusstwerden als Gaukelwerk, als Traum zu durchschauen. Die durch *Vipassanâ* gewonnene Einsicht, dass jede Wahrnehmung, jeder Gedanke, jede Weltanschauung ein Bündel von Aufmerksamkeit ist, letztlich also ein selbstgeschaffenes geistiges Konstrukt, motiviert mich dazu und gibt mir die Freiheit, selbstverantwortlich ein Programm aufzulegen, das meiner Lebenswirklichkeit möglichst nahekommt und meinen Neigungen entspricht. Ich vergegenwärtige mir also mein Dasein als Traum und richte meine Lebenspraxis darauf aus, nicht **aus** dem Traum, sondern **in** diesem Traum zu erwachen, den wir Alltag nennen.

Du meinst, egal in welchem Modus - träumend würde ich in jedem Fall die Augen vor der Wirklichkeit verschließen. Nun, Wirklichkeit, das sind letztlich eingeschliffene Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster. Was wir häufig wiederholen, erscheint uns zunehmend als objektive Realität. Alles Erleben wird durch unsere Vorstellungen bestimmt, letztlich gibt es gar keine Wirklichkeit, die nicht geistige Gestaltung, geistiges Konstrukt wäre. Glaub bloß nicht, du siehst - oder sonst irgend jemand sieht - die Dinge rein als solche! In der fortgeschrittenen *Vipassanâ* wird der spukhafte, illusionäre, substanzlose Charakter alles Gestalteten überaus klar und eindrucksvoll erlebt. Da wird es unübersehbar: alles ist ständig in Auflösung begriffen, alle Wahrnehmung ist leer, hohl und substanzlos.

Die im Klarblick gewonnene Einsicht, dass die Welt ein Gaukelwerk, ein windiges geistiges Konstrukt ist, nimmt aber nichts von ihrer beinharten Alltagsrealität! Beide sich anscheinend widersprechenden Ebenen durch sinnvolle lebendige Praxis zu vereinen, das eben sehe ich als meine Aufgabe. Im Alltag scheint mir die wirkungsvollste Methode eben die zu sein: alles Erleben als ein bewusstes Träumen anzusehen. Die Übung erfordert in beiden Bereichen eine erhöhte Aufmerksamkeit auf Leib, Gefühle und Wahrnehmungen, und ein sehr gründliches Umdenken in Bezug auf das, was wir Wirklichkeit nennen.

Ich zweifle nicht daran, dass mein Ansatz richtig ist, aber der bloße Gedanke bringt nicht viel. Die neue praxisgerechte Sichtweise muss beharrlich eingeübt werden. Zunächst war ich mir der Tauglichkeit meines Programms auch gar nicht so sicher. Durch wiederholten

forschenden Einblick in den Wahrnehmungsprozess und besonders auch mit der fortschreitenden Alltagspraxis verliert sich aber der Zweifel. Der normale Wachzustand nähert sich zeitweilig dem Erleben an, das als **Lucid Dream**, als Wachtraum bekannt ist. Wenn du weißt, dass du träumst, begegnest du allem Geschehen erheblich unbefangener; du gewinnst eine Weltüberlegenheit, die aber nicht auf Distanz beruht, sondern auf klar wissender Eigenverantwortlichkeit. Ich entwickle Initiative und teste Sachen aus, an die mich früher niemals herangewagt hätte. Zwar läuft nicht alles nach Wunsch, aber das hohe Glück der Freiheit entschädigt und übersteigt zuweilen weit alle Beschwerlichkeiten dieser Übung.

Wenn mein Programm auch nicht auf einen Ausstieg aus dem Dasein abzielt, so unterliegt es doch den Daseinsgesetzen. Jede Daseinsrunde findet einmal ihr Ende. Was werde ich als *Bodhisatta* tun, wenn es ans Sterben geht? Nun, ich vertraue darauf, dass meine Übung auch im Sterbeprozess funktioniert und da besonders fruchtbar wird. Was wird geschehen? Meine Vermutung/Erwartung ist folgende: Während der biologische Organismus abstirbt und mit ihm die Sinnesorgane, wird wie oben beschrieben ein von Sinneseindrücken vergleichsweise freier Wahrnehmungsraum entstehen. Ich werde dann aber nicht auf die Auflösung aller Objekte achten, das ist mir beim Übergang zu riskant. Ich will den Grund und Abgrund meiner Existenz konfrontieren: *Tanhâ*, den Lebensdurst! In diesem offenen, leeren Gewahrsein mag sich *Tanhâ* einmal ohne seine gewohnten Objekte, weitgehend ungesättigt, gleichsam nackt, zeigen.

Ich bin diesem Durst, den ich gelegentlich zartsinnig Bedürftigkeit genannt habe, schon länger auf der Spur. Alles Leben ist in jeder Hinsicht unendlich bedürftig. Allein schon der nächste Atemzug ist für den Menschen lebensnotwendig. Nahrung, Kleidung, Wohnraum, Medizin, das sind die Grundbedürfnisse des Leibes. Wir sind abhängig vom einwandfreien Funktionieren der Sinnesorgane, abhängig vom Zufluss lebensnotwendiger Information. Aber auch seelisch sind wir bedürftig nach Aufmerksamkeit, Zuwendung und Liebe.

Seinem Wesen nach ist *Tanhâ* Mangelempfinden, Unbefriedigtsein, ist Leiden per se und Quelle allen Leidens. Denn jede Absättigung von *Tanhâ*, mag sie auch kurzfristig angenehm bis lustvoll sein, ernährt

Tanhâ, lässt ihn anwachsen und führt bei fortgesetzter Wiederholung unweigerlich zur Sucht. In welchem Grade wir süchtig sind, wird erkennbar, wenn wir die eine oder andere Art der Befriedigung entbehren müssen – besser freilich, wenn wir eine Zeit lang auf alles nicht Lebensnotwendige freiwillig verzichten, um *Tanhâ* auf die Spur zu kommen. Es ist eine spannende Aufgabe, die Sauglöcher der eigenen Bedürftigkeit zu erforschen, um noch besser mit ihnen vertraut zu werden und einen intelligenten heilsamen Weg herauszufinden, mit ihnen umzugehen.

Das Abladen der Last wird jedem einzelnen Wesen möglich vor allem im Sterbeprozess, wo sich vieles von selbst auflöst. Mein Traum ist es, mich so weit aufzulösen, dass alles Angesammelte in Myriaden Lebensformen eingehen kann. Jedenfalls will ich nicht wieder in der Sackgasse einer individuellen Existenz landen! Meine Idee ist es, auf diese Weise allen Wesen, mit denen ich im Grunde ja identisch bin, möglichst effektiv zu dienen, nicht wie jetzt von außen, sondern fortan als Teil ihrer selbst. Das läuft auf das Loslassen jedweder individuellen Verhaftung hinaus, damit sich alles möglichst optimal verteilt und einfließen kann in den kollektiven Daseinsprozess. Mag mein Leib hungrige Wesen sättigen, meine Körperwärme frierenden Wesen zugute kommen, meine guten Absichten das Bewusstsein der Wesen erhellen!

Nun wirst du sagen: Dieser Zerfall mit anschließender Verwertung der Leiche durch andere Wesen passiert doch jedem Sterbenden, ob er will oder nicht: alles wird komplett recycelt, nichts kann verloren gehen, dafür stehen die universellen Erhaltungssätze. Das mag so sein, aber für meine Orientierung ist es entscheidend, dass ich diesen Auflösungs- und Verteilungsprozess intensiv herbeiwünsche, um ihn für meine *Bodhisatta*-Praxis zu nutzen. Es ist dabei unerheblich, wie weit sich das Sterbeprogramm tatsächlich realisieren lässt, und ob mein Wunsch letztlich den angestrebten Zweck erreicht. In der Gegenwart jedenfalls stimuliert er außerordentlich meine Praxis, indem ich schon zu Lebzeiten aktiv den Verteilungsprozess einübe. Bislang bewährt sich das Programm durch seine heilsamen, beglückenden Wirkungen. Sollte sich Besseres zeigen, werde ich natürlich meinen Kurs korrigieren.

Längst nicht alles, was im Dasein kreist, verfängt sich in den Netzen individueller Existenz. Meinst du, dass Pflanzen, Minerale, Berge,

Wasser und Wind gänzlich ohne Bewusstsein sind? Wie könnte uns etwas bewusst werden, das nicht selbst bewusstseinsartig ist? Durch Lösung und Neubindung können im Daseinskreislauf Wesen völlig verschwinden und andere neu entstehen. Alle Erscheinungen sind ständig im Fluss. Ausschließen kann man wohl, dass ein gestorbenes Wesen komplett in die nächste Existenz kommt. Wenn allerdings jemand stark haftet, mag es sein, dass manches von seinen eingprägten Vorlieben, Abneigungen und Verhaltensmustern beisammen bleibt und in der nächste individuellen Existenz wirksam wird.

Einem vollkommen Er wachten, der den Daseinsdurst *Tanhâ* durchschaut hat und zum Erlöschen gebracht hat, liegt nichts ferner als das Verlangen nach individuellem Dasein. Für ihn ist der Kreislauf der Wiedergeburten definitiv beendet. Buddha-Jünger, die vertrauensvoll der Weisung eines Er wachten gefolgt sind, sollen maximal noch sieben Daseinsrunden vor sich haben. Bei meinem *Bodhisatta*-Programm ist an einen Daseinsabschluss überhaupt noch nicht zu denken. Vom letzten Buddha ist uns die *Vipassanâ*-Übung erhalten geblieben, die nutze ich natürlich, aber ansonsten bahne ich mir meinen Weg durch den Daseinsdschungel allein. Der Klarblick durchlichtet alles, aber wie die allgegenwärtige Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Substanzlosigkeit, wie die Grund- und Sinnlosigkeit des Daseinsprozesses zur Basis einer lebensstauglichen Praxis werden können, das muss im Alltag erfahren und immer wieder neu ausprobiert werden. Das herauszufinden ist mein Lebensglück. Irrtümer und Umwege haben für mich einen hohen Erkenntniswert. Früher hatte ich den Wunsch, im Tushita-Himmel wiedergeboren zu werden, in welchem mein hoch verwirklichter Kollege Metteyya, der kommende Buddha der Liebe residieren soll. Nun aber, im Hinblick auf das herannahende Lebensende, sage ich mir: Alter! Die beste Art, deinen Traum zu erfüllen, ist - vieltausendfältig aufzuwachen! Möchte ich doch zum Erlöschen *Tanhâs* in all seinen Manifestationen beitragen!

Grundlos glücklich

In seinen Aphorismen zur Lebensweisheit von 1851 schreibt Schopenhauer: „Wer fröhlich ist, hat allen Grund, es zu sein, nämlich eben den, dass er es ist.“ Wohl gesprochen! Frohsinn bedarf keiner Begründung. Ich will da noch eins draufsetzen: für mich ist gerade der Einblick in die Grundlosigkeit des Daseins die sprudelnde Quelle der Lebensfreude. Das mag ohne Erläuterung schwer nachvollziehbar sein, also will ich davon erzählen.

Fragst du „warum?“, suchst du nach einem Grund. Für unseren Alltag sind Gründe nicht nur nützlich, sondern unverzichtbar. Hier ist es höchst wünschenswert, festen Boden unter den Füßen zu spüren und auf die Welt als solide Lebensgrundlage vertrauen zu können. Als vernunftbegabter Mensch wird man sich nicht grundlos für etwas engagieren, Mühen auf sich nehmen, sich in Gefahr begeben. Verantwortliches Handeln setzt Gründe voraus. Und wohl kaum einer wird die Grundlage seiner bürgerlichen Existenz, die eigene Persönlichkeit bezweifeln wollen.

Grundlegende Überzeugungen sind für den Alltag geradezu lebensnotwendig. Worauf stützen sich eigentlich solche Überzeugungen? Ich will es genau wissen und forsche mit der vom Buddha überlieferten Wirklichkeitsergründung (*dhammavicaya*) gründlich nach. Da finde ich aber keinen tragfähigen Grund, weder in mir selber, noch außerhalb von mir. Tief in mir finde ich einen Abgrund unstillbarer Bedürftigkeit, ein schwarzes Loch, keinen substanziellen Kern. Und was ich im Alltag um mich herum als solide Welt erlebe, erweist sich bei genauerem Hinsehen als flüchtiges Informationsmuster, ebenfalls ohne beharrende Substanz. „Vollkommen kernlos ist die Welt. All ihre Teile sind durchzittert von Bewegung“. (*Sutta-Nipāta* 937) Kein Anfang dieses unablässigen Zu- und Abströmens, dieses Dahinrieselns und Zerfließens von Objektartigem ist zu finden, keine Ursache, kein Ziel. Mein Körper, die Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken, alles ist im Fluss. Im Hellblick (*vipassanā*) der buddhistischen Grundlagenforschung wird die elementare Grundlosigkeit des Daseins offenbar, eine zutiefst erschütternde Einsicht. Allein schon der alles verschlingende Abyssus

im eigenen Inneren - eine narzisstische Kränkung schlimmster Art. Wie kann man mit so etwas weiter leben?

Auf den ersten Blick scheinen Alltag und Hellblick völlig unvereinbar zu sein: einerseits das gewohnte Rollenspiel der gereiften Persönlichkeit in einer solide erscheinenden Umwelt, und andererseits der erschütternde, aber auch faszinierende Blick in das schwarze Loch im eigenen Inneren, das Welten gebiert und verschlingt. Lassen sich diese Perspektiven oder vielleicht besser gesagt Dimensionen der Wirklichkeit zu einer Gesamtschau, zu einem Hologramm vereinen, in dem man sich frei bewegen kann? Nun, das Nachdenken darüber mag mancherlei Lösungsansätze hervorbringen. Man erkennt aber bald: keine Theorie kann die beiden Ebenen zusammenbringen, das kann nur die Praxis leisten. Eine Lebensanschauung, die sich klar bewusst auf **nichts** gründet, wäre immerhin ein Anfang. Dazu eine Aufgabenstellung, die sich allein auf die eigene Erfahrung verlässt und sich über Versuch und Irrtum ständig erneuert - so könnte es gehen. Wie aber sieht das praktisch im Alltag aus? Für mich gibt es keine reizvollere Aufgabe, als herauszufinden, wie sich beide Erfahrungsebenen lebenspraktisch verbinden lassen.

Um meinen aktuellen Lösungsansatz nachvollziehbar zu machen, dazu will ich zum Vergleich den Computer heranziehen. In der Ausstattung eines Computers unterscheidet man zwischen Hardware und Software. Die Hardware setzt sich aus den materiellen Komponenten zusammen, die Software besteht aus dem Betriebssystem und diversen Programmen. Diese Gliederung lässt sich recht gut auf mein Lebenskonzept übertragen. Die elementare Grund- und Sinnlosigkeit des Daseins, seine Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Substanzlosigkeit, das sind die harten Fakten des Daseins (*paramattha dhamma*), die sich mir tief und unauslöschlich eingepägt haben. Sie bilden die Hardware meines Lebens; an ihnen ist absolut nicht zu rütteln und nichts zu ändern. Dagegen habe ich mit der Software, mit meinen Alltagsprogrammen, nahezu unbegrenzte Möglichkeiten und Freiräume kreativer Gestaltung. Gerade bei verstärkter Berücksichtigung und Einbeziehung der Hardware kann ich die altgewohnten Programme verbessern, durch effektivere ersetzen, ja im Prinzip völlig neue Programme erfinden und ausprobieren, was Riesenspaß macht und tief befriedigt.

Hardware und Software verbindet im Computer das Betriebssystem. Das ist ein elementares Programm, das die vorhandenen Hardware-Ressourcen verwaltet und den jeweiligen Anwendungsprogrammen zur Verfügung stellt. Ebenso gibt es in meiner Lebenspraxis ein elementares Programm, das meine Fähigkeiten, Kräfte und Einsichten optimal verwaltet und den Alltagsprogrammen zur Verfügung stellt: mein *Bodhisatta*-Gelübde. Im Prinzip könnte man über der Hardware jedes beliebige Betriebssystem installieren, wenn es nur den gewünschten Zweck erfüllt. Für meine Bedürfnisse ist das *Bodhisatta*-Gelübde das optimale Betriebssystem. Es gibt meinem Forscherdrang eine klare Richtung, eine solide Grundlage und einen entschiedenen Sinn. Wohlgemerkt: gerade weil das Leben als solches keinen Sinn erkennen lässt, setz ich ihm eigenverantwortlich selber einen. Das *Bodhisatta*-Votum ist ein kraftvoller Entschluss (*aditthāna*), sein Leben dem Wohle aller Wesen zu widmen. **Born to serve**, das ist kein altruistischer Opfergang, sondern ein hoch effektives Training, im fürsorglichen Dienen, Bewahren, Beschützen seine besten Kräfte zu entfalten und die eigene Freiheit immer wieder neu im heilsamen Wirken zu verwirklichen.

Manche Menschen sind schon deprimiert, wenn sie nur von den harten Fakten hören. Wenn das Dasein nicht nur umständehalber, sondern seinem Wesen nach vergänglich, leidvoll und substanzlos sein soll, dann gibt es doch nur eine vernünftige Konsequenz: **nichts wie raus!** - meinen sie. Mich fasziniert hingegen die Frage, wie man inmitten offensichtlicher Unsicherheit, Ungewissheit und Verletzbarkeit ein erfülltes glückliches Leben führen kann. Das gelingt! - gerade wenn du die harten Fakten bewusst, kreativ und eigenverantwortlich zur Grundlage deines Lebens machst. Die harten Fakten sind tatsächlich das einzige, worauf du dich absolut verlassen kannst.

Gut, die Wirklichkeitsergründung zieht dir erst mal den Boden unter den Füßen weg. Woran immer du geglaubt hast, du findest keinen Sinn, keinen verlässlichen Grund, keinen substanziellen Kern, weder in dir noch anderswo. All deine vermeintlichen Sicherheiten, Zukunftsperspektiven, Hoffnungen sind dahin. Vielleicht meinst du, zu tief in den Abgrund geblickt zu haben, deine geistige Gesundheit, deine Unschuld, dein Heil sei für immer dahin. Aber du gehst nicht verloren,

du wirst nicht verrückt, du bleibst lebensfähig! Wunderbarerweise fängt dich der Alltag wieder auf. Nimm dich geduldig an in deiner Unsicherheit und entspann dich in die neue Situation hinein. Nimm die harten Fakten an, nimm deine Zuflucht zur **ganzen** Wirklichkeit! Unversehens kann die Angst umschlagen in den staunenden Durchblick, in den Jubel, in die Gewissheit vollkommener Unverletzbarkeit und Freiheit. Beide Realitätsebenen, den Horror des Daseins und den befreienden Hellblick hat Chögyam Trungpa in einer wunderbaren Metapher zusammengefasst. Die ganze Wahrheit in zwei Sätzen lautet:

„The bad news is: you're falling through the air, nothing to hang on to, no parachute. The good news is: **there is no ground.**“

In deiner Persönlichkeit ist absolut kein Kern zu finden. Stattdessen erlebst du einen saugenden Abgrund von Bedürftigkeit. In der Buddhalehre heißt dieses Saugloch *Tanhâ*, Daseinsdurst. Ein Aspekt von *Tanhâ* wird in der Atembetrachtung spürbar. Wir sind schwer süchtig nach Atem, ohne den nächsten Atemzug ist definitiv kein Überleben möglich. Jeder Mensch weiß es, aber vieles von unserem Wissen ist Kopfwissen. Ohne Erfahrungstiefe hat derlei Wissen keine motivierende Kraft, jedenfalls nicht bei mir. Die vom Buddha empfohlene Betrachtung des Atems, der Gefühle und Geisteszustände prägt Einsichten unvergleichlich tiefer ein als das oberflächliche Denken. In meiner Übung hielt ich mich an die Ermahnung meines Lehrers, den Atem möglichst frei fließen zu lassen und allmählich den ganzen Leibraum für den Atem zu öffnen. Der Atem wurde dabei immer feiner, sehr fein, dann war er kaum mehr zu spüren. Ich sollte darauf vertrauen, dass da noch Atem war, auch ohne dass ich ihn spürte. Bei einer Sitzung, ganz unerwartet, durchlief mich plötzlich ein Schauer, erfasste mich eine Welle wonnigster Gefühle. Die Wonneflut ebte bald ab und wandelte sich in ein sanftes Gefühl von Geborgenheit. Vermutlich war ein Anflug von Dankbarkeit der Auslöser gewesen, Dankbarkeit dafür, dass ich als Atemsüchtiger wundersamerweise mit Atem versorgt wurde, selbst wenn ich ihn nicht mehr spürte.

Das Wonnegefühl ist längst verschwunden, Dankbarkeit ist geblieben. Sie hat sich seitdem auf vieles erweitert; Dankbarkeit ist eine Grundstimmung geworden. Mir ist nicht ständig, aber bei kleinstem Aufmerken sogleich wieder bewusst, dass ich durch und durch ein

Mangelwesen bin, keinen Augenblick lebensfähig ohne die Unterstützung meiner Umwelt und des ganzen Kosmos. Atemluft, Trinkwasser, Nährstoffe, Vitamine, Mineralien, Kleidung, Wohnraum, Arzneimittel, Strom, Zugang zu allen Wissens- und Kulturschätzen, Aufmerksamkeit, Zuwendung, Liebe - ein Füllhorn kostbarer Geschenke. Unbegreiflich, wie ich zu dieser Daseinsfülle komme. Schon der Gedanke daran macht mich glücklich.

Der geschärfte Blick für die eigene Bedürftigkeit macht es sehr wahrscheinlich, dass auch meine Mitwesen die gleiche existenzielle Leere vorfinden würden, wenn sie nur tief genug in sich gingen. Diese starke Vermutung hat in mir ein Gefühl geschwisterlicher Verbundenheit erweckt. Im Abgrund der kollektiven Bedürftigkeit fühle ich mich nicht nur verwandt, sondern geradezu identisch mit allen Wesen. Wir alle sind Auswüchse von *Tanhâ*, kurzlebige Absättigungen des Daseinsdurstes, unsere gemeinsame innerste Natur ist der Mangel. Jedes Einzelwesen ist bedingt durch alle anderen, keines könnten ohne das andere leben. Wir fressen einander, gebären einander, wandeln uns ineinander. In diesem Körper koexistiert eine Unzahl von Lebewesen. Hundert Billionen Bakterien sollen allein im Darm hausen. Nur jede zehnte Zelle dieses Körpers ist menschlich. Jeder Organismus ist ein All.

Eine Vielzahl kurzlebiger menschlicher Individuen, die sich alle als „Ich“ empfinden - so wie ich, der ich dies hier gerade schreibe – hat diesen Körper schon durchwandert. „Ich“ - so sagt der hier und dort sich absättigende Lebensdurst, soweit er sich seiner selbst bewusst wird. Im Alltag erweckt das Ich-Gefühl eher den Eindruck von gesonderter Individualität als von universeller Ganzheit und Einheit. Der meditative Durchblick offenbart den gemeinsamen Schoß aller Iche. Wie lässt sich die Alltagserfahrung mit dem Wissen um die All-Einheit verbinden?

Mein *Bodhisatta*-Herzenswunsch lautet ja: Mögen alle Wesen glücklich sein! **Alle** Wesen! Im Alltag denke ich dabei vor allem an die Wesen in meiner Umwelt, an die Menschen, an die Tiere, auch an die hungrigen Geister, die ich regelmäßig füttere.. Meine meditative Grundübung, die Entfaltung des liebenden Klarblicks (*mettâ-vipassanâ*) umfasst mit verstärkter Aufmerksamkeit aber auch die Wesen der Innenwelt, vor allem die hier beheimateten Ich-Wesen. Wir sind viele, auch wenn zu einer Zeit immer nur einer dran ist! Wir leben in einer fröhlichen

Anarchie mit dem liebenden Buddha im Hintergrund! Jedes Ich hat seinen Raum, seine Zeit, seine Eigenart. Hier gibt es keine Vorschriften und Gesetze, nur Übungsregeln. Alles darf sein wie es ist, offen für Entwicklung und Wandlung, glücklich im Raumgeben und Zulassen. Wenn ich meditiere, dann meditiere ich. Wenn ich tanze, dann tanze ich. Eines stört das andere nicht. Für den Lebensdurst ist es vermutlich das optimale Klima, sich selbst in all seinen Facetten bewusst zu erleben, die leidvollen Dränge als eigene Aktivitätsmuster zu durchschauen und sie durch Heilsames zu ersetzen. Tatsächlich wandeln sich allmählich triebhafte Begierden in Bedürfnisse, Bedürfnisse in Herzenswünsche. *Tanhâs* tiefster, letzter Herzenswunsch ist das Erwachen. Alle Wesen haben Buddhanatur, heißt es, alle Inkarnationen von *Tanhâ* tragen zum Erwachen des Buddha bei. Das klappt wunderbar! Wir sind ein glückliches Kollektiv! Im *Dhammapada* 200 findet sich der wunderbare Vers:

*„Hochglücklich wahrlich leben wir,
wir, denen nichts zu Eigen ist.
Von Freude werden wir uns ernähren
wie die strahlenden Gottheiten.“*

Die strahlenden Gottheiten (*âbhassara devas*) sind kollektive Wesen, die kein Ich kennen. Kreisende Plasmaringe, die beim Zusammenbruch einer Galaxis alle Materie aufgesaugt haben, sind ihr Lebensraum. (*Dighâ Nikayâ* 1) Hier gibt es nichts Geformtes, das ergriffen werden könnte. Die strahlenden Gottheiten haben auch keinen Bedarf nach irgendetwas; in diesem Zustand sind ihnen Gier und Hass fremd. Ihnen ist nichts zu Eigen, und gerade deshalb genießen sie das volle Glück des Nichthaftens - grundloses Glück, unvorstellbare Zeiten lang.

Ein kleines Experiment, das dir das Elend des Ergreifens bewusst macht: Wenn du im schnell fahrenden Zug seitwärts entspannt aus dem Fenster schaust, ziehen nahebei Farbbänder durch dein Sehfeld. Der Versuch, ein Objekt zu fixieren, ist wie ein Schlag aufs Auge. Alles Ergreifen, Festhalten, Sich-Identifizieren ist schmerzhaft. Das wird besonders beim Meditieren deutlich. Wenn es dir gelingt, den Geist ein paar Augenblicke lang ohne alle Objekte in der Schwebe zu halten (*animittâ samâdhi*), wird das Zurückfallen in die Objektwelt als ein unangenehmes Einschrumpfen erlebt. Der normale Alltag erweist sich

in dieser Hinsicht als ein fortgesetztes subtiles Krampfen, so allgegenwärtig, dass es uns nicht mehr auffällt.

Alle Wahrnehmung ist leidig allein schon in ihrem physiologischen Ablauf, ganz zu schweigen von den zeitweilig grauenhaften Filmen ihres Inhalts. Auch das Loslassen ist oft harte Arbeit, im Alltag mühsam bis schmerzhaft. Regelmäßiges Üben mit der Entfaltung von Achtsamkeit auf den Atem, auf Gefühl und Geisteszustand unterstützt diese Arbeit äußerst effektiv und auf angenehmste Weise. Loslassen heißt hier vor allem: zulassen. Aller Staub legt sich, aller Krampf löst sich von selber. Du kannst aber auch deine Phantasie aktivieren und zum Beispiel die liebende Güte (*mettā*) entfalten, was dich für ein Weilchen in himmlische Welten (*brahmavihāra*) versetzen kann.

Für mich das menschliche Dasein mit seinen Herausforderungen, Widersprüchen und wunderbaren Optionen erstrebenswerter als ein Schwelgen im Glück. Permanente Glücksgefühle wären für den *Bodhisatta* geradezu kontraproduktiv. Er braucht ein empfindsames, in Gleichmut ausbalanciertes Gewissen, das ihn sogleich spüren lässt, ob sein Verhalten zweckmäßig-heilsam ist oder nicht. Aufgrund seines sensiblen Gewissens braucht der *Bodhisatta* keine Gebote, keine Gesetze, keine Moral. Sein Verhalten entspricht einer autonomen Ethik. Selbstverständlich macht er auch Fehler, aber Schuldgefühle sind hier unangebracht. Gerade aus Missgriffen und Irrwegen lernt der *Bodhisatta* sein Verhalten zu optimieren.

Ist angesichts der fürchterlichen Meldungen über Kriegsterror, Flüchtlingsnot, Klimakatastrophe, Cyberkriminalität und dergleichen Glück überhaupt möglich? Glücklicherweise ja, zeitweilig zumindest, sonst könnten wir das Daseinselend nicht überleben. Für den *Bodhisatta* ist eine wache helle Grundstimmung sogar lebensnotwendig, wenn er seinem Gelübde treu bleiben will. Zumal er damit rechnen muss, in seinem Training zahllose Male in die Daseinsabgründe abzutauchen, um hier unter leidtriefenden Bedingungen seine besten Kräfte zu entfalten. Was gibt ihm Mut und Zuversicht? Gerade die Leere hinter allen Erscheinungen, die Substanz- und Sinnlosigkeit des wolkigen Spuks in seinem Bewusstsein. Allein die harten Fakten verbürgen ihm Sicherheit: Nichts hat Bestand, alles geht vorüber. Heilsam durchzustehen ist immer nur der gegenwärtige Augenblick. Und jeder achtsame

Augenblick, ungeachtet seines Inhalts, ist kostbar, jeder befördert das Erwachen des heranreifenden *Buddha*.

Wenn du in deinem Leben keinen Sinn finden kannst, **erfinde** dir doch einen und schau, wie weit er tragfähig, inspirierend und aufhellend ist. Verwirklichen sich deine Herzenswünsche? Bedarfsweise kannst du jederzeit deinen Kurs ändern. Du selbst bist der Schöpfer all deiner Konzepte und Programme. Es sind geistige Konstrukte, für sich genommen kurzlebige Informationsmuster wie alles übrige, was durch deinen Kopf geistert. Ihr Einfluss auf die Lebenspraxis aber ist enorm. Auch wenn du keine bewusste Lebensorientierung gewählt hast, läufst du auf Programmen, deren Folgen du zu tragen hast. Um dein kostbares Menschsein optimal zu nutzen, ergreife die Initiative und übernimm Verantwortung für dein Leben!

Mögen alle Wesen glücklich sein!



(© 2013 Foto: BGH)

Gewaltlosigkeit in der Wirklichkeitsergründung¹

Die Lehrrede von den „Grundlagen der Achtsamkeit“, das *Satipatthâna-Sutta* (M10, D22) dürfte in buddhistischen Kreisen bestens bekannt sein. Zahllose Ausführungen gibt es hierzu und viele praktische Trainingshilfen, die hoffentlich auch von vielen Menschen genutzt werden.

Ist die Achtsamkeit wohl geschult, kann sie als Präzisionswerkzeug in der Wirklichkeitsergründung eingesetzt werden. Achtsamkeit (*sati*) und Wirklichkeitsergründung (*dhammavicaya*) sind die beiden ersten der Sieben Glieder des Erwachens (*satta bojjhanga*).

Ich will heute einen Aspekt des Trainings beleuchten, der mich von Anfang an fasziniert hat und der mich noch immer mit Forschungsaufgaben versorgt: die Gewaltlosigkeit in der Wirklichkeitsergründung. Es geht in der Übung um die behutsame Dosierung der Aufmerksamkeit. Der Lehrrede nach soll man ja, was immer Gegenstand der Betrachtung sein mag, „die Achtsamkeit nur soweit gegenwärtig halten, wie es der Erkenntnis, wie es der Achtsamkeit dient“. Einerseits darf die Achtsamkeit nicht verloren gehen, andererseits soll sie das Objekt der Betrachtung möglichst wenig beeinflussen. Die Achtsamkeit muss dem jeweiligen Gegenstand der Untersuchung sorgfältig angemessen sein. Wie das zu bewerkstelligen sei, ist das eigentliche Problem der Wirklichkeitsergründung.

Die Anleitung zur Übung lautet im Prinzip so: „Setz dich aufrecht-entspannt hin und komm allmählich zur Ruhe. Nimm dich selber wahr in deiner Körperhaltung. Werde dir deiner Gefühle bewusst, deiner geistigen Verfassung, deiner Gedanken, Wünsche und Absichten. Erst wenn du Kontakt zu dir selber gefunden hast, öffne dich für dein Meditationsobjekt. Bleib bei dir und sei zugleich offen und empfänglich für das Objekt. Suche nicht etwas Besonderes zu erreichen. Lass zu, dass der Kontakt sich allmählich vertieft. Wenn du merkst, dass du das Objekt in irgend einer Weise manipulierst, finde heraus, woran das liegt.“

¹ Dhammaduta Heft 12/2

Untersucht wird hier eigentlich der Kommunikationsprozess zwischen Betrachter und Objekt, der zum Teil tief eingprägten Verhaltensmustern folgt. Es gilt, die verborgenen Aktivitäten ins Bewusstsein zu heben, um sie gegebenenfalls zu modifizieren und auch unterlassen zu können.

Ein Wort gleich zum Begriff „Objekt“: In der fortgeschrittenen Übung geht es um die Betrachtung subtiler Bewegungsvorgänge. Schon das Richten der Aufmerksamkeit auf das eine oder andere Detail verändert unvermeidlich die ganze Situation, wie behutsam man dabei auch vorgehen mag. Objekte sind nicht ohne weiteres „gegeben“, was aber zu Beginn der Übung nicht durchschaut wird. Ein Objekt entsteht, wenn die Aufmerksamkeit sich auf ein Detail des Geschehensflusses konzentriert und es zum Objekt **macht**. Als Anfänger kannst du das unwillkürliche Erfassen und Festhalten von irgendwelchen Objekten kaum vermeiden. Ohne es zu wollen, steuerst du die Erfahrung. Im Fortgang der Betrachtung erlebst du es deutlicher und kannst es dann näher erforschen: ständig entsteht Objektartiges, verändert sich im Bestehen und verschwindet dann wieder. Welche Rolle spielt dabei die Aufmerksamkeit? Was immer das Objekt deiner Betrachtung sein mag, letztlich erweisen sich alle Objekte als Zusammenballungen von Aufmerksamkeit. Objekte sind flüchtige Informationsmuster ohne substanziellen Kern.

Mit dem Objektfassen wird immer auch anderes ausgeblendet, grob gesagt unterdrückt - ich nenne es subtile Gewalt. Zunächst gilt es, dieses gewohnheitsmäßige Erfassen und Festhalten, dieses Manipulieren und Fälschen überhaupt erst mal zu erkennen. Für das Alltagsgeschehen mag eine eingeschliffene Zugriffsautomatik lebensnotwendig sein. Aber ist unser Verhalten im Alltag immer angemessen und heilsam? Im offenen, umfassenden Gewahrsein (*manāyatana saññā*) haben die untergründigen und abgründigen Verhaltensmuster (*anusaya*), die unser Erleben steuern, einmal die Chance, aufzutauchen. Ins klare Bewusstsein gehoben, können wir dann ihre Wirksamkeit näher erforschen, sie modifizieren oder auch unterlassen. Die Zugriffe selber mögen sehr subtil sein; ihre Auswirkungen auf unser Leben aber sind enorm. Mittels Ergreifen und Festhalten erschaffen wir fortwährend uns selbst und die Welt.

Im Achtsamkeitstraining und speziell in der Wirklichkeitsergründung ist Gewaltlosigkeit eine Grundbedingung, die Erkenntnis überhaupt erst ermöglicht. Druck auf Objekte auszuüben, ist hier vom Prinzip her unangebracht, vielmehr gilt es, sein Sensorium zu verfeinern. Zeitweilig mag Konzentration auf das eine oder andere Detail erforderlich sein, aber sei dir klar darüber, dass du damit deine Wahrnehmung steuerst! So gewonnene Erkenntnisse sind mit Vorsicht zu genießen! Geistige Konstrukte (*sankhâra*) gleich welcher Art sind als solche immer unscharf und von zweifelhaftem Erkenntniswert. Was in der Übung allmählich transparent und zuletzt zweifelsfrei klar wird, ist die konstruktive Rolle der Aufmerksamkeit im Bewusstwerdeprozess. Mit ihr wird die Substanzlosigkeit aller geschaffenen Gebilde offenbar, was heilsamste Auswirkungen auf dein Leben hat: es lässt dich erheblich gelassener werden gegenüber den vielartigen Verlockungen und Gefährdungen des Alltags.

Im Kontrast hierzu sei ein Blick auf die Forschungspraxis der modernen Teilchenphysik erlaubt. Auch hier hat man es mit winzigen Objekten zu tun. Unter einem tonnenschweren Instrumentarium werden da z.B. Elektronen und Positronen mit nahezu Lichtgeschwindigkeit aufeinander geschossen. Die Kollision soll dann die Natur der Teilchen offenbaren. Beachte das monströse Größen- und Machtverhältnis von Forschungswerkzeug und Forschungsgegenstand, von Manipulation und gewonnener Erkenntnis! Im 17. Jahrhundert hatte Francis Bacon verkündet, man müsse der Natur mit Hilfe von Folterwerkzeugen ihre Geheimnisse entreißen; noch heute sind Labortiere die Opfer dieser grausamen Forschungspraxis. Im Lichte der Wirklichkeitsergründung sind Aussagen, die unter Gewaltanwendung zustande gekommen sind, keine erhellenden Einsichten, sondern wahnhafte Konstrukte.

Wirklichkeit vollzieht sich auf unterschiedlichen Ebenen. Auf welcher wir uns gerade befinden, hängt von mancherlei Umständen ab, vor allem aber von unserer Aufmerksamkeit. Keine Ebene ist wirklicher als die andere, auf allen können wir Achtsamkeit üben. Wenn wir einen Apfel verzehren und uns einverleiben, wird das nicht ganz ohne Gewalt abgehen, selbst wenn wir dies möglichst achtsam tun. Eine andere Art Kommunikation mit dem Apfel, die Wirklichkeitsergründung, kann uns tiefere Bewusstseins Ebenen erschließen. Immer gut zu wissen, auf

welchem „Weidegrund“ (*gocara*) wir gerade zugange sind. Wir lernen allmählich, die eine oder andere Ebene bewusst anzusteuern und die jeweils angemessene Verhaltensweise zu praktizieren. Mit wohltemperierter Achtsamkeit erkunden wir den gesamten Bewusstseinsraum und werden mit ihm vertraut.

Wie funktioniert nun das möglichst gewaltlose Forschen? Zunächst sei daran erinnert, dass die Übung immer mit dem gründlichen Einspüren in die Körperhaltung beginnt, mit dem Wahrnehmen des Bodenkontakts, des Leibraumes, der Gefühle, der seelischen und geistigen Verfassung usw. Ein intellektuelles Interesse an der Übung mag ausreichen, sie gedanklich nachzuvollziehen. Wer sie aber tatsächlich durchführen will muss sich Zeit lassen, erst mal bei sich selbst „anzukommen“. Erst dann soll man, ohne sich selbst zu verlieren, das Meditationsobjekt klar bewusst mit ins Gewahrsein nehmen.

Nimm hierzu also einen Gegenstand zur Hand, sagen wir einen Apfel, schließe die Augen und richte die Aufmerksamkeit auf das Kontakterlebnis in der Hand. Was ist da zu erleben? Ich erzähl mal von mir: Also, ich nehme die Kühle des Apfels wahr, sein Gewicht, seine runde Form, seine Härte, die Glätte der Oberfläche. Diese Erlebnisqualitäten kann ich mit einiger Aufmerksamkeit mühelos unterscheiden, du ja wohl auch. Deine Aufgabe soll nun sein, herauszufinden, wie man von der Erfahrung von „Härte“ zur Erfahrung von „Schwere“ kommt. Dazu wirst du behutsam zwischen diesen Erfahrungsarten hin und her schalten. Um etwa zur Wahrnehmung der Härte zu kommen, wirst du den Apfel behutsam drücken. Die Wahrnehmung der Schwere ist begleitet von einem subtilen, fast nur vorgestellten Fallenlassen und Wiederauffangen des Apfels. In der Formwahrnehmung schmiegt sich die Aufmerksamkeit tastend und spürend um den Apfel herum, und so fort. Es sind feine Bewegungen, Aktivitäten, die von dir ausgehen und mit denen du das Kontakterlebnis steuerst. Wenn du all diese Aktivitäten unterlässt und die Aufmerksamkeit offen empfänglich im Kontaktraum ruhen lässt, wird dir bewusst: all diese Tastwahrnehmungen haben eine gemeinsame Grundlage, das Empfinden in der Hand. Ohne das Empfinden in der Hand und ohne die spezifischen Aktivitäten kann es keine Wahrnehmung des Apfels geben.

Mit dieser Entdeckung haben wir eine Unterscheidung gemacht zwischen innen und außen, zwischen Empfinden und Wahrnehmen. Wenn du die Aufmerksamkeit in der Hand sammelst, empfindest du ein körperliches Gefühl (*vedanā*). Verlagerst du den Fokus der Aufmerksamkeit zum Gegenstand hin, so erlebst du die eine oder die andere Wahrnehmung (*saññā*). Das Körpergefühl erlebst du dabei innen und zu dir selbst gehörend: „mein Gefühl in der Hand“. Die Tastwahrnehmung hingegen rechnest du dem Gegenstand zu, sie liegt außerhalb deiner selbst. „Schwer“ ist ja nicht etwa deine Hand, sondern der Apfel. Die Erlebnisweisen „Innen“ und „Außen“, „Ich“ und „Umwelt“ sind also keineswegs vorgegeben. Sie entstehen durch eine spezifische Aktivität, nämlich durch das Raum schaffende Richten der Aufmerksamkeit im Kontaktraum. Verweilst du im Sinneskontakt (*phassa*) ohne diese Aktivitäten, findest du keine Grenze zwischen innen und außen. Um das völlig klar werden zu lassen, richtest du die Aufmerksamkeit behutsam mal nach innen, mal nach außen, um dann wieder beides zusammen ins Gewahrsein zu nehmen und im Kontaktraum verschmelzen zu lassen. Eine entsprechende Untersuchung der anderen Sinneskanäle, etwa des Hörens, macht es dann ganz klar: der vielgestaltige Wahrnehmungsraum, den wir „Umwelt“ nennen, entsteht durch aktive Projektion (*papañca*) unserer Sinnesempfindung in eine Vielheit von Wahrnehmungen (*papañca-saññāsaṅkhā*).

Doch auch das Kontakterlebnis ist nicht ohne weiteres gegeben. Um etwas deutlich werden zu lassen, beispielsweise in der Hand, musst du die Aufmerksamkeit an dieser Stelle sammeln. Geschieht das von selbst? Du kannst doch die Aufmerksamkeit bewusst von der Hand zum Fuß wandern lassen, vom Fuß zum Ohr, vom Ohr zum Auge. Jedesmal erlebst du die dort lokalisierten Empfindungen: im Ohr beispielsweise das feine Vibrieren der Schallschwingungen, am Auge ein subtiles Ziehen, wenn ein Gegenstand von der Seite her in dein Gesichtsfeld tritt. Offensichtlich ist die Hinwendung zu dieser oder jener Körperstelle, zu diesem oder jenem Sinnestor ein aktiver Zugriff, den du modifizieren kannst.

Aber können wir das Greifen auch ganz unterlassen? Irgendwohin muss sich die Achtsamkeit doch richten, oder? Nun, angenommen, wir

schauen etwas an. Bleib im Kontakt mit dem Gesehenen, nimm mit ihm zusammen deine Haltung wahr, den ganzen Leib, deine Empfindungen, die ganze Situation. Wir entspannen uns ins Schauen hinein, lass dich ins Schauen hinein sinken. Das ist etwas ganz anderes - man muss es immer wieder betonen - als sich auf das Gesehene zu konzentrieren! Unsere Aufmerksamkeit stützt sich auf nichts, sie lässt sich fallen. Gleichsam schwebend hält sie das Muster in sich und wird von ihm gehalten. Das Muster mag zunächst etwas Angeschautes sein, etwas Objektartiges. Nach einiger Zeit erleben wir ein eigentümliches Umklappen der Situation. Unser Schauen ist jetzt weniger ein Angeschautes, als ein Wissen um unser Schauen. Nach einer Weile klappt es wieder in den Ausgangszustand zurück. Jetzt ist es wieder mehr ein Angeschautes, als ein Wissen. Etwas ganz Eigenartiges geschieht hier: Einmal gerinnt das Schauen zu etwas Gesehenem, zu einem sinnlich wahrnehmbaren Gebilde, dann wieder erscheint es als bloßes Informationsmuster, als Wissen um dieses Objekt.

Welchen Sinneskanal wir auch erforschen, immer werden wir am Grunde des Bewusstseins diese beiden miteinander verschränkten Komponenten finden: Wissen (*nama*) und Gewusstes (*rupa*). Bewusstwerden ist ein elementarer Schöpfungsakt. Das Erkennen gebiert sich ins Erkannte hinein und wird dabei seiner selbst unbewusst, um sich alsbald in der Auflösung des Erkannten wiederzufinden. Eines kann ohne das andere nicht sein, aber zu einer Zeit kann immer nur eines bewusst werden. Alles Bewusstwerden, alle Schöpfung ist ein Tanz von Geburt und Tod.

Lassen wir es bei diesem kleinen Einblick in die Wirklichkeits-ergründung bewenden. Für den zielstrebigem Pfadkämpfer (*sekha*) ist die Achtsamkeit das geistige Präzisionswerkzeug zur Entfaltung des erlösenden Klarblicks (*vipassanā*) Solch tiefgründiges Forschen funktioniert offensichtlich nur, wenn wir behutsamste Aufmerksamkeit walten lassen. Im *Satipatthāna-Sutta* wird die Anleitung nicht weniger als zwölfmal wiederholt: das Richten der Aufmerksamkeit nach innen und nach außen beim Betrachten des Entstehens und Vergehens der jeweiligen Objekte, die Aufhebung dieser Unterscheidungen im umfassenden Gewahrsein, und vor allem: die für den Fortgang der Übung unerlässliche Sorgfalt bei der Dosierung der Achtsamkeit.

Schon der Titel der Lehrrede kann in dieser Hinsicht sehr aufschlussreich sein. Das Pali-Wort „*Satipatthâna*“ ist ein Kompositum. „*Sati*“ wird üblicherweise mit „Achtsamkeit“ übersetzt, „*patthâna*“, mit „Grundlagen“. Dieser zweite Wortbestandteil gibt uns einen Hinweis, **worauf** die Aufmerksamkeit gegründet sein soll, nämlich auf Körper, Gefühl, Geistesverfassung und Geistobjekte, welche das Forschungsfeld der Wirklichkeitsergründung ausmachen.

Es gibt aber noch eine alternative Herleitung, die deutlich macht, **wie** die Achtsamkeit geübt werden soll. „*Patthâna*“ kann nämlich auch als verkürztes „*upatthâna*“ verstanden werden, was wörtlich so viel heißt wie „Dabeistehen“. Nyanatiloka und Nyanaponika übersetzen „*upatthâna*“ mit „Gegenwärtighaltungen“. Buddhadasas englisches Pali-Wörterbuch übersetzt „*upatthâna*“ mit „waiting on; looking after; service; understanding“. „*Matupatthâna*“ hieße demnach etwa „sich um die Mutter kümmern“. Ich hab mal gegoogelt, wo der Begriff *upatthâna* sonst noch im Kanon auftaucht. Zwei *Upatthâna-Sutten* im *Anguttara-Nikâya* sollen Rat-schläge geben, wie kranke Ordensangehörige von den Mitbrüdern zu pflegen seien (diese Sutten konnte ich bislang nicht finden). Den Titel eines dritten *Upatthâna-Suttas* (*Samyutta-Nikâya* 9,2) übersetzt Wilhelm Geiger trefflich mit „Fürsorge“. Wunderbar! Das ergänzt den passiven Aspekt der Gewaltlosigkeit um den aktiven Aspekt der teilnehmenden, behutsamen Zuwendung.

Behutsame, liebevolle Zuwendung – diese Haltung ist in der Wirklichkeitsergründung ebenso zweckdienlich und wohltuend wie im alltäglichen Begegnungsleben. Für mich ist *Satipatthâna* eine Einladung und Anleitung zum gründlichen, teilnehmenden Erforschen und Aufhellen der ganzen Lebenswirklichkeit, eine einzigartige Übung zum achtsamen, gewaltfreien, fürsorglichen Umgang mit allem, was uns begegnet, beginnend bei uns selbst! Das stimmt dann auch wieder bestens mit meiner Basisübung, der „*Metta-Vipassanâ*“ überein, der Entfaltung des liebenden Klarblicks.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

**Den Aus-Weg aus dem *samsāro* finden: Hörserschaft, Rechte
Ansicht, weisheitliches Erkennen und Kenntnis**

Das Grundproblem wahrheitsgemäß lösen

Ausgangslage ist, dass Werden und Gewordenes, also Entstehen und somit Leben, immer Mangel bedeutet, der als unbehaglich empfunden und zum Aufrechterhalten der Existenz ausgeglichen werden muss und will. Dieser unbewusste Lebens-Grundimpuls besteht aus zwei sich gegenseitig bedingenden Entstehensmechanismen: das Nicht-Herausfinden-(Wollen) (*avijjā*) der genauen Daseinszusammenhänge und -gesetzmäßigkeiten und die antreibenden Triebflüsse (*āsavā*). Diese beiden setzen und halten den Grundimpuls immer wieder in Gang.

Dabei hängen die Daseinsgrundbedingung Nicht-Herausfinden (*avijjā*), die Antriebe Triebflüsse (*āsavā*), das Daseinsspektrum Benennen von Gebilde(tem) (*nāmarūpaṃ*) und die Grundlage Erkennenssuchlauf-Automatismus (*viññāṇaṃ*) zusammen. Sie bedingen sich, sind also die Gesetzmäßigkeit von Wirken und Wirkung (*kammavipāko*), die an den leidvollen Daseinskreislauf (*samsāro*) fortlaufend bindende und diesen fortsetzende Wirk-Kette.

Der die *āsavā* bedingende Entstehensmechanismus *avijjā* verhindert, dass Werden und Gewordenes, also Entstehen und somit Leben selbst, in seiner Unbeständigkeit und Uneigentlichkeit als leidhafter Mangel erkannt und verstanden wird. Er ist auch selbst einer der Triebflüsse und bedingt so immer wieder sich selbst, ist aus sich selbst nicht erkennbar und nicht auflösbar. – Ein Zirkel-Trugschluss (*circulus vitiosus*).

Ausdruck dessen ist: Nichtkenntnis (*aññāṇaṃ*) von dem, was zwanghaft-belastendes Unbehagen (*dukkhaṃ*) ist, von seinem Entstehen (*samudayaṃ*), seinem Aufhören (*nirodho*) und vom zum Aufhören des Unbehagens führenden Vorgehen (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*) wird Nicht-Herausfinden (*avijjā*) genannt.

Im Umkehrschluss heißt das und einziger Aus-Weg ist: Nur durch die Kenntnis (*ñāṇaṃ*) von der Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen, also dadurch, die vier Echten Wahrheiten (*catunnaṃ ariyasaccānaṃ*) vom leidhaft Unbehaglichen (*dukkhaṃ*), sein Entstehen

(*samudayaṃ*), sein Aufhören (*nirodho*) und den Weg (*maggo*) dahin weisheitlich zu verstehen (*pajānāti*), ist *avijjā* auflösbar.

1. Die Echte Wahrheit vom leidhaften Unbehagen lautet: Geburt, Altern, Tod, Sorge-Wehklage-Schmerz-Bedrücktsein-Verzweiflung, vereint sein mit Unlieben (*appiyehi sampayogo*), getrennt sein von Lieben (*piyehi vippayogo*), was auch immer gewünscht wird, nicht erlangen (*yampicchaṃ na labhati*), ist Unbehagen. Kurz gesagt, die fünf Ergreifenbausteine sind Unbehagen (*pañcupādānakkhandhā dukkhā*).

2. Die Echte Wahrheit vom Entstehen des Unbehagens lautet: Es ist das Weiterwerden säende (*ponobbhavika*), das mit der Freude am Begehren verbundene (*nandirāgasahagata*), das mal hier(an), mal da(ran) sich erfreuende (*tatratatrābhinandini*) Verlangen (*taṇhā*), nämlich das Verlangen nach Sinn(esbegehr)lichkeit (*kāmatanḥā*), das Verlangen nach bloßem Werden (*bhavatanḥā*), das Verlangen nach Nicht-bloß-Werden (*vibhavatanḥā*). – *vibhavatanḥā* wird auch Nichtwerdens-/Nichtdaseins-Durst genannt; Nichtwerden heißt in Pāli aber *abhavo*. In dieser zweiten Wahrheit geht es jedoch darum, worin das zunächst aufgezählte dreifache Verlangen besteht, welches das Entstehen von *dukkhaṃ* bedeutet. Dabei besteht das mal hier(an), mal da(ran) sich erfreuende Verlangen in *vibhavatanḥā*, im gesteigerten Verlangen nach über bloßes Werden hinausgehendem viel(fältig) genießendem Werden; so kann *vibhavatanḥā* mit Verlangen nach Zerstreungs-Werden (im doppelten Sinn von mehr Ausbreitung und angenehmer Ab-/Ausschweifung) bezeichnet werden.

Denn wirkliches Nichtwerden-Wollen ist im Gegensatz zu *vibhavatanḥā* die zum Aufhören von *taṇhā* und damit von *dukkhaṃ*, also zum *nibbānaṃ* (das auch Nicht-Gewordenes (*abhūtaṃ*) genannt wird) führende Absicht des Loslassens der vierten Wirkungsart wie in der nun folgenden dritten und vierten Wahrheit dargelegt:

3. Die Echte Wahrheit vom Aufhören des Unbehagens lautet: Es ist das restlos gierlose Aufhören (*asesavirāganirodho*), das Aufgeben (*cāgo*), Loslassen (*paṭinissaggo*) und Befreien (*mutti*) von, das Nichtanhaften (*anālayo*) an diesem Verlangen.

4. Die Echte Wahrheit vom zum Aufhören des Unbehagens führenden Vorgehen (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*) lautet: Es ist dieser Echte Achtfältige Weg (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*), nämlich Rechte Ansicht (*sammādiṭṭhi*), Rechte Willensausrichtung (*sammāsaṅkappo*), Rechte Rede (*sammāvācā*), Rechtes körperliches Handeln (*sammākammanto*), Rechter Lebensunterhalt (*sammājīvo*), Rechte Anstrengung (*sammāvāyāmo*), Rechtes erinnerndes Gewahr(werd)en (*sammāsati*), Rechte (Gemüts-)Einigung (*sammāsamādhi*). – Das ist das mittlere Vorgehen (*majjhimā paṭipadā*), mit dem der wahrhaft Vollendete (*tathāgata*) ganz vollständig erwacht (*abhisambuddha*) ist, das sehendmachende (*cakkhukaraṇi*) und kundigmachende (*ñāṇakaraṇi*), das zum Zuruhekommen (*upasamāya*), zum rundum Erkennen (*abhiññāya*), zum vollen Erwachen (*sambodhāya*), zum Erlöschen (*nibbānāya*) führt (*saṃvattati*).

Das Auflösen von *avijjā* und damit das Entrinnen aus dem *samsāro* ist nur möglich durch die sogenannte Stimme des Anderen mit dem Hören (*sotaṃ*), Rechten Ansehen (*sammādiṭṭhi*) und eigenständigen Anwenden bei sich selbst (*sacchikiriya*) der genannten Gesetzmäßigkeit vom leidhaft Unbehaglichen, also der nur vom vollständig recht Erwachten (*sammāsambuddho*) erkannten und gelehrt wahren Erscheinungs-Gegebenheit (*saddhammo*, auch Wahrheits-Lehre genannt).

Das Hören des wahren *dhhammo* ist aufgrund verschiedener Bedingungen nur wenigen Lebewesen möglich. Gemäß der Gesetzmäßigkeit von Wirken und Wirkung (*kammavipāko*) sind dafür mindestens unheilsam-dunkle mit heilsam-hell gemischten Gemüts- und Erscheinungs-Bedingungen notwendig, in denen das leidhaft Unbehagliche erkennbar vorhanden, aber nicht so stark ist, dass es vor Schmerz nicht erkannt werden kann. Dies trifft auf Menschentum (Wirken/Wirkung dunkel-hell gemischt) und Himmlisches (Wirken/Wirkung aufsteigend hell) zu, weshalb *Buddha* als Lehrer von Göttern und Menschen (*sattā devamanussānaṃ*) bezeichnet wird.

Für das Hören des wahren *dhhammo* sind im Menschentum zunehmend heilsam-helle Bedingungen von Geist und Gemüt notwendig. So ist *Buddha* der Unterweiser nur belehr- und erziehbarer Menschen mit männlich definierten Qualitäten (*purisadammasārathi*). – Dies wiederum geht nur schrittweise mit entsprechend gestimmtem Gemüt. Darum gab der Erhabene stufenweise fortschreitende (*anupubbim*)

Unterweisung (*kathaṃ*) zunächst über das Geben (*dānakathaṃ*), dann über tugendhaftes Verhalten (*sīlakathaṃ*), über himmlisches Dasein (*saggakathaṃ*), über die Gefahr (*ādīnavam*), Erniedrigung (*okāram*) und Befleckung (*saṃkilesaṃ*) der Sinnesgier (*kāmānaṃ*) und den segensreichen Nutzen (*ānisaṃso*) der Entsagung (*nekkhammaṃ*). Als er erkannte, dass die Gemütsgestimmtheit (*cittaṃ*) des Zuhörenden bereit (*kalla*), ausgeglichen (*mudu*), ungehemmt (*vinīvaraṇa*), freudig hochgestimmt (*udagga*) und zuversichtlich (*pasanna*) war, erläuterte er ihm die besondere Lehre der Buddhas vom Entstehen und Vergehen von *dukkhaṃ*.

So wird Hörschaft (*sotapatti*, auch Stromeintritt, nämlich in den des Heilwerdens und hin zur völligen Heilung, genannt) erlangt mit *sammādiṭṭhi* als nicht nur theoretisch rational, sondern als umfassend praktisch klar sehender Vorgang des Geistes mit hellem Gemütszustand und Voraussetzung bzw. erster Faktor des Achtpfads zur Heilung. Anfangs noch nicht gefestigt, wird *sammādiṭṭhi* mit zunehmender Geübtheit und Verankerung immer stabiler, dauerhafter und durchdringender im weisheitlichen Erkennen (*paññā*).

Der belehrte echte Hörer (*ariyasāvako*), der im *dhammo* bewandert (*kovidā*) und angeleitet geübt (*vinīta*) ist, erkennt, welche Dinge wertgeschätzt und betrieben und welche Dinge nicht wertgeschätzt und nicht betrieben werden sollten. Weil er dies weiß und tut, nimmt Unwillkommenes, Unerfreuliches, Unangenehmes (*dukkhaṃ*) für ihn ab, und Willkommenes, Erfreuliches, Angenehmes (*sukhaṃ*) nimmt zu. Erlangung höchster Gewissheit (*aññārādhanaṃ*) erfolgt durch stufenweise Schulung (*anupubbasikkhā*), durch stufenweise Ausübung (*anupubbakiriyā*), durch stufenweises Vorgehen (*anupubbapaṭipadā*).

Wie kommen stufenweise Schulung, stufenweise Ausübung, stufenweises Vorgehen zustande? Falls einer Vertrauen hat, geht er hin zum Lehrer, erweist ihm Respekt, hört genau zu, hört die Lehre (*dhammo*), behält sie im Gedächtnis (*dhāreti*), erforscht ihre Bedeutung (*attho*), findet beim Erforschen Gefallen (*nijjhānaṃ khamanti*) an der Lehre, nach dem Gefallenfinden wird Wille (*chando*) hervorgebracht, nach dem Wille Hervorbringen kann er sie anwenden (*ussahati*), nach dem Anwendenkönnen wählt er das Passende aus (*tuleti*), nach dem Auswählen strengt er sich an (*padahati*), beim Anstrengen verwirklicht

er eigenständig (*sacchikaroti*) leibhaftig (*kāyena*) die höchste Wahrheit (*paramasaccaṃ*), und daraufhin sieht er sie mit ganz umfassend durchdringendem weisheitlichem Erkennen (*paññāya ativijjha passati*). Dies ist der Ansatz des Vergehens, der Aus-Weg aus dem *samsāro* mit dem zum Aufhören des Leidhaften führenden Vorgehen (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*).

Lehrreden-Quellen aus dem Pāli-Kanon (Auswahl):

A III.71 *Uposatha* – Der Fasttag der acht Entschlüsse

D 22 *Mahāsatipaṭṭhāna* – Das Stützen des erinnernden

Gewahr(werd)ens

M 9 *Sammādiṭṭhi* – Die Rechte Ansicht

M 46 *Mahādhammasamādāna* – Über das Verrichten der Dinge

M 56 *Upāli* – An *Upāli*

M 70 *Kīṭāgiri* – Bei *Kīṭāgiri*

S 56.11. *Dhammacakkapavattana* – Das In-Gang-Setzen des Lehrrades



(© 2013 Foto BGH)

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Der Pfad auf dem Aus-Weg aus dem *samsāro*: das zum Aufhören des Leidhaften führende Vorgehen

Das Grundproblem wahrheitsgemäß ablösen

Nicht-Herausfinden (*avijjā*) ist die erste und Grundbedingung für das Entstehen und Fortsetzen des mangelhaft-leidhaften Daseins, seiner Antriebe und Aktivitäten. Die wiederum bedingen das Nicht-Herausfinden und damit die Nichtkenntnis vom aus Mangel empfinden entstandenen Unbehagen, dessen Ursachen, Zusammenhänge, Gesetzmäßigkeiten, Wirkweisen. So wird das Überwinden des leidhaften Daseinskreislaufes *samsāro* verhindert.

Der einzige Aus-Weg aus dem *samsāro* ist die Auflösung von *avijjā*. Die Grund-Voraussetzung, -Haltung, -Herangehensweise und -Vorgehensweise dafür ist das ernsthafte Wollen und Entwickeln des Herausfindens der genauen Daseinsgrundlagen, -zusammenhänge und -gesetzmäßigkeiten.

Das Auflösen von *avijjā* mit dem Entrinnen aus dem *samsāro* durch das Erkennen und Entwickeln der Kenntnis von der Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen des leidhaft Unbehaglichen und dabei vom mittleren Vorgehen ist nur möglich durch die sogenannte Stimme des Anderen mit dem Hören (*sotaṃ*), Rechten Ansehen (*sammāditṭhi*) und eigenständigen Anwenden bei sich selbst (*sacchikiriya*) der vier Echten Wahrheiten, der Lehre des Erwachten. – Dies erfolgt durch die Vervollkommenheit der Achtpfad-Bausteine Tugend-Bereich (*sīlakkhandham*), Gemütseinigungs-Bereich (*samādhikkhandham*), weisheitlicher Erkennens-Bereich (*paññākkhandham*). Das Vorgehen dabei ist das Wollen und die Schulung einer gründlich-grundlegenden Geistsinntätigkeit (*yoniso manasikāro*), die auf das Wirklichkeits- und Gesetzesgemäße ausgerichtet wird. Mit der stufenweisen Anwendung passender Übungen führt das zu fortschreitender bis zur völligen Auflösung von *avijjā*. Dabei gibt es gemäß der Kamma-Gesetzmäßigkeit von Saat und Ernte nun der Bindung an den leidhaften Daseinskreislauf entgegengesetzt eine von diesem befreiende Dynamik

fortschreitender Entwicklungsstufen bei den belehrten echten Hörern (*ariyasāvaka*).

Dieser Heilungsprozess besteht in der fortschreitenden bis zur vollen Kenntnis (*ñāṇaṃ*) von den vier Echten Wahrheiten (*catunnaṃ ariyasaccānaṃ*): vom zwanghaft-belastenden Unbehaglichen (*dukkhaṃ*), von seinem Entstehen (*samudayaṃ*), seinem Aufhören (*nirodho*) und vom zum Aufhören des Unbehagens führenden Vorgehen (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*).

1. Die Echte Wahrheit vom leidhaften Unbehagen lautet: Geburt, Altern, Tod, Sorge-Wehklage-Schmerz-Bedrücktsein-Verzweiflung, vereint sein mit Unlieben (*appiyehi sampayogo*), getrennt sein von Lieben (*piyehi vippayogo*), was auch immer gewünscht wird, nicht erlangen (*yampicchaṃ na labhati*), ist Unbehagen. Kurz gesagt, die fünf Ergreifensbausteine sind Unbehagen (*pañcupādānakkhandhā dukkhā*).

Der Bedingungszusammenhang dabei: Entsteht das Werden, entsteht die Geburt (*bhavasamudayā jātisamudayo*), hört das Werden auf, hört die Geburt auf (*bhavanirodhā jātinirodho*); entsteht die Geburt, entstehen Altern und Tod, hört die Geburt auf, hören Altern und Tod auf. Das zum Aufhören führende Vorgehen ist der Echte Achtfältige Weg (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo nirodhagāminī paṭipadā*).

- Was ist Geburt (*jāti*)? – Es ist die Geburt der Lebewesen in der jeweiligen Lebewesen-Gattung (*sattanikāye*) nach der Gesetzmäßigkeit von Wirken und Wirkung, das Geborenwerden (*sañjāti*), der Wiedergeburtsvorgang (*okkanti abhinibbatti*), das Wiederwerden der Bausteine des Daseinsspektrums (*khandhānaṃ pātubhāvo*), das Erlangen der Sinnesbereiche (*āyatanānaṃ paṭilābho*).
- Was ist Altern (*jarā*)? – Es ist das Altern der Lebewesen der jeweiligen Lebewesen-Gattung, der Altersverfall (*jīraṇatā*), das Kaputtgehen (*khaṇḍiccam*), das Ergrauen (*pāliccam*), das Faltigwerden (*valittacatā*), die Abnahme der Lebensdauer (*āyuno saṃhāni*), die Schwächung der Sinnesfähigkeiten (*indriyānaṃ paripāko*).
- Was ist Tod (*maraṇaṃ*)? – Es ist das Ableben (*cuti*) der Lebewesen der jeweiligen Gattung, das Dahinscheiden (*cavanatā*),

der Zerfall (*bhedo*), das Verschwinden (*antaradhānaṃ*), das zum Tod führende Sterben (*maccu maraṇaṃ*), die Vollendung der Zeit (*kālaṃkiriya*), der Zerfall der Bausteine des Daseinsspektrums (*khandhānaṃ bhedo*), das Ablegen des Kadavers (*kaḷavarassa nikkhepo*), der Abbruch von Lebenskraft und Sinnesfähigkeit (*jīvitindriyassupacchedo*).

- Was ist Sorge (*soko*)? – Es ist bei einem, der von einem ganz bestimmten Unglück getroffen (*aññataraññatarena byasanena samannāgatassa*) und von einem ganz bestimmten Schmerzzustand erfüllt (*aññataraññatarena dukkhadhammena phutṭhassa*) ist die Sorge, die Besorgnis (*socanā*), die Trauerqual (*socitattaṃ*), die innere Sorge (*antosoko*), das innere Grämen (*antoparisoko*).
- Was ist Wehklage (*paridevo*)? – Es ist bei einem, der von einem ganz bestimmten Unglück getroffen und von einem ganz bestimmten Schmerzzustand erfüllt ist das Jammern (*ādevo*), die Wehklage, das Gejammer (*ādevanā*), das Geklage (*paridevanā*), das Herumjammern (*ādevitattaṃ*), das Lamentieren (*paridevitattaṃ*).
- Was ist Schmerz (*dukkhaṃ*)? – Es ist der körperliche Schmerz (*kāyikaṃ dukkhaṃ*), die körperliche Qual (*kāyikaṃ asātaṃ*), der ganz aus Körperberührung geborene Schmerz (*kāyasamphassajaṃ dukkhaṃ*), das qualvolle Empfinden (*asātaṃ vedayitaṃ*).
- Was ist Bedrücktsein (*domanassaṃ*)? – Es ist der gemütsmäßige Schmerz (*cetasikaṃ dukkhaṃ*), die gemütsmäßige Qual (*cetasikaṃ asātaṃ*), der ganz aus Geistsinnberührung geborene Schmerz (*manosamphassajaṃ dukkhaṃ*), das qualvolle Empfinden (*asātaṃ vedayitaṃ*).
- Was ist Verzweiflung (*upāyāso*)? – Es ist bei einem, der von einem ganz bestimmten Unglück getroffen und von einem ganz bestimmten Schmerzzustand erfüllt ist der Verdruss (*āyāso*), die Verzweiflung, die Verdrossenheit (*āyāsitaṃ*), die Hoffnungslosigkeit (*upāyāsitaṃ*).
- Was ist vereint sein mit Unlieben (*appiyehi sampayogo*)? – Es ist das, was einem an unerwünschten (*aniṭṭhā*), unerfreulichen (*akantā*), unangenehmen (*amanāpā*) Gebilden (*rūpā*), Geräuschen (*saddā*), Gerüchen (*gandhā*), Geschmacksarten (*rasā*), Berührungen (*phoṭṭhabbā*), Geisteszuständen (*dhammā*) begegnet, oder was

einem sonst an Übelwollen (*anattakāmā*), Schadenwollen (*ahitakāmā*), Unwohlbefinden (*aphāsukakāmā*), Unversöhnlichkeit (*ayogakkhemakāmā*) begegnet, und es ist das damit zusammen (*saddhiṃ*) Verbundensein (*saṅgati*), Vermengtsein (*samāgamo*), Vermischtsein (*samodhāṇaṃ*), Vereinigtsein (*missībhāvo*).

- Was ist getrennt sein von Lieben (*piyehi vippayogo*)? – Es ist das, was einem an erwünschten (*iṭṭhā*), erfreulichen (*kantā*), angenehmen (*manāpā*) Gebilden, Geräuschen, Gerüchen, Geschmacksarten, Berührungen, Geisteszuständen begegnet, oder was einem sonst an Wohlwollen (*atthakāmā*), Fürsorge (*hitakāmā*), Wohlbefinden (*phāsukakāmā*), Versöhnlichkeit (*yogakkhemakāmā*) begegnet, oder es sind Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Freunde, Kollegen, Angehörige und Blutsverwandte und es ist das damit Nicht-Verbundensein (*asaṅgati*), Nicht-Vermengtsein (*asamāgamo*), Nicht-Vermischtsein (*asamodhāṇaṃ*), Nicht-Vereinigtsein (*amissībhāvo*).
- Was ist, was auch immer gewünscht wird, nicht erlangen (*yampicchaṃ na labhati*)? – Es ist dieser von den Lebewesen, die Geburt, Altern, Tod, Sorge-Wehklage-Schmerz-Bedrücktsein-Verzweiflung unterworfen sind, erzeugte Wunsch (*icchā uppajjati*): 'Ach, wären wir doch nicht der Geburt usw. unterworfen! Es soll keine Geburt usw. über uns kommen!' Aber dies wird nicht durch Wünschen erreicht (*na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ*), und was auch immer gewünscht wird, nicht erlangen, ist *dukkhaṃ*.
- Was sind die fünf Ergreifensbausteine? – Es sind wie folgt (*seyyathidaṃ*) die Ergreifensbausteine Erscheinungs-Gebilde(*tes*) (*rūpaṃ*), empfindsam-einordnender Eindruck (*vedanā*), erkennend-zuordnendes Bestimmen (*saññā*), den Körper, die Sprache, das Gemüt bildende Zusammensetzungsaktivitäten (*saṅkhārā*), Erkennenssuchlauf-Automatismus (*viññāṇaṃ*).

Dies alles wird die Echte Wahrheit von *dukkhaṃ* genannt.

2. Die Echte Wahrheit vom Entstehen des Unbehagens lautet: Es ist das Weiterwerden säende (*ponobbhavika*), das mit der Freude am Begehren verbundene (*nandirāgasahagata*), das mal hier(an), mal da(ran) sich erfreuende (*tatratatrābhinandini*) Verlangen (*taṇhā*), nämlich das

Verlangen nach Sinn(esbegehr)lichkeit (*kāmatanḥā*), das Verlangen nach bloßem Werden (*bhavatanḥā*), das Verlangen nach Nicht-bloß-Werden (*vibhavatanḥā*), sondern nach ausgedehntem Wohlgenuss-Werden, das nie ganz, nie dauerhaft befriedigt werden kann.

3. Die Echte Wahrheit vom Aufhören des Unbehagens lautet: Es ist das restlos gierlose Aufhören (*asesavirāgaṇirodho*), das Aufgeben (*cāgo*), Loslassen (*paṭinissaggo*) und Befreien (*mutti*) von, das Nichtanhaften (*anālayo*) an diesem Verlangen.

4. Die Echte Wahrheit vom zum Aufhören des Unbehagens führenden Vorgehen (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*) lautet: Es ist dieser Echte Achtfältige Weg (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*), nämlich Rechte Ansicht (*sammādiṭṭhi*), Rechte Wollensausrichtung (*sammāsaṅkappo*), Rechte Rede (*sammāvācā*), Rechtes körperliches Handeln (*sammākammanto*), Rechter Lebensunterhalt (*sammājīvo*), Rechte Anstrengung (*sammāvāyāmo*), Rechtes erinnerndes Gewahr(werd)en (*sammāsaṭi*), Rechte (Gemüts-)Einigung (*sammāsamādhī*).

Wenn ein belehrter echter Hörer (*ariyasāvako*) so die vier Echten Wahrheiten von *dukkham* versteht, dann gibt er die Neigung der Begierde vollständig auf (*sabbaso rāgānusayaṃ pahāya*), vertreibt die Neigung der Abwehr (*paṭighānusayaṃ paṭivinodetvā*), rottet die Neigung der Ansicht und des Dünkels 'Ich bin' aus (*'asmī'ti diṭṭhimānānusayaṃ samūhanitvā*), also Verblendung. Nachdem er unwissendes Nicht-Herausfinden-Wollen aufgibt (*avijjaṃ pahāya*) und Herausgefundenes erstehen lässt (*vijjaṃ uppādetvā*), hat er unmittelbar die lehrgemäße Erscheinungs-Gegebenheit gesehen (*diṭṭhevadhamme*) und macht *dukkham* ein Ende (*dukkhassantakaro hoti*).

Dieses Vorgehen ist die Entfaltung und Vervollkommnung der Rechten Pfadglieder. Dabei besteht der Weg des lernenden Schulungsbedürftigen und -fähigen aus acht Gliedern (*aṭṭhaṅgasamannāgato sekkho*), die sich wie folgt bedingen: Aus Rechter Ansicht entspringt (*pahoti*) Rechte Wollensausrichtung, aus dieser Rechte Rede, aus dieser Rechtes körperliches Handeln, aus diesem Rechter Lebensunterhalt, aus diesem Rechte Anstrengung, aus dieser Rechtes erinnerndes Gewahr(werd)en, aus diesem entspringt Rechte (Gemüts-)Einigung.

[Der Weg des ausgelernten Meisters (*asekkho*) und geheilten Beenders besteht aus zehn Gliedern (*dasaṅgasamannāgato arahā hoti*). Zu den ersten acht des Achtpfades kommen hinzu: Aus Rechter Einigung entspringt Rechte Kenntnis (*sammāñāṇaṃ*) vom Aufgeben des unwissenden Nicht-Herausfindens (*avijjā*) und vom Abschneiden der Triebflüsse (*āsavā*) mit dem Aufhören von Verlangen (*taṇhā*) und von *dukkhaṃ* und damit Entkommen aus dem *samsāro*, aus Rechter Kenntnis entspringt Rechte Befreiung (*sammāvimutti*).]

Mit Rechter Ansicht ist falsche Ansicht vertilgt (*nijjiṇṇā hoti*). Die vielen üblen, unheilsamen Erscheinungs-Gegebenheiten (*aneke pāpakā akusalā dhammā*), die mit falscher Ansicht als Bedingung (*micchādiṭṭhipaccayā*) erzeugt werden (*sambhavanti*), sind nun vertilgt, und die vielen heilsamen Erscheinungs-Gegebenheiten (*aneke kusalā dhammā*), die mit Rechter Ansicht als Bedingung erzeugt werden, gelangen durch Entfaltung zur Vollkommenheit (*bhāvanāpāripūriṃ gacchanti*). – Dasselbe vollzieht sich mit den weiteren sieben [bzw. neun] Pfadgliedern, so beim nächsten: Mit Rechter Wollensausrichtung sind falsche Wollensausrichtung und die dadurch bedingten unheilsamen Erscheinungs-Gegebenheiten vertilgt und die durch Rechte Wollensausrichtung bedingten heilsamen Erscheinungs-Gegebenheiten gelangen durch Entfaltung zur Vollkommenheit; usw.

Das ist das mittlere Vorgehen (*majjhimā paṭipadā*), mit dem der wahrhaft Vollendete (*tathāgatagena*) voll erwacht (*abhisambuddha*) ist, das sehendmachende (*cakkhukaraṇi*) und kundigmachende (*ñāṇakaraṇi*), das zum Zurruhekommen (*upasaṃyā*), zum rundum Erkennen (*abhiññāya*), zum vollen Erwachen (*sambodhāya*), zum Erlöschen (*nibbānāya*) führt (*samvattati*).

- Rechte Ansicht ist die Kenntnis vom leidhaft Unbehaglichen, von seinem Entstehen, seinem Aufhören und vom zum Aufhören des Unbehagens führenden Vorgehen.

Das heißt, einer versteht (*pajānāti*) falsche Ansicht (*micchādiṭṭhiṃ*) als falsche Ansicht und versteht Rechte Ansicht (*sammādiṭṭhiṃ*) als Rechte Ansicht.

Was ist falsche Ansicht? – Es ist die Ansicht, es gibt nicht den Segen von Gegebenem (*natthi dinnam*), nicht von Opferung (*yiṭṭham*), nicht von Dargebrachtem (*hutam*), es gibt nicht die Frucht (*phalam*) Reifwerden (*vipāko*) gut bzw. schlecht bewerkstelligten Werkens

(*sukatadukkaṭāṇaṃ kammāṇaṃ*), nicht diese Welt (*ayaṃ loko*), nicht jen(seitig)e Welt (*paro loko*), nicht Mutter, nicht Vater, nicht spontan geistgezeugt wiedergeborene Lebewesen (*sattā opapātikā*), es gibt nicht in der Welt richtig gegangene (*sammaggaṭā*) und recht vorgegangene (*sammāpaṭipannā*) Asketen und Brahmanen, welche diese und jene Welt eigenständig (*sayam*) mit umfassender Kunde (*abhiññā*) selbst erfahren haben (*sacchikatvā*) und erklären (*pavedenti*).

Was ist Rechte Ansicht? – Es gibt Rechte Ansicht mit Triebflüssen (*sāsavā*), verdienstbringend (*puññabhāgiyā*), zur Wiedergeburt reifend ertragreich (*upadhivepakkā*), und es gibt Rechte Ansicht, die echt (*ariyā*), triebfrei (*anāsavā*), sinnesweltüberlegen (*lokuttarā*), Glied des (achtfachen Aus-)Weges (*maggaṅgā*) ist, der zum Aufhören von *dukkhaṃ* führt.

Was ist Rechte Ansicht mit Triebflüssen? – Sie ist das Gegenteil von falscher Ansicht, nämlich die zutreffende Ansicht, es gibt all das, was falsche Ansicht leugnet.

Was ist echte, triebfreie Rechte Ansicht? – Es ist weisheitliches Erkennen (*paññā*), die Fähigkeit weisheitlichen Erkennens (*paññindriyaṃ*), die Kraft weisheitlichen Erkennens (*paññābalaṃ*), die vollständige Erwachenskomponente lehrgemäße Erscheinungs-Gegebenheits-Ergründung (*dhammavicayasambojjhaṅgo*), ist das Pfadglied Rechte Ansicht in einem, der echten Gemütes (*ariyacittassa*), triebfreien Gemütes (*anāsavacittassa*), mit dem Echten Weg versehen (*ariyamaggasamaṅgino*) ist um der Entfaltung des Echten Weges willen (*ariyamaggaṃ bhāvayato*).

Erinnernd gewahr(werd)end (*sato*) überwindet einer mit Anstrengung falsche Ansicht und erlangt Rechte Ansicht, welche die drei Pfadglieder Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung (*sammāvāyāmo*), Rechtes Gewahr(werd)en (*sammāsaṭi*) aufeinanderfolgend umkreisen (*anuparidhāvanti*) und am Laufen halten (*anuparivattanti*).

- Rechte Wollensausrichtung ist die Wollensausrichtung des entsagenden Übersteigens (*nekkhammasaṅkappo*), der Nicht-Böswilligkeit (*abyāpādasāṅkappo*), des Nicht-Verletzens (*avihiṃsāsāṅkappo*).

Das heißt, einer versteht falsche Wollensausrichtung (*micchāsaṅkappaṃ*) als falsche Wollensausrichtung und versteht Rechte Wollensausrichtung als Rechte Wollensausrichtung.

Was ist falsche Wollensausrichtung? – Es ist die Wollensausrichtung der Sinn(esbegehr)lichkeit (*kāmasaṅkappa*), der Böswilligkeit (*byāpādasāṅkappa*), des Verletzens (*vihimsāsaṅkappa*).

Was ist Rechte Wollensausrichtung? – Es gibt Rechte Wollensausrichtung mit Triebflüssen, verdienstbringend, zur Wiedergeburt reifend ertragreich, und es gibt Rechte Wollensausrichtung, die echt, triebfrei, sinnesweltüberlegen, Glied des (achtfachen Aus-)Weges ist.

Was ist Rechte Wollensausrichtung mit Triebflüssen? – Sie ist die Wollensausrichtung des entsagenden Übersteigens, der Nicht-Böswilligkeit, des Nicht-Verletzens.

Was ist echte, triebfreie Rechte Wollensausrichtung? – Es ist das vernünftige Denken (*takko*), das Bedenken (*vitakko*), die Wollensausrichtung, das Verankern (*appanā*), das Festigen (*byappanā*), das Hinlenken (*abhiniropanā*) des Gemütszustandes (*cetaso*), ist die Sprache bildende Zusammensetzungsaktivität (*vacīsaṅkhāro*) in einem, der echten, triebfreien Gemütes den Echten Weg entfaltet. Dabei überwindet er mit den drei Pfadgliedern Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung, Rechtes Gewahr(werd)en falsche, erlangt Rechte Wollensausrichtung und hält sie am Laufen.

- Rechte Rede ist das Abstehen von lügnerischen Behauptungen (*musāvādā veramaṇī*), von böswilliger Rede (*pisunāya vācāya veramaṇī*), von grober Rede (*pharusāya vācāya veramaṇī*), von oberflächlichem Geschwätz (*samphappalāpā veramaṇī*).

Das heißt, einer versteht falsche Rede (*micchāvācam*) als falsche Rede und versteht Rechte Rede als Rechte Rede.

Was ist falsche Rede? – Es ist das Lügen, die böswillige Rede, die grobe Rede, das oberflächliche Geschwätz.

Was ist Rechte Rede? – Es gibt Rechte Rede mit Triebflüssen, verdienstbringend, zur Wiedergeburt reifend ertragreich, und es gibt Rechte Rede, die echt, triebfrei, sinnesweltüberlegen, Glied des (achtfachen Aus-)Weges ist.

Was ist Rechte Rede mit Triebflüssen? – Sie ist das Abstehen von lügnerischen Behauptungen, von böswilliger Rede, von grober Rede, von oberflächlichem Geschwätz.

Was ist echte, triebfreie Rechte Rede? – Es ist das Verzichten (*ārati*) auf und das Enthalten (*virati*), Ablassen (*paṭivirati*), Abstehen (*veramaṇī*) von den vier Arten sprachlichen Fehlverhaltens (*catūhi vacīduccaritehi*) in einem, der echten, triebfreien Gemütes den Echten Weg entfaltet. Dabei überwindet er mit den drei Pfadgliedern Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung, Rechtes Gewahr(werd)en falsche, erlangt Rechte Rede und hält sie am Laufen.

- Rechtes körperliches Handeln ist das Abstehen vom Töten von Lebendigem (*pāṇātipātā veramaṇī*), vom Wegnehmen von Nichtgegebenem (*adinnādānā veramaṇī*), vom Fehlverhalten bei Sinn(esbegehr)lichkeiten (*kāmesumicchācārā veramaṇī*).

Das heißt, einer versteht falsches Handeln (*micchākammantaṃ*) als falsches Handeln und versteht Rechtes Handeln als Rechtes Handeln.

Was ist falsches Handeln? – Es ist das Töten von Lebendigem, das Wegnehmen von Nichtgegebenem, das Fehlverhalten bei Sinn(esbegehr)lichkeiten.

Was ist Rechtes Handeln? – Es gibt Rechtes Handeln mit Triebflüssen, verdienstbringend, zur Wiedergeburt reifend ertragreich, und es gibt Rechtes Handeln, das echt, triebfrei, sinnesweltüberlegen, Glied des (achtfachen Aus-)Weges ist.

Was ist Rechtes Handeln mit Triebflüssen? – Es ist das Abstehen vom Töten, vom Diebstahl, vom sinn(esbegehr)lichen Fehlverhalten.

Was ist echtes, triebfreies Rechtes Handeln? – Es ist das Verzichten auf und das Enthalten, Ablassen, Abstehen von den dreierlei Arten körperlichen Fehlverhaltens (*tīhi kāyaduccaritehi*) in einem, der echten, triebfreien Gemütes den Echten Weg entfaltet. Dabei überwindet er mit den drei Pfadgliedern Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung, Rechtes Gewahr(werd)en falsches, erlangt Rechtes körperliches Handeln und hält es am Laufen.

- Rechter Lebensunterhalt ist, wenn ein belehrter echter Hörer (*ariyasāvako*) den falschen Lebensunterhalt aufgegeben hat (*micchāājīvaṃ pahāya*) und mit Rechtem Lebensunterhalt den Lebensunterhalt verdient (*sammāājīvena jīvikaṃ kappeti*).

Das heißt, einer versteht falschen Lebensunterhalt (*micchāājīvaṃ*) als falschen Lebensunterhalt und versteht Rechten Lebensunterhalt als Rechten Lebensunterhalt.

Was ist falscher Lebensunterhalt? – Es ist das Betrügen (*kuhanā*), das unverständliche Murmeln (*lapanā*), Wahrsagen (*nemittikatā*), Taschenspielertricksen (*nippesikatā*), mit Gewinn gierig nach Zugewinn Trachten (*lābhena lābham nijigīsanatā*).

Was ist Rechter Lebensunterhalt? – Es gibt Rechten Lebensunterhalt mit Triebflüssen, verdienstbringend, zur Wiedergeburt reifend ertragreich, und es gibt Rechten Lebensunterhalt, der echt, triebfrei, sinnesweltüberlegen, Glied des (achtfachen Aus-)Weges ist.

Was ist Rechter Lebensunterhalt mit Triebflüssen? – Dass ein belehrter echter Hörer den falschen Lebensunterhalt aufgegeben hat und mit Rechtem Lebensunterhalt den Lebensunterhalt verdient.

Was ist echter, triebfreier Rechter Lebensunterhalt? – Es ist das Verzichten auf und das Enthalten, Ablassen, Abstehen von falschem Lebensunterhalt in einem, der echten, triebfreien Gemütes den Echten Weg entfaltet. Dabei überwindet er mit den drei Pfadgliedern Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung, Rechtes Gewähr(werd)en falschen, erlangt Rechten Lebensunterhalt und hält ihn am Laufen.

Mit dem Vorgehen bis zu dieser Stufe sind diejenigen Teile des Echten Achtfältigen Weges entwickelt, die auch mit Hilfe der nachfolgenden Pfadglieder Rechte Anstrengung und Rechtes Gewähr(werd)en durch Entfaltung und Vervollkommnung weiter zu echt-triebfreier Rechter Anstrengung, mit dieser zu Rechtem erinnerndem Gewähr(werd)en und mit diesem zum letzten Achtpfadglied Rechte (Gemüts-)Einigung führen.

- Rechte Anstrengung (*sammāvāyāmo*) ist gekennzeichnet durch das Unterlassen nichtgründlicher Geistsinntätigkeit und durch das Wollen und die Schulung gründlich-grundlegender Geistsinntätigkeit (*yoniso manasikāro*), die auf das Wirklichkeits- und Gesetzesgemäße ausgerichtet wird und zu Sehen und Kenntnis (*ñāṇadassanaṃ*) führt.

[Bemerkenswert ist, dass der sechste, der Geistsinn (*mano*) in der abendländischen Kultur nicht berücksichtigt, sondern nur von den fünf Körper-Sinnen gesprochen wird. Er taucht nur versteckt wie in der Aussage „Dies kommt mir in den Sinn.“ – nämlich in den Geistsinn – oder als Strafrechts-Merkmal Absicht=Motiv auf. Meist unhinterfragt

(*ayoniso manasikāro*) bleibt dabei der Geistsinn selbst weiter unbemerkt und unerkannt.]

Rechte Anstrengung sind die vier Rechten Kämpfe (*cattāro sammappadhānā*), nämlich Kampf des Nichtentstehenlassens (*anuppādāya*) und Vertreibens (*pahānāya*) von unheilsamen (*akusalānaṃ*) Erscheinungs-Gegebenheiten (*dhammānaṃ*), des Entstehenlassens (*uppādāya*) und Erhaltens (*thitīyā*), Ent-Wirrens (*asammosāya*), Vermehrens (*bhiyyobhāvāya*), Anreicherns (*vepullāya*), Entfaltens (*bhāvanāya*), Vervollkommnens (*pāripūriyā*) von heilsamen (*kusalānaṃ*) Erscheinungs-Gegebenheiten, indem einer dazu den Willen weckt (*chandaṃ janeti*), sich anstrengt (*vāyamati*), Energie einsetzt (*vīriyaṃ ārabhati*), das Gemüt rüstet (*cittaṃ paggaṇhāti*), kämpft (*padahati*).

Es sind die vier Kämpfe des Zügelns (*saṃvarapadhānaṃ*) der sechs Sinnesfähigkeiten (des Augsinns/Lugen, *cakkhundriyaṃ* usw.), des Vertreibens (*pahānapadhānaṃ*) von Gedanken der drei falschen Wollensausrichtungen, des Entfaltens (*bhāvanāpadhānaṃ*) der sieben vollständigen Erwachensglieder (*sambojjhaṅgāni*), des Bewahrens (*anurakkhaṇāpadhānaṃ*) des erzeugten (*uppannaṃ*) geeigneten (*bhadrakaṃ*) Gemüteseinigungs-Sinnbildes (*samādhinimittaṃ*).

Die sieben Vorgehensweisen, die zum Untergang der Triebflüsse (*āsavānaṃ khayam*) führen, sind: Es gibt Triebflüsse, die durch Sehen (*dassanā*), durch Zügelung (*saṃvarā*), Gebrauch (*paṭisevanā*), Erdulden (*adhivāsanā*), Vermeiden (*parivajjanā*), Entfernen (*vinodanā*), Entfalten (*bhāvanā*) zu vertreiben sind (*pahātabbā*).

- Rechtes erinnerndes Gewahr(werd)en (*sammāsati*) ist, wenn einer die vier Stützen des Gewahr(werd)ens (*satipaṭṭhānā*) – den Körper (*kāye*), die empfindsam-einordnenden Eindrücke (*vedanāsu*), die Gemütsneigung (*citte*), die Erscheinungs-Gegebenheiten (*dhammesu*) – gewahr(werd)end (*satimā*), voll erkennend (*sampajāno*), unermüdlich (*ātāpī*) nach dem Beseitigen weltlicher Gier und Bedrücktseins (*vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*) durchdringend betrachtend (*anupassī*) verweilt (*viharati*).

- Rechte (Gemüts-)Einigung (*sammāsamaṃdhi*) ist, wenn einer in den vier Erhellungen (*jhānāni*) verweilt:

Er verweilt getrennt von Sinn(esbegehr)lichkeiten (*vivicceva kāmehi*)

und von unheilsamen Erscheinungs-Gegebenheiten (*akusalehi dhammehi*) mit Bedenken und Nachdenken (*savitakkaṃ savicāraṃ*) abgeschieden (*vivekaṃ*) verzückt-behaglich (*pītisukhaṃ*) die erste Erhellung erlangt habend (*paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja*).

Er verweilt nach dem Zurruehkommen (*vūpasamā*) von Bedenken und Nachdenken in innerer Gelöstheit (*sampasādanaṃ*), im ruhig-festen Einsgerichtetwerden des Gemütes (*cetaso ekodibhāvaṃ*) ohne Bedenken und Nachdenken einigungsgeboren (*samādhijaṃ*) verzückt-behaglich die zweite Erhellung erlangt habend (*dutiyam jhānaṃ upasampajja*).

Er verweilt gierlos nach Verzückung und gleichmütig (*pītiyā ca virāgā upekkhako ca*), erinnernd gewahr(werd)end und vollerkennend (*sato ca sampajāno*), durchlebt mit dem Körper Wohlbehagen (*sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti*), wovon die Echten (*ariyā*) erklären: 'Gleichmütig erinnernd gewahr(werd)end verweilt er behaglich.', die dritte Erhellung erlangt habend (*tatiyam jhānaṃ upasampajja*).

Er verweilt nach dem Entfernen von Wohlbehagen und Unbehagen (*sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā*) und nach dem vorherigen (*pubbe*) Untergehen von Frohsinn und Trübsinn (*somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā*) im Weder-Unbehagen-noch-Wohlbehagen (*adukkhamasukhaṃ*) der Reinheit von Gleichmut und erinnerndem Gewahr(werd)en (*upekkhāsatipārisuddhiṃ*) die vierte Erhellung erlangt habend (*catuttham jhānaṃ upasampajja*).

Das Einsgegangensein der Gemütsneigung in die ruhig-feste Ein(fach)heit ist die (Gemüts-)Einigung (*cittassa ekaggatā ayaṃ samādhi*).

Die vier Stützen des erinnernden Gewahr(werd)ens sind die Sinnbilder der (Gemüts-)Einigung (*cattāro satipaṭṭhānā samādhinimittā*).

Die vier Rechten Kämpfe sind die Werkzeuge der (Gemüts-)Einigung (*cattāro sammappadhānā samādhiparikkhārā*).

Das wiederholte Einüben (*āsevanā*), Ausbilden (*bhāvanā*), häufige Praktizieren (*bahulīkammaṃ*) dieser Qualitäten (*dhammānaṃ*) ist die Entfaltung der (Gemüts-)Einigung (*samādhibhāvanā*).

Dann ist der Heils-Wandel *brahmacariyaṃ* zum unverletzlichen, heilen Gemüt vollbracht, ist alles Erforderliche getan, die Wiedergeburt versiegt, sodass es nach dieser Existenz keine weitere mehr gibt, und

das wird gesehen und verstanden. So entspringt aus Rechter (Gemüts-)Einigung Rechte Kenntnis und aus Rechter Kenntnis entspringt Rechte Befreiung.

Lehrreden-Quellen aus dem Pāli-Kanon (Auswahl):

D 22 *Mahāsatipaṭṭhāna* – Das Stützen des erinnernden
Gewahr(werd)ens

D 33 *Sangīti* – Übereinkunft

M 9 *Sammādiṭṭhi* – Die Rechte Ansicht

M 117 *Mahācattārīsaka* – Die großen Vierzig

M 141 *Saccavibhaṅga* – Die Darstellung der Wahrheit im einzelnen

S 56.11. *Dhammacakkappavattana* – Das In-Gang-Setzen des Lehrrades

Hinweis:

Die beiden vorstehenden Artikel sind die Fortsetzung einer in BM 3/15 begonnenen, aufeinander aufbauenden, Artikelreihe, die im nächsten Heft weitergeführt und vorläufig abgeschlossen wird.

Ein Sutra zur liebenden Güte rezitieren

Bei unserem Herbst-Sesshin hat mir meine Lehrerin Ellen Genki Österle folgendes Sutra zur Rezitation in der Sangha empfohlen:

Metta Sutta

*Darum bemühe Dich, wenn Du das Gute suchst,
nachdem Du Stille und Einsicht gefunden hast:
Sei energisch, aufrecht, ehrlich, sanft, ansprechbar,
ohne Stolz, genügsam, bescheiden und zufrieden.
Tue nichts Böses und nichts, das die Weisen nicht
tun würden.*

*Mögen alle Wesen glücklich sein.
Mögen sie in Frieden und Sicherheit leben.
Alle Lebewesen, ob stark oder schwach, ob in hohen,
mittleren oder tiefen Welten,
groß oder klein, sichtbar oder unsichtbar,
nah oder fern, geboren oder noch nicht geboren:
Mögen alle Wesen glücklich sein.*

*Hintergehe niemanden und verachte niemanden,
wo immer sie sich auch befinden mögen.
Lass Dich nicht durch Wut und Ärger dazu verleiten,
anderen schlechtes zu wünschen.*

*So wie eine Mutter ihr einziges Kind umsorgt und
sogar ihr eigenes Leben aufs Spiel setzt, um es zu
beschützen, so behüte auch Du, mit einem unbegrenzten
Geist, alle fühlenden Wesen und lass Deine Liebe über
die ganze Welt verströmen:*

Nach oben nach unten und in alle Himmelsrichtungen.

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend:

*Wann immer Du wach bist,
bemühe Dich um diese Gesinnung.
Jenseits von Ansichten und Verlangen,
mit einem klaren Geist,
erzeugst Du kein Leiden mehr für Dich und andere.*

„Wie frei ist unser Wille?“

Nein, das lassen wir uns nicht nehmen; unseren freien Willen! Schließlich ist es doch gerade das, was uns von den Instinkt-getriebenen Tieren unterscheidet: die Möglichkeit frei zu entscheiden, was wir tun und was wir lassen.

So oder so ähnlich mögen viele von uns denken und jeden Zweifel, es könnte sich doch anders verhalten, schnell beiseite schieben. Zumal: Bewundern wir nicht Menschen, die einen starken Willen haben? Die wissen, wo es lang geht und ihre Ziele geradlinig und mit Nachdruck verfolgen?

Doch wie so oft lohnt es sich, gerade das vermeintlich Selbstverständliche einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Dazu möchte ich aus buddhistischer Sicht ein paar Fragen stellen. Zum Beispiel, **wann** wir überhaupt etwas wollen!? –

Eigentlich bedarf es gar keiner komplizierten und langwierigen Untersuchung, um festzustellen, dass Willensimpulse nur unter bestimmten Bedingungen aufkommen. Nämlich dann, wenn irgendeine Unzulänglichkeit oder Unzufriedenheit im Spiel ist; wenn sich ein Mangel zeigt.

Oft ist es ein unmittelbar **gefühlter** Mangel, ein direkt spürbares Manko. Das mag unseren Körper betreffen, etwa wenn wir Kälte empfinden, Hunger verspüren oder unter Zahnschmerzen leiden. Ist da die Absicht verwunderlich, einen Mantel anzuziehen, den nächsten Imbissstand anzusteuern oder einen Termin beim Zahnarzt zu vereinbaren? Vielleicht ist unser Anliegen psychischer Natur, wir empfinden Trauer, Enttäuschung oder Einsamkeit. Da ist doch der Wunsch überaus naheliegend, eine Freundin oder einen Freund anzurufen, um Trost zu suchen oder einen Rat einzuholen. Oder unser Geist kommt mit einer Situation nicht ganz zurecht. Wir kennen einen Weg nicht und entschließen uns daher, jemanden zu fragen. Wir haben

Fragen über das Dasein und wollen deshalb bei einer Religion mehr über Leben und Tod erfahren.

Neben empfundenen gibt es jedoch zahllose zunächst nur **erkannte, vermutete, erwartete oder befürchtete** Unzulänglichkeiten: Es wird heute noch Regen geben, also will ich einen Schirm mitnehmen. Mein Job steht auf der Kippe; das motiviert mich, die Stellenanzeigen zu studieren. Überhaupt habe ich den Eindruck, dass die Zukunft voller Unwägbarkeiten und Risiken besteht. Und das nicht nur bis zu meinem physischen Ende, sondern darüber hinaus. Wird da nicht der Wille entstehen, sein Leben anders auszurichten und vielleicht einen spirituellen Weg einzuschlagen?

Um einmal die Gegenprobe zu machen: Wie verhalten wir uns denn, wenn wir einen Mangel weder fühlen noch eine Ahnung von seinem Vorhandensein haben? Ich denke einmal daran, dass bei uns vielleicht ein Vitaminmangel besteht, wir ihn aber gar nicht bemerken und uns auch niemand darauf aufmerksam macht. Dann kommen wir nicht auf die Idee, in eine Apotheke zu gehen und Abhilfe zu schaffen.

Die Beispiele zeigen deutlich: Einen Willen „an sich“ gibt es nicht, er zeigt sich vielmehr jeweils als Reaktion in einer bestimmten Situation. Er ist also „bedingt“ und schon insofern nicht „frei“.

Gehen wir dieser Spur einmal näher nach, dann entdecken wir bald die beiden von dem Buddha genannten Quellen, die den Strom der Willensbildung speisen. Die Rede ist von Willensbildung, denn was sich unserem Bewusstsein als fertiger Entschluss präsentiert, ist tatsächlich das Ergebnis eines mehr oder weniger langen und komplizierten Vorganges.

Wichtig ist dabei zum einen der ganze Komplex von Bedürfnissen, Anliegen, Neigungen und Drängen, die das menschliche Wesen ausmachen. Wenn sie sich nach ihrem inneren Rhythmus melden, stoßen sie auch die Willensbildung an. Kommt meine Naschhaftigkeit zum Vorschein, ist schnell der Gedanke da: „Ich möchte Schokolade.“

“Zeigt sich gerade meine Neugierde, wird daraus: „Ich will Nachrichten hören, mit der Nachbarin sprechen oder meine e-Mails ansehen.“

Neben diesen im Seelischen, in unserer Psyche wohnenden und spontan aufsteigenden Impulsen spielt freilich auch unser Geist bei der Willensbildung eine gewichtige Rolle. Verstand, Wissen, Einsicht usw. sprechen ebenfalls mehr oder minder vernehmlich mit. „Morgen ist Feiertag, dann will ich heute noch schnell einkaufen, damit ich nicht hungern muss.“ „Das Wohlergehen aller ist mir wichtig, also will ich so rücksichtsvoll und wohlwollend handeln wie möglich.“ Es ist der kommentierende, bewertende und urteilende Geist, der mir sagt, was mir nutzt oder schadet, und so den Willen entsprechend beeinflusst. Es sind die im Laufe des Lebens entstandenen Anschauungen, Leitbilder und Theorien, die die Richtung vorgeben und unsere Motive mit bestimmen.

Damit ahnen wir schon, dass der Prozess der Willensbildung nicht immer schnell und glatt vonstattengeht. Reibungen und Konflikte sind vorprogrammiert, wenn innere Dränge und Einsichten sich widerstreiten. Wieder sagt das Verlangen „Ich brauche jetzt eine Tafel Schokolade“, aber das bessere Wissen wendet ein, dass viel Zucker schädlich ist. Oder anders herum: Mir ist vollkommen klar, dass die Übungen für meine Rückenmuskulatur genau das Richtige sind, doch meine Neigung zu Bequemlichkeit will mir jede Bewegung und Anstrengung ausreden.

Willensbildung bedeutet also oft einen inneren Kampf zwischen den genannten Komponenten beziehungsweise ein Austarieren ihrer jeweiligen Gewichte. Am Ende entscheidet die Dominanz der einen oder anderen. Wo starke und drängende Anliegen auf eine eher schwache Einsicht treffen, wird sich der Wille zur Befriedigung eines Wunsches durchsetzen und die Einwände der Vernunft beiseiteschieben. Und genauso mag der momentane klare Blick auf die schädlichen Nebenwirkungen einer Sache eine nur zarte Verlockung im Handumdrehen auflösen. Länger dauert eine Entscheidung, wenn Neigung und Urteil in etwa das gleiche Gewicht in die Waagschale

werfen. So mag das Für und Wider bei einer Berufswahl oder bei einem Reiseziel eine Entscheidung lange hinausziehen.

Nicht nur bei seinem Zustandekommen ist der Wille also unfrei, er ist es auch hinsichtlich seiner Ziele. Er kann sie keineswegs beliebig wählen oder willkürlich bestimmen. Der Wille zielt nämlich gesetzmäßig darauf, einen empfundenen oder erkannten Mangel zu beseitigen. Er strebt stets von der unangenehmeren Situation weg und zur angenehmeren hin. Er ist auf Verbesserung aus. Nur wenn das als bestmöglich Betrachtete – aus welchen Gründen auch immer – nicht erreichbar ist, nimmt er notgedrungen mit zweit- oder drittrangigem Ersatz vorlieb. Wenn wir die Taube auf dem Dach nicht erreichen können, geben wir uns eben mit dem Spatz in der Hand zufrieden.

Und woher kommt schließlich ein „starker“ bzw. ein „schwacher“ Wille? Gibt es von Natur aus „willensstarke“ und „willensschwache“ Menschen? Die Antwort ist bei den oben genannten Faktoren der Willensbildung zu suchen. Ausschlaggebend ist das Verhältnis der ausgemachten Unzulänglichkeit zu den Möglichkeiten, sie zu beseitigen.

Je drängender und schmerzhafter eine Mangelsituation erlebt wird, desto anziehender und überzeugender kommt uns dann die rettende Alternative vor. Ein sich ausbreitendes Feuer im Zimmer lässt einen ebenso spontanen wie unwiderstehlichen Willen entstehen, der Gefahrenzone durch den Notausgang zu entgehen. Wenn dagegen zwischen der Ist-Situation und einer anderen Wahlmöglichkeit kein nennenswerter Unterschied besteht, wird die Willensregung entsprechend schwach ausfallen. Suchen wir in einem Restaurant einen geeigneten Tisch, aber von den freien Plätzen erscheint keiner deutlich attraktiver, werden wir womöglich eine ganze Weile ratlos umherschauen.

Eine Zwischenbilanz an dieser Stelle muss lauten, dass der Wille keineswegs so frei ist, wie es vielleicht den Anschein hat. Sein Aufkommen unterliegt ebenso festen Regeln wie seine Richtung oder

seine Stärke. Möglicherweise überrascht uns diese Erkenntnis, vielleicht provoziert, beängstigt oder schockiert sie uns sogar. Wenn all das stimmt, ist uns dann gerade unser freier Wille abhanden gekommen?! Was sind aber das Menschsein und das menschliche Leben ohne einen freien Willen wert?

Doch zu ernsthafter Sorge besteht gar kein Anlass. Zunächst, weil man nichts verlieren kann, was man nie wirklich besessen hat. Zum anderen: Für unser Wohl ist ein freier Wille gar nicht nötig. Ganz im Gegenteil: Die Tatsache der strikten Bedingtheit des Willens kann geradezu unserem Glück dienen und unsere Rettung bedeuten!

Ein „freier“, das heißt unbedingter, völlig souveräner Wille wäre doch völlig unkalkulierbar. Er würde für uns ein nicht kalkulierbares hohes Risiko bedeuten, je nachdem, wie er sich äußert. Vielleicht richtet er sich in seiner Souveränität auf etwas völlig Unsinniges oder sogar auf etwas ausgesprochen Schädliches. Deshalb noch einmal: Zu unserem Vorteil ist ein freier Wille gar nicht nötig. Wohl aber ein recht gerichteter Wille, der alles Ungute und Unerfreuliche ausschließt; sich ausschließlich an dem festmacht, was für uns tatsächlich positiv und heilsam ist.

Genau darauf bauen letztlich die großen spirituellen Lehrer, und der Buddha tut es ebenfalls. „Vom Geiste geh`n die Dinge aus“, weiß er und deshalb setzt er auf Einsicht und Verständnis. Weil die Menschen gewöhnlich falsche Vorstellungen über die Lebenswirklichkeit haben, hängen ihr Wollen und Handeln an Irrtümern und Illusionen. Ihr Wille richtet sich nach falschen Leitbildern. Aber weil der Wille gebunden ist, kann er auch auf Besseres und Heilsameres gelenkt werden. Am meisten, wenn die Großen und weiter Blickenden dieser Welt unseren Geist mit bisher unbekannten, aber tiefen und überzeugenden Wahrheiten bekannt machen. Wenn sie die Freiheit zeigen und den Weg dahin.

Jede wirklich eingesehene Wahrheit hat eine ungeheure Macht. Sie wandelt den Willen in ihre Richtung, ja sie zwingt ihn geradezu, sich

nach ihr zu richten. Wer das Schädliche einer Sache plastisch vor Augen hat, der kann sie– wenigstens auf Dauer – nicht mehr wollen. Und umgekehrt: Wer den Wert von etwas unzweideutig erkannt hat und von dessen Vorzügen zutiefst überzeugt ist, der muss es auch wollen.

Der Buddha hat rund 45 Jahre lang gelehrt, dass gerade das, was die meisten Menschen erstreben, nur Schein und Trug ist, wandelbar und auf Dauer nicht zufriedenstellend. Und er hat ihren Blick auf das Eigentliche gelenkt. Seine Worte haben Geist und Herz seiner damaligen wie seiner heutigen Schüler so verändert, dass sie immer weniger und schließlich gar nichts mehr Unheilsames wollen konnten, aber die uneingeschränkte Freiheit anstreben mussten. Und sie auch erreicht haben. Doch nicht, weil ihr Wille frei war, sondern weil er sich natürlicherweise besserer Einsicht, Wissen und Weisheit gebeugt hat.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß: Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

Dieser Vortrag wurde verfasst von Dr. Alfred Weil, gelesen von Kornelia Paltins und am Sonntag, 10.01.2016, von 07:15 bis 07:30 Uhr im NDR Info: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten, gesendet.

Auf der Webseite des Vereins <http://www.bghh.de/index.html> findet man diese Sendung und weitere Vorträge zum anhören.

Nachruf

Norbert Rindô Hämmerle

Heinz Stefan Bartkowiak ist gestorben

Am 05.11.2015 ist Stefan im Alter von 75 Jahren in die Wandlung gegangen. Ich habe ihn beim Yoga von Klaus Lange kennen gelernt. Bei den Terminen am Mittwoch, an denen unser Soto-Zen stattfand, sind wir uns häufig begegnet und ins Gespräch gekommen. Dabei hat uns unser Herzgeist verbunden. Dies wurde uns dann auch im wahrsten Sinn der Wortes „Herz“ bewusst. Stefan hatte eine künstliche Herzklappe ich habe eine Aortenprothese. So war unser Blick nach innen immer auch mit der genauen Wahrnehmung unseres Herzschlages verbunden.

Klaus Lange wurde dann krank, gab seine Kurse auf und kam ins Pflegeheim. Stefan stand ihm dabei hilfreich zur Seite, auch wenn Klaus dies schlussendlich gar nicht mehr richtig wahrnehmen konnte. Geduldig ging er mit ihm Einkaufen und ertrug alle Misserfolge.

Stefans Yoga-Weg ging dann mit Margitta Conradi weiter und seine freundliche Art und Weise bereicherte die Gruppe. Sein guter Blick für Bilder hat ihn schöne Fotos von der Übung machen lassen. Eins davon ist in den Buddhistische Monatsblättern (60. Jg. 2/2014, YOGA in der BGH) zu sehen.

Auch die Lebensdauer künstlicher Herzklappen ist begrenzt, und so entschloss sich Stefan trotz ungewissem Ausgang bei seinem schlechtem Zustand, mutig zur Operation. Obwohl diese nicht gut ausging hat sie ihm doch das lange Siechtum mit Herzschwäche erspart.

Buchbesprechung

Norbert Rindô Hämmerle

Zu den Rezensionen

Als Rezension wird im heutigen Sprachgebrauch, das Besprechen eines Textes, einer Theateraufführung oder eines Films verstanden. Die Besprechungen geben den Inhalt, kritisch beurteilt, positiv oder negativ wieder. Die Beurteilungen sollten sachgerecht und kompetent sein. Hier stehen natürlich Werke über den Buddhismus im Mittelpunkt der Betrachtungen.

Eine Rezension war ursprünglich eine Textkritik. Also der Vergleich verschiedener Schriften, um die bestmögliche Überlieferung wiederherstellen zu können. Im Buddhismus kennen wir dies aus Übertragungen der Predigten Buddhas aus dem Pali- und Sanskrit-Kanon, wobei wir nicht mal wissen, welche Sprache er eigentlich gesprochen hat. Uns liegen hier beispielsweise, unter anderem Übertragungen von Nyanaponika, Debes, Neuman. Hecker und Zumwinkel vor; ganz zu schweigen von chinesischen sowie tibetischen Überlieferungen.

Diese Textkritik gilt also auch für Übertragungen aus anderen Sprachen. Problematisch ist auch, dass wir viele Begriffe in unserer Sprache nicht so haben. Hinzu kommt noch, dass unsere Sprache sich im Laufe der Zeit verändert hat. Dabei ist eine zeitgemäße, allgemein verständliche Darstellung wichtig. Buddhismus ist ja keine Geheimlehre. Es ist also gar nicht so einfach, in Texten die rechte Rede zu praktizieren. Interessen geleitete Veröffentlichungen gibt es zuhauf und weitere eitle Fehler passieren einfach.

Heutzutage ist eine gute Rezension eher eine kritische Beurteilung einer Neuerscheinung, die durchaus nicht negativ sein muss. Eine gute Struktur mit Einleitung, sinnvoll gegliederten Hauptteilen sowie Literaturhinweisen sollten Sachbücher haben.

Fluten von Büchern zum Buddhismus überschwemmen Jahr für Jahr den Markt und es ist schwer einen Überblick zu behalten. Dazu werden in Lektoraten verkaufsfördernde, oftmals unglückliche, Titel mit

entsprechenden Bildern benutzt. Der Verkauf spielt also leider eine große Rolle, obwohl die Weitergabe des Dhamma/Dharna frei sein sollte. Das ist jedoch nicht weiter schlimm, da die tägliche Übung auf unserem Weg viel wichtiger ist. Dazu benötigen wir lediglich gute lebendige LehrerInnen und unsere Sangha. Lesen und offen für andere Blickwinkel zu sein, widerspricht dem natürlich nicht. Wir sollten dabei frei von Vorurteilen sein, sowie nicht über unserem Intellekt den zu Grunde liegenden Herzgeist vergessen. Darum möchte ich hier auch auf unsere umfangreiche Bibliothek des Vereins hinweisen, die allen buddhistischen Traditionen gerecht wird. Bücher müssen also nicht unbedingt gekauft werden, sondern sind bei uns frei verfügbar.

Allgemein gesehen sind Bücher nur Worte und Worte wie Fingerzeige zum vollen Mond, also Anleitungen zur Praxis, die immer unterschiedlich wie die Wesen sind. In diesem Sinne werde ich weiterhin Rezensionen zu neuen Büchern, die mir gefallen, schreiben und in Zukunft vermeiden, mich über schlechte Schriften auszulassen, um das Leiden nicht noch zu vermehren. Unterschiedliche Blickwinkel auf den Weg finde ich dabei sehr interessant. Es würde mich darum freuen, wenn sich auch andere beteiligen und Rezensionen zu Büchern zur Gemeinschaft, zum Buddhismus und Verwandtem als Neuerscheinungen schreiben.

Und nun zu den folgenden Buchbesprechungen (Rezensionen).

Goleman, Daniel: Die Macht des Guten

Der Dalai Lama und seine Vision für die Menschheit

O.W.Barth, 2015, 301 Seiten, ISBN 978-3-426-29237-1

Am 06.07.2015 wurde der 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso 80 Jahre alt. Sein langjähriger Freund Daniel Goleman erfüllte mit diesem Buch seinen Wunsch seine Botschaften zu verbreiten. So kann dieses Werk als ein Geburtstagsgeschenk betrachtet werden.

Im Vorwort, persönlich vom Dalai Lama geschrieben, hebt dieser hervor, dass erst seine Vertreibung aus Tibet dazu geführt hat, dass er eine neue Sicht auf die Welt gewonnen hat. Daher hat er nun Liebe sowie Mitgefühl in allen Religionen erfahren und wirkt in diesem Sinne.

Im ersten Teil beschreibt Daniel Goleman die Verbundenheit mit der Welt des Tenzin Gyatso durch den Rundfunk; er hört, wenn er zu Hause ist, täglich die BBC- Nachrichten zum Frühstück. Es steht danach mit allen positiven Bestrebungen schlecht; so müssen wir die Zukunft frei von Morden, Korruption und Mißhandlungen neu erfinden. In diesem Buch werden darum die Gedanken von Tenzin Gyatso zur vorwärtsweisender Perspektive des Guten zusammengefasst. Ein innerer Wandel soll positiv nach außen transformiert werden.

Daniel Goleman schildert, wie der Dalai Lama durch Verleihung des Friedensnobelpreises 1989 erstmals weltweit bekannt wurde und dass er Preisgelder generell an gemeinnützige Einrichtungen weiterleiten lässt. So werden auch die Einnahmen, die durch dieses Buch erzielt werden, von Daniel Goleman und Tenzin Gyatso gespendet.

Der 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso wird als heiterer Mönch vorgestellt, der weit entfernt von Buddhaschaft oder Heiligkeit ist, in die er nur von Verehrern stilisiert wird. Im zweiten und dritten Teil wird die oben angedeutete Transformation vom Inneren nach außen in die Welt beschrieben, um im vierten Teil beim jetzt Handeln zu enden.

Daniel Goleman, 1946 in Kalifornien geboren, lehrte jahrelang Klinische Psychologie an der Harvard Universität und gehört zu den vom Dalai Lama ausgewählten Wissenschaftlern des „Mind and Life Institutes“

Dooley, Mike: 10 Dinge, über die Sie nachdenken sollten, bevor Sie sterben

Knaur Menssana, 2015, 270 Seiten, ISBN 978-3-426-85777-5

Das Leben aus der unkonventionellen Perspektive bereits Verstorbener zu betrachten ist ungewöhnlich. Mike Dooley verfolgt diesen Standpunkt indem er der Energie des Bewusstseins eine Unabhängigkeit von der Materie des Körpers zuschreibt. Seine Betrachtungen kommen dabei durchaus zu ungewöhnlichen, jedoch nicht neuen, Schlussfolgerungen. So sind Vorstellungen zu einem universellem kosmischem Bewusstsein und Illusionen zur Wirklichkeit auch Buddhisten nicht fremd. Dooley's Folgerungen gehen jedoch andere Wege. Das universelle Bewusstsein wird bei ihm zu Gott und die Täuschungen reduziert er auf Ablehnung christlicher sowie anderer Dogmen. So bleiben Teufel sowie Hölle auf der Strecke und die eigene Person in ihrem Wirken bekommt Gewicht.

In den zehn Kapiteln beschreibt Dooley in Fragen und Antworten, Ursachen und Wirkungen, die zu seinen bedenkenswerten Dingen führen. So treibt er ein lustiges Spiel, mit dem was er Gott, Zeit und Raum nennt. Dabei wird der Leser immer mehr zur vermeintlichen eigenen Göttlichkeit geführt und so in seinem Ego gestärkt, sowie neu konditioniert, wenn er Dooley folgt. Beim schreiten durch die Kapitel hat die persönliche Ansprache etwas verführerisches, doch lohnt sich eine kritische Auseinandersetzung damit.

Mike Dooley aus des USA hält Vorträge und betreibt Workshops sowie den Internet Blog TUT (www.tut.com) mit interessanten Botschaften aus seinem Universum.

Schneider, Maren: Entdecke den Buddha in dir!

Schwierige Situationen gelassen meistern

Knaur Menssana, 2015, 240 Seiten, ISBN 978-3-426-87712-8

Immer mehr Menschen finden durch Achtsamkeit und Meditation zu Gleichmut sowie Gelassenheit, also durch beschreiten des buddhistischen, edlen achtfachen Pfades. Dies ist im Grunde die bestmögliche Art und Weise Krisen zu vermeiden.

Maren Schneider schildert im ersten Teil die Grundlagen für persönliche Krisen. Das steinzeitliche Verhaltensmuster von angreifen oder flüchten mit entsprechenden Hormonausschüttungen sind eine Grundlage für Stressentwicklungen, die unverarbeitet krank machen. Zur Aufarbeitung bzw. Vermeidung beschreibt Maren Schneider ausführlich Übungen zur Achtsamkeit und Meditation. Obwohl ihre Ausführungen gründlich sind, spricht auch sie leider von Training. Es handelt sich jedoch nicht um Sport, sondern um beschreiten eines Weges, der zur wahren Natur führt. Hier kommt auch die vorurteilsfreie Betrachtung der Wirklichkeit zur Geltung. Den Abschluss bilden Hinweise zur liebenden Güte (*mettā*) und Mitgefühl (*karunā*).

Im zweiten Teil kommen dann praktischere Betrachtungen zum Alltag zur Geltung. Beispielsweise Gelassenheit an Supermarktkassen oder rotgeschalteten Ampeln zu entwickeln, indem die Konzentration auf die Atmung gelenkt wird. Die Beispiele von Maren Schneider sind sehr komplex und manchmal wäre es besser an kleineren zu üben. Bewertungen von Situationen können falsch und schädlich sein. Eine daoistische Haltung vom Tun durch Nichttun fällt mir hier ein; neutral handeln, ohne an eignen Vorteil zu denken. Es kommt noch weitere heilsame Praxis zur Sprache, die zu einer innerlichen Freiheit führen kann.

Adressen zur Übung mit Fachleuten und in Gruppen schließen das Buch ab und es ist wichtig, in einer buddhistischen Sangha zu üben.

Maren Schneider verfügt als Heilpraktikerin nach gründlichen buddhistischen Studien über eine umfangreiche Praxis in achtsamer Stressbewältigung (MBSR). Sie bietet Seminare zur Achtsamkeit und Meditation an.

Einmalige Veranstaltungen 2016

(Änderungen vorbehalten)

Di. 29.12.2015 - Sa. 12.03.2016 Besuch von **Ayya Vimala**

Samaneri Vimala ist vom 29.12.2015 bis zum 12.03.2016 in der BGH zu Gast und steht während dieser Zeit gerne allen interessierten Besuchern für Gespräche jeder Art zur Verfügung. Wer Sie einladen und/oder mit Dāna (Almosengabe) unterstützen möchte, wende sich bitte an das Büro.

Ab Dienstag 05.01.2016:

Dienstags 19:00 - 21:00 Uhr Samatha und Vipassana Meditation

Montags, Mittwochs, Samstags, Sonntags 19:00 - 20:00 Uhr

Buddhistische Puja und Meditation. (außer Sa. 09.01., 30.01., 27.02.)

Ab Donnerstag 14.01.2016:

Donnerstags: 19:00 – 21:00 Uhr Dhamma-Gesprächskreis

So. 10.01.2016 7.15 - 7.30 Uhr Radiosendung im :NDR Info

Vortrag von :Dr. Alfred Weil „Wie frei ist unser Wille?“

Fr. 22.01.2016 19.00 - 21.00 Uhr **Innere Erfahrungen** nach Klaus Lange

Fr. 29.01.2016 19.00 - 22.00 Uhr **Arbeitskreis und Übungsgruppe Innere Erfahrungen** nach Klaus Lange

Sa. 30.01.2016 10:00 - 18:00 Uhr **Meditationstag** mit **Ayya Vimala** mit dem Thema: „Das Vertrauen (saddhāa) - Wie man Befreiung durch Vertrauen erreichen kann“

So. 31.01.2016 14:00 - 17:00 Uhr **Informationsveranstaltung zur Mitgliederversammlung**

So. 31.01.2016 18.00 - 19.30 Uhr „**Think Tank Beiratsgruppe**“

Sa. 06. - So. 07.02.2016 Seminar mit Thay Phap Nhat mit dem Thema: „Frieden im täglichen Leben“.

Sa. 09:30 - 18:00 Uhr, So. 09:30 - 17:00 Uhr

Fr. 12.02.2016 19.00 - 21.00 Uhr **Innere Erfahrungen** nach Klaus Lange

So. 14.02.2016 9.30 - 17.00 Uhr: **Achtsamkeitstag**
in Tradition nach Thich Nhat Hanh mit dem Thema: „Mein Atem“

Sa. 20.02.2016 06.00 - 14.00 Uhr **Zazenkai** in der Soto-Tradition, ein Tag ohne Leiden mit Norbert Rindô Hämmerle, Tel. 040-5203290

So. 21.02.2016 14:00 Uhr **Mitgliederversammlung des Vereins**

Sa. 27.02.2016 10:00 - 18:00 Uhr **Meditationstag** mit Ayya Vimala

So. 28.02.2016 18.00 - 19.30 Uhr „**Think Tank Beiratsgruppe**“

Fr. 04.03.2016 19.00 - 21.00 Uhr **Innere Erfahrungen** nach Klaus Lange

Fr. 18. - So. 20.03.2016 **Vipassana-Meditationsseminar** mit Wolfgang Seifert. „**Kein Weg, kein Ziel - grenzenlose Weite**“
Fr. 19.00 -22.00, Sa. 9.00 - 20.00, So. 9.00 - 16.00 Uhr

So. 28.03.2016 18.00 - 19.30 Uhr „**Think Tank Beiratsgruppe**“

Fr. 08.04.2016 19.00 - 21.00 Uhr **Innere Erfahrungen** nach Klaus Lange

So. 10.04.2016 9.30-17.00 Uhr: **Achtsamkeitstag**
in der Tradition nach Thich Nhat Hanh mit dem Thema: „Meditation und Kochkurs“ mit Gisela Avena-Sticker, Berlin

Aktuelles Programm im Internet:

<http://www.bghh.de/html>

Regelmäßige Veranstaltungen

Wöchentlich:

SONNTAGS 09:30-11:30 Uhr: Gacchāma. Meditation und Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet. Anmeldung und Info: Thomas Trätow, E-Mail: thomastraetow@gmx.de

MONTAGS 19-19:30 Uhr: Qigong um anzukommen. Teilnehmer vom Zazen in der Soto-Tradition können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillem Qigong (Energie-Übung) Körper und Geist beruhigen.

MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zen in der Soto-Tradition. Für Anfänger und Fortgeschrittene, auch mit Anleitung zum Sitzen (Zazen) und Gehen (Kinhin); weiter Rezitationen, Einzelgespräche und Erfahrungsaustausch. Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen. Spende. Anmeldung und Info: Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040-5203290, <http://soto-zen-hamburg.de/>

DIENSTAGS 19:15 bis 21:30 Uhr: Praxis- und Meditationsgruppe in der Tradition nach **Thich Nhat Hanh.**

Anmeldung und Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de, <http://thich-nhat-hanh-hamburg.de/>

MITTWOCHS 19-21 Uhr: Yoga mit Margitta Conradi.

Anmeldung und Info: Margitta Conradi, Tel. 040-8007658, E-Mail: marcor.conradi@yahoo.de

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzaï-Tradition

(nach Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und am wichtigsten, Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Anmeldung und Informationen bei JiKo. Tel. 0175-56815. E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de, <http://zen-kreis-hamburg.de>

Monatlich:

1. oder 2. Donnerstag und 4. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr,

3. Sonntag im Monat, 13 - 18 Uhr: Koreanische Übungsgruppe in der Tradition des koreanischen Zen-Meisters Pomnyum Sunim. Anmeldung und Info: Sung Köppen, Tel. 040-662662, E-Mail: SungK52@googleMail.com, <http://jungto.org/english/>

1. und 3. Freitag im Monat, 19 - 21 Uhr: Bhāvanā.

Meditation in der Theravada-Tradition. Anmeldung und Info:

Emil Fremy, E-Mail: emilfremy@hotmail.com oder

Helmut Jenisch, E-Mail: h.jenisch@web.de

2. und 4. Freitag im Monat, 19 - 21 Uhr: Vipassana-Praxisgruppe.

Abwechselnd Sitz- und Gehmeditation in Stille. Im Anschluß ein kurzer Erfahrungsaustausch. Anmeldung und Info: Josef, E-Mail: vipassana@bghh.de

2. Samstag im Monat, 12 - 17 Uhr: Heilsitzung - und Heilmeditation mit Pallieter Delonge. Einzelheilsitzungen mit Traumreisen, buddhistische Methode zur Konfliktlösung, Sat Nam Sarayan[®] (meditative Heilkunst nach Yogi Bhajan) und Energiearbeit. Info: Pallieter Delonge, Tel. 040-18012525

2. Samstag im Monat, , 12 - 17 Uhr: Offene Vipassanā-Nachmittage.

Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 12-13 Uhr Brunch; wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Anmeldung und Info: Uta Brede, Tel.. 040-6302895 oder Manfred Wierich, E-Mail: manfred.wierich@gmx.de

2. Samstag im Monat, 18 - 20 Uhr: Lehrredenkreis. Anmeldung und

Info: Volkmar Jaehne, Tel. 040-813310, E-Mail: hv.jaehne@gmx.de

Jeweils ein Sonntag im Monat: 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Anmeldung und Info: Stephan Bielfeldt, Tel. 04122-858194.

<http://www.springwater-meditation.de/>

Letzter Sonntag im Monat, 10-11:30 Uhr: Gehmeditation im Stadtpark in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Anmeldung und Info: Stefan, E-Mail: gehmeditation@yahoo.de,



Welt und Ich in buddhistischer Sicht

Mit Beiträgen von Paul Dahlke und
Fritz Schäfer. Herausgegeben und
eingeleitet von Raimund Beyerlein

Paperback, 260 Seiten
ISBN 978-3-931095-97-0. EUR 18,00

Warum erleben wir überhaupt „Welt“ und „Ich“?
Warum dieses sinnlose Leiden am Dasein, wenn
am Ende doch nur der Tod wartet? Es ist die dring-
lichste Frage der Menschheit, seit Anbeginn.

Nur ein Buddha zeigt die wahren Bedingungen für
das Erleben von Welt und Ich. Er führt den Menschen vor Augen, dass es nur eine
Lösung für das „Welträtsel“ gibt, nämlich auf die Bedingungen unseres Erlebens im
Hier und Jetzt zu schauen. Erst von hier aus klärt sich der wahre Sinn der vier Edlen
Wahrheiten über das sich immer wieder und wieder erneuernde Leiden am Dasein
und den Weg der Befreiung daraus. Es ist der einzige Weg, der den endlosen Lei-
densprozess des Entstehens und Wiedervergehens von Welt und Ich zu einem Ende
bringen kann.

Paul Dahlke und Fritz Schäfer, zwei alte Meister in der Lehre des Buddha, haben
sich ausführlich und tiefgreifend mit dieser Thematik auseinandergesetzt. Viele der
heute bestehenden, wissenschaftlichen und religiösen Ansichten über Welt und Ich
werden von ihnen in diesem Buch eingehend behandelt und mithilfe der Lehraussa-
gen des Buddha erhellt, geklärt und – wenn nötig – aufgelöst.



VERLAG
BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot
D-95236 Stambach
Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtpro-
gramm an oder informieren Sie sich unter

www.buddhareden.de

Hinweise: Bei allen Angaben zum Programm sind Änderungen und Irrtümer vorbehal-
ten. Bitte auf unserer Homepage <http://www.bghh.de> die Termine wegen möglicher
Änderungen überprüfen. Wir empfehlen, sich vor Beginn eines Seminars zu vergewis-
sern, ob dieses auch tatsächlich stattfindet (Tel. oder Homepage). Falls nicht anders angege-
ben, finden die Veranstaltungen auf „**Spendenbasis**“ statt und wir erbitten eine freie Spen-
de für den Leiter/in und für unseren Verein zur Deckung der laufenden Kosten.

Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erwünscht.
Die Teilnehmer werden gebeten, etwas Vegetarisches zum Mittagessen mitzubringen.
Bei Seminaren mit Theravāda-Ordinieren offerieren wir Dāna (Almosenspeise). Bei an-
deren Veranstaltungen wird aus den mitgebrachten Speisen ein Büfett für das gemeinsa-
me Mittagessen zusammengestellt.

Haftungsausschluss: Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des
Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins für Schäden physischer oder
psychischer Art ausgeschlossen.

Neuerscheinung bei HHB Audio:

Das buddhistische Hörbuch Nr. 58. Ab dem 25.11.2015 erhältlich.

„Falsches und rechtes Mühlen: Die vier rechten Kämpfe „

- Von Hellmuth Hecker
- Sprecher: Renate Kann
- Köln 25.11.2015
- Spielzeit 59m : 18 s
- Audio Format 1 CD
- Kostenerstattung: Spende inkl. Versand

Die Vier Rechten Kämpfe

„Von nichts kommt nichts“, sagt ein Sprichwort, und es macht uns darauf aufmerksam, dass sich – äußere und innere – Fortschritte nicht von alleine einstellen. Wir müssen etwas dafür tun, Energie aufbringen, Einsatz zeigen. Das gilt für die buddhistische Praxis insgesamt, aber in besonderem Maße für das sechste Übungsfeld des achtfachen Pfades: das Rechte Mühlen. Hier gilt es in vier „Kämpfen“ zu bestehen. Nämlich alles daranzusetzen, noch nicht aufgekommene ungute Gedanken erst gar nicht entstehen zu lassen und aufgestiegene so schnell es geht zu beseitigen. Andererseits geht es darum, noch nicht vorhandene heilsame Eigenschaften zu entwickeln und schon bestehende zu vervollkommen.

Das Buddhistische-Hörbuch, HHB Audio,

Hans-Heinrich Bleise

Telefon: 0221 - 663 424

E-Mail: hans-heinrich.bleise@web.de

Web: <http://www.ethik-hoerbuch.de>