

Die Grundlagen der Achtsamkeit

Einführung und Überblick

In den letzten Jahren hat "Achtsamkeit" in der Therapie geradezu einen modischen Hype ausgelöst. Insbesondere in der Methode des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat Zinn findet diese ihren Mittelpunkt.

Zinn verweist selbst eindeutig und klar auf den Zusammenhang mit dem Buddhadharma. Doch scheinbar kennen nur wenige Menschen, die hierin in Deutschland ausgebildet werden die wirklichen Bezüge zur „Quelle“ dieser sehr erfolgreichen Methode.

Zwar hat der Buddha kein "Copyright" auf seine Lehre gelegt.

Doch wenn man sich einmal mit dem beschäftigt hat, was der Buddha geradezu mit wissenschaftlicher Akribie vor über 2.600 Jahren schon dargelegt hat, dann wird man Respekt bekommen vor seiner Leistung, die heute von so vielen meist ohne Angabe der "Quelle" genutzt wird. Dem Sattipatthana Sutra.

Das „Satipatthana Sutra“ findet sich im Majjhima Nikaya des Pali-Kanon als zehntes Sutra.

„Sati“ heißt (aus dem Pali) so viel wie „Achtsamkeit“.

Mit „Patthana“ werden Gewohnheitsmuster und Bedingungen, auch als „Grundlagen“ übersetzt, umschrieben.

Dabei bedeutet „Sati“ weit mehr als das bei uns gebräuchliche Wort „Achtsamkeit“. Zum einen geht es tatsächlich um eine „reine“ Achtsamkeit, einfach etwas achtsam wahrnehmen.

Bei Sati handelt es sich allerdings zum anderen auch um eine Art des tiefen Verstehens der Zusammenhänge des bedingten Entstehens, von dem der Buddha immer wieder sprach.

Diese Achtsamkeit findet man auch im „Achtfachen Pfad“ der Vierten edlen Wahrheit und beinhaltet die „Rechte Einsicht“, das erste Glied des Pfades.

Im Satipatthana Sutra erläutert der Buddha die Vorgehensweise mit Hilfe der Achtsamkeit anhand von vier Grundlagen, die da sind

1. Achtsamkeit auf den Körper

Der Buddha weist auf die Bedeutung des Atems und seiner Betrachtung hin. Er bietet ausführliche Erklärungen dazu, wie diese Betrachtung Achtsamkeit entwickelt, die zu Erkenntnis, Konzentration und Vertiefung führt.

Weitere Erläuterungen anhand der vier Aktivitäten, gehen, stehen, sitzen, liegen.

Mit „Wissensklarheit“ beschreibt er die Reflektion auf jede Handlung.

Die Betrachtung der Körperteile untersucht die Anhaftung an den Körper. Die vier Elemente, aus denen Körper besteht, werden betrachtet.

Die neun Betrachtungen der vergänglichen Natur des Körpers anhand einer Leiche schließt die Achtsamkeit auf den Körper ab.

2. Achtsamkeit auf die Gefühle

Gefühle, so erklärt der Buddha, sind angenehm, unangenehm und neutral. Die Achtsamkeit soll der Schüler entwickeln, diese als Grund für Anhaftung, Ablehnung und Unwissenheit zu erkennen, die zu den so genannten „Gestaltungen“ führen.

3. Achtsamkeit auf die Geistesinhalte

Im Satipatthana Sutra (in der Übersetzung von Kai Zumwinkel) als „Herz“ bezeichnet.

Dabei kommt die Übersetzung „Geistesinhalte“ der Bedeutung in diesem Zusammenhang am nächsten. Gewohnheitsmuster und tiefsitzende Überzeugungen sowie Emotionen, die eher aus dem „Bauch“ und dem „Unbewussten“ zu kommen scheinen oder eben „das Herz“ betreffen. Häufig nicht unter der willentlichen Kontrolle. Unterteilt dabei in unheilsame und heilsame Zustände, die durch die Methode der Achtsamkeit ins bewusste Erleben eingebunden werden.

4. Achtsamkeit auf die Geistesobjekte

Der eigentliche „Dharma“.

Zum einen ist Dharma alles, was einem begegnet, mit dem man zu tun hat, was erfahren wird, was einen in den Irrtum des Leidens (Samsara) verfallen lässt oder zur Befreiung, zu Nirvana.

Zum anderen ist Dharma die vom Buddha dargelegte und tradierte Lehre, die zur Befreiung führt.

Unterteilt ist Dharma im Sutra in fünf Gruppen:

1. Die fünf Hindernisse.
2. Die fünf Daseinsgruppen.
3. Die sechs Grundlagen (Auge, Ohr, usw)
4. Die sieben Erwachensglieder (auch MN 2)
5. Die vier edlen Wahrheiten.

Dabei handelt es sich teils um analytisch, teils um meditativ erfahrbare Betrachtungen, die für die „Geistesschulung“ genutzt werden und ebenfalls zu den Vertiefungen führen.

Ich möchte in der nächsten Zeit dieses Sutra ausarbeiten und in fortgesetzten Teilen präsentieren. Immer mit dem Vorbehalt, dass es sich um eine höchst subjektive Herangehensweise handelt.

Ich lege mein Vertrauen dabei in den Buddha und meine Lehrer, ohne die ich all dies nicht wüsste, ohne die ich heute nicht da wäre, wo ich bin.

Möge dieses Vorhaben gelingen und nicht zu Verwirrung führen.

Uwe Spille, Juli 2015

Die Grundlagen der Achtsamkeit (1)

Körper

Als erste „Grundlage“ für das, ich sage mal flapsig, „Training der Achtsamkeit“ nennt der Buddha das naheliegendste überhaupt, den Körper. Er ist es, mit dem wir uns identifizieren und der uns befähigt, den Pfad des Dharma zu beschreiten.

Um es zu wiederholen, im Sattipatthana Sutra geht es um „Den Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt“, wie der Buddha es nannte. Dieser Pfad besteht auch aus der „Rechten Achtsamkeit“; ein Glied des achtfachen Pfades der Vierten Edlen Wahrheit.

Und dieser Körper also ist die erste Grundlage für den Buddha.

Allerdings überhöht er, anders als in unserer heutigen Zeit in der ein geradezu absurder Körper- und Gesundheitskult gilt, die Bedeutung des Körpers nicht. Buddha legt Wert auf eine eher distanzierte Betrachtung des eigenen Körpers. Dazu später mehr.

Die „Betrachtungen“ der vier Grundlagen und ihrer Aspekte übrigens beginnen immer mit derselben Phrase:

„Da verweilt einer, indem er den Körper (Gefühl etc.) als Körper (Gefühl etc.) betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat“.

Wollen wir uns zuerst über den kurzen, aber prägnanten Satz „nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat“ ein paar Gedanken machen.

Hierbei geht es um eine gewisse Einsicht dahingehend, dass es keinerlei Nutzen bringt, nach „weltlichen“ Gütern, Erscheinungen oder Errungenschaften zu streben. Vor allem aber sollte man die eigene „Habgier“, seine eigenen Wünsche und Begierden kennen. Und ihnen nicht mehr oder zumindest nicht mehr so stark nachgeben.

Genauso wenig sollte man eine Abneigung, oder anders ausgedrückt, „Trauer“ der „Welt“, eigentlich dem eigenen Erleben gegenüber entwickeln.

Wenn man in einem gewissen Gleichgewicht angelangt ist und nicht mehr in die Extreme von ETERNALISMUS und NIHILISMUS verfällt dann ist man offen für die „Grundlagenarbeit“, die der Buddha nun anbietet.

Und diese setzt an bei der Atemachtsamkeit.

Ich will den Buddha zitieren:

„Da setzt sich ein Schüler nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuß eines Baumes oder eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich verankert hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus.“

Es ist die grundlegende Anweisung für die Meditation. Auf den kürzesten Nenner gebracht. Und die einfachste überhaupt. Es beginnt mit dem, was uns am Leben hält und das wichtigste überhaupt ist, was wir tun können.

Atmen.

Dabei geht der Buddha methodisch vor. Der Schüler soll einfach beobachten, wie lang oder kurz ein- und ausgeatmet wird. Was allerdings für die allermeisten Menschen alles andere als einfach ist und viel Übung benötigt.

Man kann aber auch die Atmung nutzen, um tiefer in die Körperlichkeit einzutauchen.

„Er übt sich so: Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben; er übt sich so: Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben“.

„Atemkörper“, welch ein Wort.

Wenn man sich in dieser Meditation des Atems zutiefst bewusst ist, wird die Auswirkung des Atems auf den ganzen Körper erfahren, als könnte man jede Zelle im Körper erspüren.

Noch ein wesentlicher Punkt wird mit dem Atem berührt:

„Er übt sich so: Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.“

Das Wort „Gestaltung“ ist ein zentraler Begriff in der Lehre Buddhas und deutet auf den Umstand hin, dass alles nur bedingt, abhängig existent und somit gestaltet stattfindet.

Was nun die „Gestaltungen des Körpers“ angeht, so erfährt man mit großer Klarheit, wie dieser Körper ständig in Veränderung und Bewegung ist, also „Gestaltung“ bewirkt und erfährt. Auf einer bedingenden als auch bedingten Ebene.

Im Anschluss an diese erste Betrachtung folgt eine „Einsicht“.

Hier nur den ersten Satz:

"Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet..."

Diese "Einsicht" folgt nach jeder der insgesamt weiteren folgenden 20 einzelnen Betrachtungen im Sattipatthana Sutra. Eine Einsicht, die immer gleich lautet (nur die Grundlage wird "ersetzt"), welche Grundlage da auch immer zur Entwicklung von Achtsamkeit herangezogen wird.

Auf diese „Einsicht“ werde ich gesondert in einem späteren Beitrag eingehen, da sie immens wichtig für das Verständnis der tieferen Bedeutung der Grundlagen der Achtsamkeit ist, überhaupt für das Verstehen der gesamten buddhistischen Sicht.

Zur Erinnerung, im Sattipatthana Sutra geht es um „Den Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt“, wie der Buddha es nannte.

Nach der dargelegten „Betrachtung des Atems“ kommt der Buddha auf die „Vier Körperstellungen“ Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen zu sprechen, die „verstanden“ werden sollen. Auch hier kommt es im Anschluss zur „Einsicht“ mit dem entsprechenden immer gleich lautenden Text.

In der nächsten Betrachtung zu den ganz normalen körperlichen Tätigkeiten, die man so tagtäglich tut, geht der Buddha noch einmal auf die vier Körperstellungen ein. Allerdings legt er nun eindeutig den Fokus auf „Wissensklarheit“. Das ist weit mehr als nur „Verstehen“.

Buddhas Worte dazu:

„Er (der Bhikkhu, der Schüler) ist einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen“.

Jede Tätigkeit des Körpers kann dazu dienen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen. Eine Ansage also an alle Möchtegern-Multitasker.

Viel mehr noch steckt aber in dem Wörtchen „Wissensklar“.

Es zeigt eindeutig auf, dass mit dieser Achtsamkeit auch die „Rechte Ansicht“ verbunden sein sollte. Hierbei sollte der Schüler schon „Wissen“, welche heilsamen und unheilsamen Handlungen mit dem Körper verbunden sein können und entsprechend agieren. Dazu braucht es schon eine ausreichende Bildung über das bedingt abhängige Entstehen und ein ordentliches Verständnis von Karma, der Ursache-Wirkungs Beziehungen, die aus eigenen Handlungen entspringen.

Im Anschluss an diese Betrachtung folgt wieder eine „Einsicht“.

Interessant wird es schließlich bei der Betrachtung der „Körperteile“.

Die zählt der Buddha akribisch auf:

„So reflektiert der Schüler systematisch über diesen seinen Körper. Von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt angefüllt ist mit vielfältigen unreinen Dingen: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin“.

Dafür zieht der Buddha den Vergleich mit einem Sack, gefüllt mit verschiedenen Sorten Reis, Bohnen und anderem, den „Ein Mann mit guten Augen öffnen und systematisch reflektieren würde“.

Erstmals wird in diesem Zusammenhang, zumindest in der deutschen Übersetzung nach Kai Zumwinkel, das Wort „unrein“ in der Verbindung mit dem menschlichen Körper gebraucht. Dabei geht es sicher nicht darum, einen Ekel diesem Körper gegenüber zu entwickeln.

Viel eher scheint die Zielrichtung zu sein, unserer extremen Anhaftung an das Körperliche, dem ja auch schon die Menschen im vorchristlichen Indien unterworfen waren, etwas entgegenzusetzen und den Fokus eher auf die zusammengesetzte Weise des Körpers zu lenken.

Und mal ehrlich, wer möchte denn gern mit seinem eigenen Kot zu tun haben, mit Gelenkschmiere, Galle und Urin... außer, dass man diese entweder schön unauffällig das Klo hinunterspülen kann oder gar nicht in die Finger bekommt?

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal auf die therapeutische Methode MBSR von John Kabat Zinn zu sprechen kommen.

Zinn hat mit dem „Body Scan“ eine ausgesprochen effektive Methode entwickelt, mit der man sich seines Körpers gewahr werden kann.

Diese Methode hat aber, wie wir sehen (und worauf ja auch John Kabat Zinn hinweist) ihren Ursprung in der vom Buddha erörterten „Körperteilbetrachtung“. Insbesondere der Anfangssatz „So reflektiert der Schüler systematisch über diesen seinen Körper. Von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts“ so wird beim Body Scan ja betrachtet. Zwar ohne den „unreinen“ Anteil aber nichtsdestotrotz.

Wesentlich subtiler wird der Buddha dann bei der „Reflektion“ über die Elemente des Körpers.

„In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement. Genau wie ein Metzger, der eine Kuh geschlachtet hat, zerlegt in Einzelteile, genauso reflektiert der Schüler über diesen seinen Körper, wie er aus den Elementen besteht“.

Wieder diese Akribie hinter der „Reflektion“ des Körpers und seiner bedingten, zusammengesetzten Natur.

Die Betrachtung des Körpers als etwas "Nicht-Begehrenswertes" findet in den „Neun Leichenfeldbetrachtungen“ ihren makaber scheinenden Höhepunkt. Dabei rücken sie eigentlich nur die Unbeständigkeit in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.

Dies geschieht nicht zufällig ganz zum Schluss der Körperbetrachtung.

Denn es geht ja um eine „stufenweise“ Heranführung des Schülers an die Tatsache, dass alles dem Wandel, der Veränderung, der Unbeständigkeit und dem Tod unterworfen ist. Eines der drei „Siegel“, die der Buddha immer und immer wieder nannte. Die beiden ersten „Betrachtungen“ zum "Leichenfeld" aus dem Original sollen eine Kostprobe sein:

1. "Wiederum vergleicht ein Schüler, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeiten heraus sickern - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

2. "Wiederum vergleicht er, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - von Krähen angefressen, von Habichten, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern angefressen - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

Die „Leichenfeldbetrachtung“ ist keine nekrophile Phantasie sondern ein probates Mittel, um einerseits der Anhaftung an körperliche Vergnügen etwas Paroli zu bieten. Und andererseits die Vergänglichkeit in ihrer drastischen Form zu kontemplieren.

Wie oft drehen sich unsere Gedanken um Planungen für die Zukunft? Um eine Zukunft, die so spekulativ und unsicher ist wie eine Wettervorhersage für vier Wochen im Voraus? Die Leichenfeldbetrachtung führt diese Spekulationen ad absurdum.

Nach der Betrachtung des Körpers erörtert der Buddha die **zweite Grundlage** indem er den materiellen Bereich verlässt.

Diese Grundlage heißt „**Gefühl**“.

Er wendet sich direkt an die äußerst groben geistigen „Instinkte“.

Die Gefühle von angenehm, unangenehm und neutral.

Frage von einem Leser hierzu: „Verstehe ich das richtig: man soll erst mit den Atemübungen anfangen wenn man "Habgier" und "Trauer" überwunden hat?“

Die komplette Textstelle zu Beginn der vier Betrachtungen heißt tatsächlich wie folgt:
"Was sind die vier? Ihr Bhikkhus, da verweilt einer indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat."

Der Buddha spricht tatsächlich von "nachdem er...beseitigt hat".

Die Leute, die er damit ansprach waren ja auch bereit ihren Weg vollkommen dem Pfad und der Leitung des Buddha anzovertrauen.

Diese "Fähigkeit" haben wir im allgemeinen heute gar nicht mehr, außer vielleicht einige wenige sehr konsequente Leute.

Dennoch kann man ja zumindest die groben Formen der Anhaftung und Ablehnung der Welt gegenüber einsehen und diese nicht mehr gar so auf die eigene Agenda heben.

Ohne diese anfängliche Bemühung, sage ich mal, wird auch jede Ausrichtung auf Meditation keine wirkliche Auswirkung haben. Die Achtsamkeitsübung bleibt dann nur ein mittel, um sich selbst für den eigenen Alltag zu "optimieren", wird aber keines um Befreiung zu erlangen. Und eine solche "Selbstoptimierung" im Sinne von besser Funktionieren für Samsara war absolut nicht das was der Buddha aussagte.

Die Grundlagen der Achtsamkeit (II)

Gefühl

Nach der Betrachtung des Körpers wendet sich der Buddha den groben geistigen Impulsen zu.

Den Gefühlen.

„Und wie verweilt ein Schüler indem er Gefühle als Gefühle betrachtet? Wenn er ein angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: Ich fühle ein angenehmes Gefühl; wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: Ich fühle ein schmerzhaftes Gefühl; wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: Ich fühle ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.“

Zur Erinnerung, im Sattipatthana Sutra geht es um „Den Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt“, wie der Buddha es nannte. Und Achtsamkeit erlangt man nur über die genaue Betrachtung dessen, was man erfährt.

Wie eben „Gefühle“.

Gefühle allerdings sind in diesem Zusammenhang nur in angenehm, unangenehm (schmerzhaft) und neutral (weder schmerzhaft noch angenehm) unterteilt.

Diese zu „verstehen“, wie es beschrieben wird, ist Ziel.

Denn wer seine Gefühle „verstehet“, also klar und direkt erfährt, versteht auch, wie es zu all den emotionalen Verstrickungen und Täuschungen kommt, in die man scheinbar unentrinnbar gefangen ist.

Die drei „Grundgefühle“ angenehm, unangenehm, neutral spielen für unser geistiges Erleben eine vergleichbare Rolle wie die drei Grundfarben Rot, Blau und Gelb für die Farbpalette. Aus diesen lassen sich unendlich viele Farben mischen, genau wie aus den Grundgefühlen unendlich viele Abstufungen von Gefühlen zustande kommen.

Und aus der „Zumischung“ von Gewohnheitsmustern, Konzepten und Gedanken folgen (allerdings häufig in einer kaum wahrnehmbar schnellen Abfolge) unsere „Emotionen“.

Auf die der Buddha aber in den folgenden Grundlagenbetrachtungen „Geist“ und „Geistesobjekte“ gesondert eingeht.

Emotionen sind höchst komplexe, aus vielen Faktoren entstehende geistige Formationen. Tatsächlich findet jede „Emotion“ ihren Beginn jedoch in einem der drei Grundgefühle: Angenehm, unangenehm, neutral.

Wer also in der Emotion den „Anfang“, das Grundgefühl versteht, findet auch den „Endpunkt“, kann Befreiung hieraus erlangen.

Meist erfährt man tatsächlich wieder aller Erwartung nicht wirklich etwas von den grundlegenden Gefühlen. Da man sich, zumindest als teil- oder vollzeitbeschäftigter Deutscher überwiegend in einem Zustand der Ablenkung befindet, bekommt man von diesen häufig gar nichts mit.

Was man dagegen erfährt ist ein schön bunt ausgemaltes Bildchen, wenn wir zum anfänglichen Vergleich der drei Gefühle mit den drei Grundfarben zurückkehren.

Bei den meisten Menschen, allen fühlenden Wesen, gleichen diese „Bildchen“ tatsächlich eher den Motiven aus „Malen nach Zahlen“. Bei dieser Maltechnik sind Muster auf dem Papier vorgezeichnet, die nur noch mit der hierfür festgelegten Farbe bepinselt werden müssen. Je nach Entwicklungsstufe des Wesens sind es mal sehr einfache Motive, mal auch hochkomplizierte.

So ähnlich verläuft unser Alltagserleben.

Gewohnheitsmäßig haben wir für unser Alltagserleben viele mitgebrachte und auch im Verlauf des Lebens angelegte Muster, die nur noch mit unseren Gefühlen „ausgemalt“ werden müssen. Ihre Mischung und die dazu passenden Gewohnheiten, Ideen und Gedanken führen dann zu der emotional erlebten und so eingefärbten „Realität“. Die leider nicht mehr der "Realität" entsprechen, sondern eben nur eine sehr subjektive ist, die alles für wahrhaft, unabhängig und eigenständig vorhanden erachtet, seien es Phänomene als auch dieses empfundene Selbst, das Gefühle erfährt.

Durch die Stillung der gedanklichen und gewohnheitsmäßigen Aktivitäten und schließlich ihr „Entlassen“ ins offene Gewahrsein hinein, die mit Hilfe von regelmäßiger Meditieren geübt wird kann es gelingen, mit Hilfe der Achtsamkeit und Wissensklarheit geradezu „Löcher“ in diese vorgefertigten Muster zu „schießen“.

Dies hilft uns, immer deutlicher die ursprünglichen Erfahrungen von angenehm, unangenehm und neutral wahrnehmen zu können, die ganz natürlich entstehen, wenn unsere Sinne mit einem entsprechenden Objekt konfrontiert werden. Und gegen die auch gar nichts einzuwenden ist. Genausowenig wie gegen alle Emotionen und Gewohnheiten an und für sich.

Je größer diese eben beschriebenen „Löcher“ in unserem Erleben werden, desto mehr Freiheit haben wir, auf diese Gefühle und daraus resultierenden Gewohnheitsmuster, Ideen und Gedanken zu reagieren.

Können uns beispielsweise entscheiden, nicht vorhandene heilsame Tendenzen aufzubauen und vorhandene zu stärken.

Doch dafür brauchen wir eine genaue Betrachtung unserer Gewohnheiten, Ideen und Gedanken.

Also eine genaue Kenntnis über unseren ganz einfachen "Geist" .

Zu diesem Thema gibt es in der dritten Grundlage „Geist“ mehr zu sagen.

Gefühl (Teil 2) – Auswirkungen auf die Meditation

Die drei Gefühle angenehm, unangenehm und neutral werden vom Buddha, wie wir im ersten Teil der Betrachtung zu den Gefühlen gesehen haben, als eine eigenständige „Grundlage“ der Achtsamkeit erachtet.

Dabei unterscheidet der Buddha innerhalb dieser Gefühle interessanterweise in „weltliche“ und „spirituelle“.

Im Original liest sich dies so:

„Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: Ich fühle ein weltliches angenehmes Gefühl; wenn er ein spirituelles angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: Ich fühle ein spirituelles angenehmes Gefühl; ...ein weltliches schmerzhaftes Gefühl fühlt, ...ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl fühlt, ...wenn er ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, ...wenn er ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: Ich fühle ein spirituelles weder schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.“

Diese Unterscheidung der „spirituellen“ Gefühle ist für die Praxis der Meditation außerordentlich wichtig. Wer in den Stufen der meditativen Praxis diese Gefühle wahrnimmt und richtig zuordnet, wird kaum Gefahr laufen, sich in „falsche“ meditative Räume zu verirren.

Dabei muss ein „spirituell“ angenehmes Gefühl nichts weltbewegendes sein. Wer über langfristige Meditationserfahrung verfügt, wird bestätigen, dass allein schon das „Hinsetzen“ zur Meditation außerordentlich wohltuend, angenehm ist.

Dieses angenehme Gefühl, was sich im ersten Moment einstellt, nachdem man sich niedergesetzt und den Entschluss gefasst hat zu meditieren, kann man schon unter „spirituell angenehmes“ Gefühl einsortieren.

Wer allerdings in solchen Erfahrungen hängen bleibt und daran fixiert ist, wird Schiffbruch erleiden.

Beispielsweise die wesentlich intensivere Erfahrung von körperlicher Freude und Glückseligkeit, wie sie in den ersten Vertiefungen vorkommen. Falsch „verstanden“ kann diese dazu führen, dass man an ihr anhaftet und bestrebt ist, dieses angenehme „spirituelle“ Gefühl zu wiederholen. Ein großer Trugschluss und ein echtes Hindernis auf dem Weg, da hier das „spirituelle“ Gefühl einfach wieder zu etwas „weltlichem“ gemacht wird.

Ebensolches gilt für ein unangenehmes Gefühl (wie bei Knie- oder Rückenschmerzen), das einen abhalten könnte von der Meditation.

Oder ein neutrales, wie es in einigen Vertiefungen, zum Beispiel der "Raumunendlichkeit", erfahren werden kann.

Gerade solche „neutralen“ Gefühle werden gern mit Erreichen einer Befreiung oder gar einem Zustand von Nirvana verwechselt.

Dabei handelt es sich schlicht um einen weder angenehmen noch schmerzhaften Eindruck.

Doch solch ein „neutraler“ Zustand ist weit davon entfernt, ein unbewusstes „Etwas“ zu sein.

Diese Vertiefungen zeichnen sich viel mehr durch Klarheit und Durchdringung aus.

Wobei solch eine Erfahrung von Klarheit und Konzeptlosigkeit schon wieder für ein subtiles „angenehmes“ spirituelles Gefühl sorgen kann.

Wie man sieht, ist es ein ausgesprochen „vermintes“ Gelände, das gepflastert ist mit solchen "Gefühlssprengsätzen", auf dem man sich während der Meditation bewegen kann.

Und je tiefgründiger die Praxis ist, desto wichtiger wird es, diese „Sprengsätze“, diese fein gesponnen ausgelegten Netze „Maras“, (wie man es traditionell ausdrücken würde), dieses eigentlichen „Dämonen“ der Ich-Fixierung, zu erkennen und mit ihnen zu arbeiten.

Zu dieser spannenden Thematik im folgenden Beitrag „Gefühl (Teil 3)“ mehr.

Betrachtung der Gefühle (Teil 3) – Vajrayana - Ab in den Egowahn?

Eine Anmerkung am Rande

„Wenn er ein spirituelles angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: Ich fühle ein spirituelles angenehmes Gefühl“.

So, wie in den letzten beiden Teilen zu "Gefühl" ist die Aussage des Buddha zu den „spirituell“ wahrgenommenen Gefühlen, die wie die „weltlichen“ angenehm, unangenehm und neutral in einer Vielzahl von Schattierungen sein können.

Ich habe schon im letzten Teil versucht, ein wenig auf diese spirituellen Gefühle, die während einer Meditation auftreten können, einzugehen.

Was auf den Schüler zutrifft, der die Meditationsformen des so genannten „Ursache-Merkmal Fahrzeugs“, dem Sutrayana übt, gilt in verstärkter Weise für jene auf dem Pfad des so genannten Vajrayana, dem „Frucht-Diamant Fahrzeug“.

Gerade unter Praktizierenden dieses Pfades kann es interessanterweise zu den abstrusesten Vorstellungen durch oberflächlich oder fälschlich rezipierte Texte und Lehren kommen.

Insbesondere für Menschen, die ihre eigenen Fähigkeiten falsch ein- oder gar überschätzen, kann dies ein ernstzunehmendes Problem werden.

Da manche dieser Lehren mit der tatsächlichen Fähigkeit des Praktizierenden nicht kompatibel sind, werden sie von den „Selbstüberschätzern“ aufgrund von Ignoranz oder Stolz an eigene „Bedürfnisse“ angepasst.

Da kann es dann beispielsweise heißen, dass man durch das Erleben „befreiter nondualer sexueller Energie“ Erleuchtung erlangen könne.

Und am besten noch, da gehen unter den Selbstüberschätzern die Männer gern voran, mit einer Partnerin.

Nur weil man so etwas irgendwo gelesen oder gehört hat und es gut in die eigene Sexualmoral oder -amoral passt. Es gibt sogar Menschen, die sich dabei auf einen „Lehrer“ berufen.

Und dadurch noch überzeugter von ihrer eigenen Sicht werden.

Solche irrigen Fixierungen können ausgesprochen subtil, kaum wahrnehmbar sein.

Und dafür umso zerstörerischer wirken.

Tatsache ist, dass wer sich mit diesen Formen der „Freude“ (wie sie im buddhistischen Tantra beispielsweise in der Praxis des Mahamudra in Bezug auf das höchste Tantra, dem Anuttarayoga genannt werden) auseinandersetzt, braucht grundsätzlich die Annäherung an diese Formen der Praxis über einen stufenweisen Pfad. Dieser Pfad beinhaltet ein striktes meditatives Trainingsprogramm.

Und es braucht zudem ein klares, geübtes Verständnis über die „Zwei Arten von Bodhicitta“.

Zum einen über die leere, klare Erscheinungsweise der Phänomene als auch des eigenen Selbst und dem illusionären Charakter der Wahrnehmungen.

Zum anderen braucht es eine gute Einsicht in das abhängig existente Erscheinen der Phänomene auf der relativen Ebene, in die Ursache-Wirkungsverhältnisse, die sich ergeben.

Um es einfach auszudrücken: Eine konsequente und langfristige Auseinandersetzung mit den Themen grundlegende Gutheit, Wertschätzung und Dankbarkeit, Mitgefühl, Liebevoller Güte, Mitfreude und Gleichmut ist für die Methodik des Vajrayana, insbesondere seiner „fortgeschrittenen“ Techniken, die bei uns fröhliche Urstände zu feiern scheinen, unabdingbar. Dabei, und das nur am Rande, handelt es sich bei diesen Methoden um Meditationen, die vom Praktizierenden vor allem allein und in Abgeschlossenheit geübt werden sollten.

Dazu, um zum Ausgangspunkt der "Grundlage der spirituellen Gefühle" zurückzukehren, gehört unabdingbar auch eine klare Kenntnis über die scheinbare, aber dennoch klar manifeste Natur der spirituellen Gefühle. Angenehm, unangenehm und weder schmerzhaft noch angenehm.

Wer sich beispielsweise einer eher subtilen, meditativen Übung wie die der Kanäle, Winde und Tropfen (tibetisch Tsa, Lung, Tigle) widmet, in der verschiedene Stufen intensiver Freude wahrgenommen werden können, wird ohne diese „Grundausbildung“ schnell Opfer einer gnadenlosen Selbstinszenierung und Täuschung. Wird nichts anderes als die fette Beute des eigenen Dämons, der Ich-Fixierung. Noch mehr Grund also, um sich den Gefühlen (den zwei, drei, fünf, sechs, 18, 36 und 108) nicht nur auf der Ebene des Sutrayana intensiv zu widmen und ihr „Entstehen“ zu verstehen.

Mit dieser kleinen Exkursion in ein Randthema beschließe ich die Grundlage "Betrachtung der Gefühle" und werde als nächstes auf die dritte Grundlage eingehen.

Den „Geist“.

Die Grundlagen der Achtsamkeit (III)

Betrachtung des Geistes - Begierde

Kommen wir zu der Grundlage, die sich mit unserem „Geist“ direkt beschäftigt. Und im Gegensatz zum Körper wesentlich subtiler zu „bearbeiten“ ist, sprich, ungleich schwieriger zu fassen.

Der Buddha selbst brachte diese Grundlage auf folgenden Nenner:

"Und wie verweilt einer, indem er Geist als Geist betrachtet?

Da versteht er einen Geist, der von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt.

Er versteht einen Geist, der von Hass beeinträchtigt ist, als von Hass beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Hass beeinträchtigt ist, als nicht von Hass beeinträchtigt.

Er versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt.

Er versteht einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen, und einen abgelenkten Geist als abgelenkt.

Er versteht einen erhabenen Geist als erhaben, und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben.

Er versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich, und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich.

Er versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert, und einen unkonzentrierten Geist als unkonzentriert.

Er versteht einen befreiten Geist als befreit, und einen unbefreiten Geist als unbefreit."

Das ist eine ganze Menge Holz, das in handliche Scheite gespalten werden möchte.

Der Reihe nach:

"Und wie verweilt einer, indem er Geist als Geist betrachtet? Da versteht er einen Geist, der von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist als nicht von Begierde beeinträchtigt."

Erstens also, wie betrachtet man denn Geist als Geist? Ganz einfach über das, was da beständig an Gedanken, Ideen, Bilder und Emotionen, kurz Gewohnheitsmustern auftaucht. Der Buddha beginnt bei der stärksten Gewohnheit überhaupt:

Der Begierde.

Nicht umsonst heißt der Bereich, in dem Menschen und Tiere (die für uns „normale“ Menschen sichtbare Wesen) zu finden sind, „Begierde Bereich“. Übrigens, weitere vier „Wesenheiten“ (Höllbewohner, Hungergeister, Götter und Halbgötter) sollen sich hier tummeln, die von Bodhisattvas und Arhats erkannt werden können.

Allerdings sind diese für unsensible Gemüter wie uns weniger nahe stehend geschweige denn zu sehen und daher für die meisten auch eher „zweifelhafte“ Gestalten. Und wer mag schon gern als "aufgeklärter" Mensch über "Höllen" sprechen. Da reden wir dann doch lieber über Beautysalons, Social Networks, Wartebereiche in Arztpraxen, Arbeitsagenturen und Handyshops. Und glauben auch noch ganz fest an diese.

Diese Daseinsmöglichkeiten (auch ein Beautyshop)) jedenfalls sind allesamt durch Begierde gekennzeichnet. Die Begierde, unbedingt einen Körper (auch einen schönen) zu wollen, nach einem solchen zu Gieren und damit nach einer festen Form, fixierbaren Begebenheiten und Phänomenen.

Diese Gewohnheit anzuhafeln, etwas zu wollen, zu wünschen, zu begehren ist es, die der Schüler erkennen soll. Begierde hat ihre Wurzel in dem Grundgefühl (Siehe Grundlage II) „Angenehm“.

Man sucht die Gründe, entdeckt was zu diesem angenehmen Gefühl führt und beginnt sofort damit, sich diesen Zustand erhalten zu wollen. Und sucht immer wieder von Neuem nach diesem und deren vermeintlichen Ursache.

Gerade die äußerlich über unsere Sinne wahrgenommenen, uns genehmen Anreize rufen ein angenehmes Gefühl hervor und werden in dieses Muster der Gewohnheiten eingefügt.

Das kann alles mögliche sein.

Angefangen bei einfachen optischen, akustischen oder anderen sinnlichen Reizen, die „angenehm“ erscheinen über Milka Schoko-und-Keks Schokolade bis hin zu so komplizierten Erscheinungen wie einem Apple Smartphone 12, das noch gar nicht auf

dem Markt ist oder einem Audi Quattro Sport mit Titanfelgen und eingebauter Waschmaschine, einem Musikstück, der Geruch von Rosen oder eine sanfte Brise an einem heißen Sommertag.

Begierde will einen angenehmen Zustand nicht nur halten sondern möglichst noch ausweiten. Und berücksichtigt meist nicht die Folgen. Wie Karies nach ausgiebigem, täglichen Schokoladengenuss.

Doch genauso wie der Schüler die Anwesenheit von Begierde im Geist erkennt sollte er deren Abwesenheit bemerken können.

Wie auch bei den folgenden Punkten dieser Grundlage „Geist“ sollte er diese Erkenntnisforschung „Eifrig, wissensklar und achtsam“ tun.

So wie es schon im Eingangstext des Sattipatthana Sutra beschrieben ist.

Eifrig meint tatsächlich, dass man mit Eifer bei der Sache ist, am besten 24 Stunden am Tag.

Wissensklar zeigt an, dass hier eine unterscheidende Fähigkeit, eine intelligente Wahrnehmung vorhanden sein muss, die genau weiß, was heilsam und was unheilsam ist und wie abhängig existentes Entstehen erscheint.

Und achtsam ist eben achtsam.

Eine klare Erinnerung, dass man bei diesem Moment bleiben möge und sich nicht ablenken lässt von dem unstillen Affengeist, der mal hierhin hüpfet und dort nach der nächstbesten Banane greift.

Blöder Hass

Die nächste uns im Kreislauf des Leidens bindende Kraft ist Hass.

Noch einmal die Worte des Buddha hierzu:

"Und wie verweilt einer, indem er Geist als Geist betrachtet? ... Er versteht einen Geist, der von Hass beeinträchtigt ist, als von Hass beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Hass beeinträchtigt ist, als nicht von Hass beeinträchtigt."

Hass ist die stärkste mögliche Reaktion auf das grundlegende Gefühl „unangenehm“ oder „schmerzhaft“. Das kann der Stich einer Mücke sein, der unangenehm empfunden wird und zu einem Tötungsreflex ausartet bis dahin, dass ein Mensch in das eigene Gewahrsein tritt und aus welchen Gründen auch immer man sofort ein unangenehmes Gefühl hat.

Ehe man sich´s versieht wird aus diesem unangenehmen Gefühl eine ganze Kette von Interpretationen gestrickt, die allesamt belegen, dass dieses unangenehme Gefühl seine volle Richtigkeit hat. Bis irgendwann allein der Geruch oder die Stimme dieses Menschen ausreicht, um das Blut zum Kochen zu bringen und man sich zu Handlungen hinreißen lässt, die nicht wieder gut zu machen sind.

Hass lässt keinen Spielraum mehr für irgendeinen freundlichen oder mitfühlenden Gedanken. Hass verwandelt das beste Essen in ungenießbares Zeug, Und vor allem kommt Hass oft genug in einer dermaßen versteckten Form daher, dass man ihn sogar für etwas positives halten könnte.

Dann kann es heißen, man „habe einen Standpunkt“ oder „man muss seinen Platz halten“ oder „man müsse selbstbewusst sein und sich nicht unterkriegen lassen“ oder man „müsse die Freiheit der Demokratie verteidigen“ oder "Das Abendland gegen den Islam".

Und dann haben wir die dritte Kraft, die dafür sorgt, dass wir beständig im Rad der Existenzen kreisen: **Verblendung**.

Der Buddha hierzu im ähnlichen Wortlaut:

„Er versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt.“

Verblendung, im buddhistischen Kontext auch gern als Unwissenheit bezeichnet, hält einen in dem Zustand von dumpfer Verwirrung oder gar glasklarer Blödheit.

Dabei hat Unwissenheit an und für sich nichts mit Intelligenz zu tun.

Aus buddhistischer Sicht ist jeder, der an einem Selbst festhält und an dem Gedanken daran, dass dieses tatsächlich dauerhaft existent ist auf einem sehr subtilen Level unwissend.

Mittlere grobe Unwissenheit zeigt sich bei allen, die nicht bereit sind über Handlungen und ihre Folgen logisch zu folgern und anzuerkennen, dass es einen Zusammenhang zwischen heilsamen oder unheilsamen Handlungen und deren Folgen gibt. Grobe Unwissenheit ist all denen zu attestieren, die glauben, dass ihr Wohlergehen über dem der anderen steht. Und völlig blöde sind die, die das auch noch ausleben.

Verblendung hat ihre Wurzel in dem Gefühl „Weder schmerzhaft-noch-angenehm“. Etwas ist einem schlicht egal. Dies kann aber nur geschehen, wenn man sich nicht eingehend mit dem Erlebten befasst. Je intensiver man etwas kontempliert, desto weniger „neutral“ wird das Erleben dazu.

Deshalb heißt es auch, das Mitgefühl eines Bodhisattvas unterscheidet sich von dem eines normalen Menschen vergleichsweise wie folgt:

Wenn ein normaler Mensch eine Augenwimper in der Handfläche liegen hat, wird er diese nicht wahrnehmen. Genauso nimmt ein normaler Mensch auch das Leiden der Wesen so gut wie nicht wahr. Für den Bodhisattva ist es, als wäre die Augenwimper im Auge selbst gelandet. In etwa so soll man sich die Sensibilität eines Bodhisattva vorstellen, was das Leiden der Wesen im Kreislauf der Existenzen angeht.

So groß ist sein „Wissen“, seine Nicht-Verblendung im Gegensatz zu unserer Verblendung.

Begierde, Hass und Verblendung sind tatsächlich die drei „Geistesgifte“, wie sie auch in den bildlichen Darstellungen der sechs Daseinsbereiche des Lebensrades zu finden sind.

In der Mitte dieses Rades, das die sechs Daseinsbereiche aufzeigt, sind sie in Form von Schwein, Hahn und Schlange abgebildet. Das Schwein symbolisiert die Verblendung, der Hahn steht für die Gier und die Schlange für den Hass (mögen Tierliebhaber nun bitte keine falschen Schlüsse hieraus ziehen, so ist die Symbolik, mehr nicht).

Dass die drei Tiere sich gegenseitig (oftmals in den Bildern zu sehen) in den Schwanz beißen zeigt nur, dass diese „Gifte“ sich gegenseitig bedingen und verstärken, dass sie einen Teufelskreis bilden, aus dem, zumindest mit herkömmlichen „weltlichen“ Mitteln, kein Entkommen zu finden ist.

Der wichtigste erste Schritt, um diese Geistesgifte unschädlich zu machen (oder gar ihre „Weisheit“ zu erkennen) ist also das Erkennen ihrer An- oder Abwesenheit im eigenen Geist

Von Müdigkeit, Ablenkung und Sammlung

Kommen wir nach den drei „Geistesgiften“ Begierde, Hass und Verblendung, die entweder als im Geist vorhanden oder eben nicht vorhanden zu erkennen sind zu weiteren fünf geistigen Prozessen, die maßgeblich unser Leben bestimmen.

Die ersten beiden Prozesse dieser sechs beschreibt der Buddha wie folgt:

"Und wie verweilt einer, indem er Geist als Geist betrachtet? Da versteht er einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen, und einen abgelenkten Geist als abgelenkt... "

Das Wort „**Zusammengezogen**“ heißt nichts anderes als dass man in einen Zustand der Trägheit, Mattheit, der Starre verfällt. Nichts erreicht einen so richtig, es ist ein stumpfer Zustand, der wenig Bewegung zulässt und in die Müdigkeit absinkt.

Der Geist "zieht sich zurück" in einen Zustand der Schläfrigkeit.

Das Gegenteil davon ist ein **abgelenkter Geist**. Man ist ständig mit etwas beschäftigt und geradezu der Zerstreuung ausgesetzt.

In extremer Ausprägung, wenn zum Beispiel Emotionen von Neid und Eifersucht die Oberhand gewinnen, kann dies als große Aufregung in Erscheinung treten und mit Hass, Begierde und vor allem Unwissenheit Hand in Hand gehen.

Nach außen kann eine Person, die der „weltlichen“ Ablenkung unterliegt durchaus einen geschäftigen und fleißigen Eindruck machen.

Allerdings gilt in der buddhistischen Sicht solches rastlose beschäftigen sogar ausdrücklich als eine Form der Faulheit.

Weil man ständig mit irgend etwas beschäftigt ist, kann man sich nicht dem eigentlich wesentlichen widmen. Der Untersuchung des Geistes mittels der Meditation.

Die nächsten vier Begrifflichkeiten beziehen sich ausschließlich auf das Erlangen (oder Nichterlangen) der Vertiefungen in der Meditation und die unterschiedlichen „Sammlungen“, wie sie auch genannt werden.

Ich werde diese jedoch hier nur oberflächlich angehen.

Eine Auseinandersetzung damit würde den Rahmen dieser Betrachtung der „Grundlagen der Achtsamkeit“ sprengen. Und auch meine begrenzten geistigen Kapazitäten.

Man verzeihe mir deshalb.

Doch zuerst der Buddha im Wortlaut:

„Er versteht einen erhabenen Geist als erhaben und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben. Er versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich. Er versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert, und einen unkonzentrierten Geist als unkonzentriert. Er versteht einen befreiten Geist als befreit und einen unbefreiten Geist als unbefreit.“

Mit „**Erhabenen Geist**“ bezeichnet der Buddha das Erreichen der Vertiefungen in der Meditation. Diese Vertiefungsstufen zu meistern „erhebt“ den Geist geradezu über alle weltlichen Zustände.

Naturgemäß ist das Gegenteil davon, also das Erleben eines weltlichen Zustandes ein „Nicht erhabener Geist“.

„**Übertrefflich**“ ist ein Geist, wenn es noch meditative Stufen gibt, die man geistig noch nicht erlangt hat.

Unübertrefflich ist ein Geist, der alle Vertiefungsstufen gemeistert hat und schließlich diese mühelos Erlangen und zwischen ihnen wechseln und in ihnen verweilen kann, so lange es dem Meditierenden beliebt.

„**Konzentriert**“ oder „**unkonzentriert**“ bezieht sich ebenfalls auf die Meditation. Denn Rechte Konzentration ist das achte Glied des achtfachen Pfades und ergibt sich aus den Gliedern Rechte Anstrengung und Rechte Achtsamkeit. Und führt geradewegs zur Rechten Ansicht, die den Kreis zum Ersten Glied schließt.

Bei **Konzentration** geht es auch um die verschiedenen Arten der „Sammlung“. Die „angrenzende Sammlung“, die „Volle Sammlung“, „Weltlich oder überweltlich“, „Mit Verzückung verbunden oder frei von Verzückung“ und „Freudeverbunden oder gleichmutverbunden“. (Mehr hierzu im Vissudhi Magga III).

Und schließlich sollte man dann noch klar wissen, ob dieser Geist „**befreit**“ ist. Oder halt nicht.

Wenn zweites erfahren wird, dann heißt es ganz einfach:
Weitermachen.

Damit ist die Grundlage „Geist“ in der kürzest nötigen und mir möglichen Form abgeschlossen.

Als nächstes kommen wir zur vierten Grundlage, den „Geistesobjekten“.

Grundlagen der Achtsamkeit (IV)

Betrachtung der Geistesobjekte (Teil 1) - **Die fünf Hindernisse**

Nun kommen wir zum größten Komplex des Sattipatthana Sutra, „Dem Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt“, wie es Buddha so schön ausdrückt.

Der Betrachtung der Geistesobjekte. Und die beginnt mit den so genannten „Fünf Hindernissen“.

"Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt einer, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet? Da verweilt er, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen betrachtet. Und wie verweilt einer, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen betrachtet?"

Wenn **Sinnesbegierde** in ihm vorhanden ist, versteht er:

Sinnesbegierde ist in mir vorhanden; oder wenn keine Sinnesbegierde in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: Sinnesbegierde ist in mir nicht vorhanden; und er versteht auch, wie noch nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, und wie bereits entstandene Sinnesbegierde überwunden wird, und wie überwundene Sinnesbegierde künftig nicht mehr entsteht.

Wenn **Übelwollen** in ihm vorhanden ist, versteht er: ...(wie oben).

Wenn **Trägheit** und **Mattheit** in ihm vorhanden sind, versteht er: ...

Wenn **Rastlosigkeit** und **Gewissensunruhe** in ihm vorhanden sind, versteht er: ...

Wenn **Zweifel** in ihm vorhanden ist, versteht er: ..."

Wie man sieht geht es bei dieser Aufzählung nicht darum, eine Wertung vorzunehmen. Es ist einfach die Aufzählung der (auf der groben Ebene) grundlegendsten Probleme, die man haben kann und aus denen sich alle anderen Probleme herleiten lassen.

Sinnesbegierde ist DAS Hindernis überhaupt, das einen beständig umtreibt. Man denke nur an die schon erwähnten Rücken- oder Knieschmerzen, die einen beim Meditieren überfallen können. Schon hat die Sinnesbegierde ihre Krallen ausgefahren und man lässt es. Lieber das Leben auf der Couch, mit Chips, Bier und Fernsehen genießen.

Wir hatten das Thema schon bei der Grundlage Geist.

Hier war die erste Betrachtung ebenfalls Begierde.

Bei den „Geistesobjekten“ geht es um die Begierde, die durch die „Sinne“ befeuert wird. Alles was uns vor die Sinne bedingt durch Körperempfindung (Couch), Zunge und Nase (Chips und Bier), Auge und Ohr (Fernsehen) kommt ist willkommen um unsere Begierde nach Sinnenfreuden zu stillen. Und um abzulenken.

Die Ablenkung ist es, die uns in diesem Kreislauf von Samsara gefangen hält.

Solange wir diese Ablenkung nicht erkennen, keine Chance.

Solange sich keine Frustration über diese ständige Ablenkung einstellt, keine Chance.

Solange sich kein Bedauern darüber einstellt, keine Chance.

Keine Chance auf Befreiung aus dem leidvollen Dasein.

Weil wir das Glück, dass wir dabei erleben, als das letztendliche empfinden.

Erst wenn Sinnesbegierde als unser größtes Hindernis auf dem Weg erkannt und diese hinterfragt und angegangen wird, kann sich etwas entwickeln, dass Achtsamkeit im Sinne von Entwicklung beinhaltet. Und Ausschau halten lässt nach der Befreiung aus dem ewigen Drängen nach "Glück", wie wir es leider nur auf unserer begrenzten Ebene kennen.

Das nächste Hindernis ist **Übelwollen**.

Es ähnelt, wie im vorherigen Fall die Sinnesbegierde der Begierde, dem Hass aus der zweiten Grundlage.

Übelwollen ist ja auch so ein herrlicher Ausdruck, zumindest in der Deutschen Übersetzung.

Altmodisch aber es trifft doch gut den Kern.

Ich will übel... herrlich.

Was häufig allerdings zu kurz bei all der Hass- und Übelwollenbetrachtung kommt ist, auf wen sich Übelwollen eigentlich bezieht.

Man denkt gewöhnlich, es ist der Ärger oder Hass den man auf andere hat.

Ganz grundlegend jedoch geht es zuerst um das Übelwollen, dass man sich selbst gegenüber entwickelt.

Meist nimmt man das gar nicht wirklich wahr. Und die, die es wahr nehmen, ergehen sich in den allermeisten Fällen in den merkwürdigsten Handlungen. Das geht hin bis zum Extremsportlich tätig werden, Saufen, Depressionen bekommen oder Selbstmord.

Es ist nicht leicht, echtes Mitgefühl für sich zu entwickeln, zulassen, dass man den „Mist“, der in einem ist, auch mal wirklich anguckt und nicht immer nur den Puderzucker irgendeiner Aktivität drüber zu schütten.

Denn dieser „geistige Mist“ ist, so hat es ein buddhistischer Lehrer mal ausgedrückt, tatsächlich der Dünger, auf dem die Blumen unseres Mitgefühls und Weisheit wachsen können. Aber wir müssen diesen Mist geschickt wie ein Bauer auch nutzen und nicht davor weglaufen.

Dasselbe gilt für **Trägheit**, Faulheit, Disziplinlosigkeit, die uns in den Krallen hat und an der Ausführung heilsamer Handlungen abhält. Wie oft hat man sich nicht schon dabei ertappt, dass man einen guten Vorsatz hatte und es bei der Ausführung haperte?

Was schnurstracks in dem Hindernis „Rastlosigkeit und Gewissensunruhe“ endet.

Denn wie soll man eigentlich entspannt bleiben, wenn man genau weiß, dass man in eine völlig falsche Richtung läuft? Wenn man eigentlich ganz genau versteht, was die Ursachen für unbedingtes Glück sind?

Dann ist man erst recht gefangen in Gedanken, die sich um sich selbst drehen, verfällt in noch mehr Gedanken des Übelwollens sich selbst gegenüber und es bleibt nur noch der Gang zum Psychotherapeuten.

Kommen wir zum übelsten Hindernis, dass es überhaupt gibt.

Zweifel.

Zweifel ist wie Rost auf einem Stück Eisen im Regenwald, wie Kalk im Wasser, der nach und nach die besten Rohre zusetzt, wie eine dauerhafte Vibration, die selbst das vermeintlich stabilste Mauerwerk irgendwann zum Einsturz bringt.

Zweifel frisst regelrecht Vertrauen und zerstört die Grundlage für jede spirituelle Entwicklung.

Zweifel lässt nicht zu, dass man sich hingeben kann. Er flüstert ein, dass man immer vorsichtig sein muss, immer auf der Hut, man niemals das "Steuer" aus der Hand geben dürfe.

Zweifel redet ein, dass es „noch etwas dahinter“ gibt oder „etwas besseres, schnelleres, höheres“.

Das einzige was sich jedoch „dahinter“ versteckt ist die maßlose Selbstüberschätzung.

Dieses Ego, das konsequent selbst das Erleben von Leiden herbeiführt, weil es die Ursachen dafür legt.

Ursachen, für deren Auswirkungen man aufgrund des Zweifels nie ein Verständnis entwickeln konnte.

Weil man nicht glauben wollte, dass Handlungen immer Auswirkungen hat und haben wird.

Und dann werden genau die Höllenbereiche in all den widerwärtigen hasserfüllten Erscheinungen erfahren, an denen stets gezweifelt wurde.

Dann wird stolzerfüllt in den Götterwelten geschwelgt, beregnet von Blumen, umhüllt von schönsten Düften und Geschmäckern, umgeben von angenehmsten Gestalten in vermeintlich ewigem Sein.

Wird das Vegetieren als armes, unwissendes Schwein in irgendeinem kaukasischen Stall erlebt, das Lauern als Spinne in einem dunklen Keller oder die Attacke als Orca auf Robben.

Bekommt der hungrige Geist im wahrsten Sinne des Wortes vor lauter Geiz den Hals nicht voll und wenn, dann erscheint alles Flüssige als Blut und Eiter und die leckerste Speiße verwandelt sich auf der Gabel noch in Kot und Schimmel.

Oder es wacht eifersüchtig und machtversessen, bis an die Zähne bewaffnet und ständig auf der Hut über ein kleines Reich, das dem Brunnen eines Frosches gleicht. Unfähig auch nur einen Schritt zur Seite zu weichen.

Und alles nur, weil da Zweifel war. Statt Annahme und Loslassen.

Statt Hingabe und Vertrauen.

Mit wieder einem „Einsichtsrefrain“ wird dieser erste Komplex der Geistesobjekte "Fünf Hindernisse" (im Groben betrachtet) beendet.

Was folgt sind...

Die fünf Daseinsgruppen

Es ist der immerhin 38. Vers im Sattipatthana Sutra, den „Grundlagen der Achtsamkeit“, die wie der Buddha so schön anmerkt „ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt“.

In diesem Vers steckt die gesamte körperliche und geistige Grundlage für das Erleben. Die fünf Daseinsgruppen.

"Wiederum verweilt da einer, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, betrachtet. Und wie verweilt einer, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, betrachtet? Da (versteht) er: So ist Form, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so ist Gefühl, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen; so ist Wahrnehmung, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so sind Gestaltungen, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so ist Bewusstsein, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen."

Und wieder geht es vor allem um das „Verweilen“. Man tut nichts anderes als zu schauen, was macht diese „Persönlichkeit“, die da ja von jedem „unerleuchteten“ ganz konkret und direkt erfahren wird eigentlich aus.

Wer nicht glaubt, dass der Buddha selbst von Persönlichkeit gesprochen hat, für den ein kurzer Auszug aus dem Majjhima Nikaya 44.

Hierin allerdings (Achtung, Frauen, aufgepasst) spricht nicht der Buddha selbst sondern eine Frau. Die Arhat Dhammadinna, des Buddhas Schülerin, die ihrem Ex-Mann Visakha die entsprechende Belehrung gibt:

"Ehrwürdige, man spricht von „Persönlichkeit, Persönlichkeit“. Was wird vom Erhabenen Persönlichkeit genannt? „Freund Visākha, die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt. (Aufzählung wie oben)“. Mit den Worten "Gut, Ehrwürdige" äußerte der Laienanhänger Visākha Entzücken und Freude über Bhikkhunī Dhammadinnās Worte und stellte eine weitere Frage“.

Dieser Dialog ist sehr nett zu lesen, da Visakha echt ein wenig nervt, da er zu jeder Antwort von Dhammadinna eine weitere Frage hat. Was ja auch gut ist, es geht ihm um die Klärung von schwierigen Fragen. Zum Schluss sagt ihm die großartige Frau jedoch klar, dass er es mit seinen Fragen nicht zu weit treiben soll, als er nach „Dem Gegenstück zu Nirvana“ fragt. Und bringt den wirklich guten Spruch, den sich auch viele „Buddhismus Interessierte“ durchaus hinter die Ohren schreiben können.

"Freund Visākha, du hast diese Fragen zu weit getrieben; du hast die Begrenztheit von Fragen nicht begriffen. Denn das heilige Leben, Freund Visākha, geht in Nibbāna auf, gipfelt in Nibbāna, endet in Nibbāna."

Sie schickt den guten Mann zum Buddha und der bestätigt die „Große Weise Dhammadinna“, wie er sagt, in allen Punkten.

Aber das nur mal als kleiner Exkurs in die, für die damalige Zeit bemerkenswert feministische Seite des Buddhismus.

Kehren wir zurück zur „Persönlichkeit“, die wir so fix vor den Augen haben und die es ja ist, die uns leiden lässt.

Wir können also tatsächlich auf der relativen Ebene davon ausgehen, dass es eine „Persönlichkeit“ gibt, die der Buddha auch bestätigt. Die empfindet, denkt, sich definiert und in Frage stellt. Die sich in der Welt positioniert, anhaftet und ablehnt. Die aber nur, wenn man sich der Untersuchung tatsächlich auch unterzieht. abhängig existent erscheint. Abhängig von den genannten Gruppen Körper (Form), Gefühl (in der ersten Grundlage beschrieben), Wahrnehmung (auch „Unterscheidung“ genannt), Gestaltungen und Bewusstsein.

Die Anweisung des Buddha ist also denkbar einfach.

Man „verweilt“, meditiert sehr zielsicher über die einzelnen genannten Gruppen. Beginnend beim Körper über das Gefühl, die Wahrnehmung, die Gestaltungen (in Körper, Sprache und Geist) und Bewusstsein selbst.

Über diese gezielte Untersuchung, wo genau die „Persönlichkeit“ denn zu finden ist, kommt man zwangsläufig und geradezu sicher zu der Erkenntnis, dass ein tatsächlich, wahrhaftes und dauerhaftes „Selbst“, sei es nun ein „höheres“ oder „subtileres“ nicht aufzufinden ist. Auch nicht aufgefunden werden kann.

Wer diesen Punkt erreicht findet die Entspannung und letztlich Loslösung von jeder Form der Anhaftung. Obschon „Persönlichkeit“ immer noch klar in Erscheinung tritt. Aber die extreme, auf Unwissenheit beruhende Anhaftung fällt weg.

Genau die Anhaftung, die der Buddha in seinem ersten Satz so deutlich beschreibt: „...im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird...“.

Die fünf Daseinsgruppen sind also nicht das Problem.

Es ist die Anhaftung an eine fälschlicherweise als wahrhaft erachtete Existenz dieser Gruppen, die als „Eines“ oder "Vieles" definiert werden statt ihre insgesamt zusammengesetzte, vorübergehende und abhängige existente Erscheinung zu erkennen.

Was dazu führt, dass ein „Ich“ in Erscheinung treten kann.

Das sich wiederum als dauerhaft existent wahrnimmt.

Ein ziemlicher „beißt sich die Katz´ in den eigenen Schwanz“ Tanz, der seit anfangsloser Zeit vonstatten geht, in einem Kontinuum ohne Größe, Grenzen oder sonstiger Benennungsmöglichkeit.

Im Grunde ist diese analytische Methode der Überprüfung nach den „Fünf Daseinsgruppen“ die einfachste und leichteste Methoden, um die Ich-Anhaftung ad absurdum zu führen.

Mit dem „Einsichtsrefrain“ wird dieses Geistesobjekt abgeschlossen.

Kommen wir zu den „Sechs Grundlagen“

Eigentlich werden in dieser Betrachtung nicht nur sechs, sondern ihrer zwölf „Grundlagen“, auch „Ayatanas“ genannt beschrieben. Aber hier des Buddhas Erläuterung dazu:

„Wiederum verweilt da einer, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen betrachtet. Und wie verweilt einer? Da versteht er das Auge, er versteht Formen, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht.“

"Er versteht das Ohr, er versteht Klänge, ... Er versteht die Nase, er versteht Gerüche, ... "Er versteht die Zunge, er versteht Geschmäcker, ... Er versteht den Körper, er versteht Berührungsobjekte, ... Er versteht den Geist, er versteht Geistesobjekte, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht“.

Das ist die Aufzählung all der Vorgänge, die uns im Allgemeinen die Welt und ihre Phänomene erschließen lassen. Was fehlt sind die im Buddhismus einzeln beschriebenen „Sinnesbewusstseine“, die zu jeder sinnlichen Wahrnehmung gehören. Womit insgesamt dann sogar 18 „Elemente“ oder „Dhatu“ benannt werden.

Diese akribische Aufzählung mag ziemlich skurril erscheinen, ist aber eine geniale Auseinandersetzung mit dem Phänomen „Wahrnehmung“. Über die genaue Betrachtung der Sinnesorgane, der dazu gehörenden Sinnesobjekte und deren geistig damit verbundenen Prozesse kann man die „Fessel“ verstehen, die der Buddha in diesem Zusammenhang benennt.

Und diese „Fessel“ ist, wie soll es anders sein, wieder nur das Fürwahr halten all dieser Vorgänge. Statt in ihnen nur eine momentane Erscheinung zuzubilligen werden sie missverstanden als ein eigenständiges „Sein“, eine „Soheit“. Die aber nirgendwo an und für sich tatsächlich existent ist in dem Sinne, als dass sie dauerhaft, unabhängig und selbstständig in Erscheinung treten könnten.

Kai Zumwinkel hat in seiner Übersetzung die Bedeutung von „Fessel“ sehr schön interpretiert:

„Mit der erhöhten Achtsamkeit und Konzentration unter Retreatbedingungen ist es oft möglich, auftauchende Hindernisse zu ihrer Ursache - ein Geräusch, ein Geruch, ein Gedanke usw. - zurückzuverfolgen. Diese Einsicht in Ursache und Wirkung macht das Loslassen leichter“.

Man beachte, Zumwinkel sagt „unter Retreatbedingungen“. Eine sehr intensive meditative Praxis unter „idealen“ Bedingungen ist für diese feine Unterteilung in die „Elemente“ eine ausgesprochen nützliche Sache. Eigentlich unerlässlich.

Man sollte sich jedoch, falls man kein Retreat, also eine Zurückziehung machen kann, nicht davon abhalten lassen, diese Betrachtung durchzuführen.

Der Einsichtsrefrain rundet die Betrachtung wie jedes Mal ab.

Die nächste Betrachtung ist eine ziemlich große Nummer.

Die „Sieben Erleuchtungsglieder“.

Der Pfad, „der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt“, wie es der Buddha nennt, wird von diesem mit den „Sieben Erleuchtungsgliedern“ sozusagen gekrönt.

„Wiederum verweilt da einer, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben Erleuchtungsgliedern betrachtet. Und wie verweilt er ...?“

*Wenn das **Erleuchtungsglied der Achtsamkeit** in ihm vorhanden ist, versteht er: Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir vorhanden; oder wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm nicht vorhanden ist, versteht er: Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden; und er versteht auch wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit entsteht und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit völlig entfaltet.*

*Wenn das **Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung** in ihm vorhanden ist, (wie bei Achtsamkeit)*

*Wenn das **Erleuchtungsglied der Energie** in ihm vorhanden ist, ...*

*Wenn das **Erleuchtungsglied der Verzückung** in ihm vorhanden ist, ...*

*Wenn das **Erleuchtungsglied der Stille** in ihm vorhanden ist, ...*

*Wenn das **Erleuchtungsglied der Konzentration** in ihm vorhanden ist, ...*

*Wenn das **Erleuchtungsglied des Gleichmuts** in ihm vorhanden ist, ...*

Nun, dass **Achtsamkeit ein „Erleuchtungsglied“** ist dürfte, wenn man dem ganzen Lehrzyklus zu den „Grundlagen der Achtsamkeit“ bis hierher gefolgt ist, niemanden mehr erstaunen. Deshalb steht es auch zu Beginn der Betrachtung dieses Themas. Worum es bei Achtsamkeit geht dürfte dann auch einigermaßen verständlich sein.

Um nicht mehr oder weniger als eine wissensklare, direkte und fortlaufende Erforschung aller Vorgänge, die im eigenen Verhalten und den geistigen Prozessen vor sich gehen.

Damit wird auch der „Dharma der direkten Erkenntnis“ umschrieben. Denn das was der Buddha erläutert hat, ist „nur“ eine Art von Dharma. Die Schriften und Erklärungen, die Methoden und dargelegten Einsichten sind notwendig, um überhaupt einen Zugang zu dem Dharma der Erscheinungen zu erhalten. Zu wissen, wie man damit umgeht, was es damit auf sich hat.

Die Sache mit der „Wirklichkeitsergründung“, die das zweite Erleuchtungsglied ausmacht, gestaltet sich daher schon ein wenig anders als nur durch „Gefühl“, „Unbegrenzte Wahrnehmung“ oder „Offenheit“, die zwar allesamt schöne Worte aber für einen noch nicht vollständig befreiten Menschen kaum von Nutzen sind. Vor allem geht es im zweiten Erleuchtungsglied „Wirklichkeitsergründung“ tatsächlich um „Wissen“, das erlangt werden muss. Über ein intensives Studium, zur Not oder am Besten mit einem geeigneten Lehrer.

Erleuchtungsglied Wirklichkeitsergründung

Hierzu vom Buddha noch einmal eine genauere Auflistung des Thema Wirklichkeitsergründung (aus dem Samyutta Nikaya):

"Wenn einer Alter und Tod nicht der Wirklichkeit gemäß weiß und nicht schaut, muss er einen Meister sich suchen, damit er über Alter und Tod der Wirklichkeit gemäß Wissen erlange.

Wenn einer den Ursprung von Alter und Tod nicht der Wirklichkeit gemäß weiß und nicht schaut, muss er einen Meister sich suchen, damit er über den Ursprung von Alter und Tod der Wirklichkeit gemäß Wissen erlange.

Wenn einer die Aufhebung von Alter und Tod nicht der Wirklichkeit gemäß weiß und nicht schaut, muss er einen Meister sich suchen, damit er über die Aufhebung von Alter und Tod der Wirklichkeit gemäß Wissen erlange.

Wenn einer den zur Aufhebung von Alter und Tod führenden Weg nicht der Wirklichkeit gemäß weiß und nicht schaut, muss er einen Meister sich suchen, damit er über den zur Aufhebung von Alter und Tod führenden Weg der Wirklichkeit gemäß Wissen erlange.“

Es geht also tatsächlich darum, in erster Linie die Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit in den Phänomenen und im eigenen wahrgenommenen Selbst zu ergründen. Dazu bedarf es notfalls eines Lehrers, der mit einem dies studiert. Noch genauer wird der Buddha hier:

„Wenn einer, Geburt - Werden - Erfassen - Durst - Empfindung - Berührung - die sechs Sinnesbereiche - Name und Form - Bewusstsein - die Gestaltungen nicht der Wirklichkeit gemäß weiß und nicht schaut, muss er einen Meister sich suchen, damit er über die Gestaltungen der Wirklichkeit gemäß Wissen erlange.

Wenn einer den Ursprung der Gestaltungen nicht der Wirklichkeit gemäß weiß...

Wenn einer die Aufhebung der Gestaltungen nicht der Wirklichkeit gemäß weiß ...

Wenn einer den zur Aufhebung der Gestaltungen führenden Weg nicht der Wirklichkeit gemäß weiß ...

Wenn einer Alter und Tod, - Geburt - Werden usw. . . . nicht der Wirklichkeit gemäß weiß und nicht schaut,

• muss er sich schulen

• muss sich üben

• muss heiß begehren

• muss sich bemühen

• muss sich anstrengen

• muss eifrig streben

• muss Energie entfalten

• muss Ausdauer entwickeln

• muss besonnen sein

• muss bedacht sein

• muss unermüdlich wirken, damit er über Alter und Tod - über Geburt - über Werden usw. . . . der Wirklichkeit gemäß Wissen erlange. . . .“

Die Beobachtungen, die sich aus dem Erleuchtungsglied „Achtsamkeit“ ergeben haben, werden im „Erleuchtungsglied“ Wirklichkeitsergründung also einer penibel genauen Untersuchung unterzogen.

Alle körperlichen und geistigen Vorgänge werden dabei als vergänglich, leidvoll und unpersönlich „ergründet“. Und zwar auf einer Art und Weise, die tatsächlich „gegründet“ ist in Erkenntnis, die auf Erfahrung und Realisation beruht.

Allein die Unterteilung in elf wichtige Merkmale (sich schulen, üben, streben, bedacht sein usw.) zeigt allerdings auch, wie ernsthaft es dem Buddha darum geht, dass man sich aller zur Verfügung stehenden körperlichen und geistigen Mitteln bedienen sollte, um Erkenntnis, um Wissen „der Wirklichkeit gemäß“, wie es heißt, zu erlangen.

Noch einmal die Worte des Buddha hierzu aus dem Anguttara Nikaya:

„Unmöglich ist es, und es kann nicht sein, ihr Mönche, dass ein Erkenntnis besitzender Mensch irgendein Gebilde für unvergänglich halten sollte. Solche Möglichkeit besteht nicht. Wohl aber ist es möglich, dass ein Weltling irgendein Gebilde für unvergänglich hält.

Unmöglich ist es, und es kann nicht sein, dass ein Erkenntnis besitzender Mensch irgendein Gebilde für glückbringend halten sollte. Solche Möglichkeit besteht nicht. Wohl aber ist es möglich, dass ein Weltling irgendein Gebilde für glückbringend hält.

Unmöglich ist es, und es kann nicht sein, dass ein Erkenntnis besitzender Mensch irgend etwas für ein Selbst halten sollte. Solche Möglichkeit besteht nicht. Wohl aber ist es möglich, dass ein Weltling irgend etwas für ein Selbst hält“.

Womit schließlich die „Drei Merkmale“, also Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst dargelegt wurden.

Das alles zusammen genommen heißt aber auch nicht mehr und nicht weniger als dass ein Mensch auf diesem Pfad fleißig sein, studieren und lernen muss. Und nicht nur "Nicht-Denken", wie mancher es so gerne haben würde.

Und damit nur seine eigene Faulheit geschickt zu kaschieren versucht.

Denn dieses Wissen der "Wirklichkeit", die nicht nur die absolute sondern eben auch die relative umfasst fliegt nicht von selbst einfach heran.

Und wozu haben wir unseren brillanten Intellekt?

Nur, um uns von diesem ablenken zu lassen in alle möglichen technischen, philosophischen oder vergnüglichen Richtungen?

Das tun wir eh.

Ein wenig Besinnung auf nützliches, heilsames tut Not.

Erleuchtungsglieder 3 / 4 / 5 „Energie, Verzückung, Stille“

Immer wieder nutzt der Buddha, gerade wenn er die Vertiefungen in der Meditation beschreibt, diese Begriffe. Zumindest in der deutschen Übersetzung. Man kann aber davon ausgehen, dass der Buddha schon genau solche Begrifflichkeiten verwendet hat, die einerseits nötig sind, andererseits erlebt werden.

Ohne Energie wird kein Ergebnis zustande kommen.

Ohne Willensanstrengung wird kein Fortschritt, auch auf dem spirituellen Pfad des „Nicht-Tun“ erlangt.

Das drückte auch der Buddha wiederholt aus.

Beispielsweise als er seinen Schüler Sariputta ausdrücklich vor der Mönchsgemeinde als leuchtendes Beispiel lobt, indem er die sechsfache Weisheit, die bei ihm vorzufinden ist darlegt (aus dem Majjhima Nikaya 111):

"Ihr Mönche, Sariputta ist weise. Sariputta besitzt große Weisheit; Sariputta besitzt umfassende Weisheit; Sariputta besitzt freudebereitende Weisheit; Sariputta besitzt schnellauffassende Weisheit; Sariputta besitzt scharfsichtige Weisheit; Sariputta besitzt durchdringende Weisheit".

Dass diese nicht von selbst kam sondern nur aufgrund energischer „Erforschung“ verdeutlicht der Buddha im Folgenden:

„Einen Halbmonat lang, ihr Mönche, praktizierte Sariputta Einsicht in (verschiedene) Zustände, einen nach dem anderen. Sariputtas Einsicht in (verschiedene) Zustände, einen nach dem anderen, war diese: Sariputta trat ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.“

Man bedenke, Sariputta scheint ein unglaublich auffassungsschneller und begabter Mensch gewesen zu sein. Ein Halbmonat, also zweieinhalb Wochen ist nicht eben lang, was solch eine Meditationszurückziehung betrifft.

Dennoch bedurfte auch er der „anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes“, wie es der Buddha nicht nur in diesem Zusammenhang beschreibt. „Anfänglich und anhaltend“ besagt, dass hier mit Energie und Willen an der Erforschung des Geistes drangeblieben wird.

Aufgrund dieser Energie, die sich einer Sache widmet, wird in diesem als „Vertiefung“ benannten meditativen Zustand schließlich **Verzückung (Glückseligkeit)** erlebt.

Diese Verzückung drückt sich klar als deutlich wahrnehmbares Glücksgefühl auch in körperlicher Hinsicht aus.

Das Sitzen empfindet man dabei nicht mehr als lästiges Übel, das hingenommen werden muss, der Körper wird geschmeidig, keine unangenehmen körperlichen Erscheinungen wie Kopfweh, Rücken- oder Knieschmerzen treten mehr auf, eine Leichtigkeit und Losgelöstheit ist zu vermerken.

Verzückung ist es auch, die einen auf der Spur hält.

Sozusagen das „Zuckerbrot“, dass uns die „Peitsche“ der Anstrengung erträglich macht.

Verzückung in der meditativen Vertiefung ist ein Zustand, der unbeschreiblich angenehm ist und die alle Freude, alles Glück, die mit „weltlichen“ Genüssen erlangt werden können, schal dagegen schmecken lässt. Problematisch wird diese Verzückung nur, wenn man daran anhaftet. Dies jedoch wird mit dem Erleuchtungsglied „Gleichmut“ vermieden.

Dazu später mehr.

Stille als „Erleuchtungsglied“ mag verblüffen. Dabei hat Stille mehrere Aspekte.

Zum einen, immer wieder weist der Buddha ausdrücklich darauf hin, dass jemand, der sich nicht in die Stille begibt auch nicht in die Vertiefung begeben, die innere Stille erleben kann. Die Stille, wenn der geschwätzige Affengeist zur Ruhe gekommen ist und die gedankliche Aktivität (vorübergehend) kaum mehr oder sogar überhaupt nicht mehr zutage tritt.

Im Zusammenhang mit der meditativen Praxis des „Ruhigen Verweilen“ tritt dies ab der sechsten Stufe, die „Befriedigung“ genannt wird, auf.

Unabdingbar für das „Erreichen“ eines solchen Zustandes ist jedoch die äußere Stille, die man hierfür braucht.

Das Abstandnehmen von Reden, Ablenkungen und Tätigkeiten, die zu nichts Nutzen sind außer der Zertreuung oder dem Erreichen von weltlichen Zielen ist Voraussetzung, um die innere Stille tatsächlich in ihrer ganzen Tiefe zu erfahren.

Erleuchtungsglieder 6 / 7 „Konzentration, Gleichmut“

Konzentration ist im achtfachen edlen Pfad, den der Buddha in der Vierten Edlen Wahrheit dargelegt hat das „Achte Glied des Pfades, der zur Befreiung führt“.

Rechte Konzentration ist das vollständige ausgerichtet sein auf das gewünschte Objekt der Meditation. Oder ein vollkommenes Verweilen in dem gegenwärtigen Moment mit allem was geschieht.

Ohne einen Gedanken an Zukunft, Vergangenheit oder Gegenwart zu verschwenden. Was auftaucht ist reines Erfahren, die Erscheinungen sind „wie Geschriebenes in Wasser“.

Konzentration hat natürlich auch wieder mehrere Aspekte.

Zu Beginn ist Konzentration mit Anstrengung, die wiederum mit Erinnerung verbunden. Die „Rechte Anstrengung“, wie sie als sechstes Pfadglied vom Buddha beschrieben wird, hat mit Willenskraft und dem Aufbringen von Energie zu tun.

Und „Erinnerung“ ist nichts anderes als Rechte Achtsamkeit.

Man muss sich ständig gewärtig sein, was man eigentlich will.

Ein Entschluss wurde gefasst und dieser wird „verfolgt“.

Dies braucht das Erinnern an diesen anfangs gefassten Entschluss.

Und „sich erinnern“ ist nichts anderes als „achtsam sein“.

Achtsamkeit hat mit Erinnerung tatsächlich mehr zu tun als die meisten Menschen glauben.

Achtsamkeit achtet darauf, dass man nicht in unheilsame Zustände verfällt.

Und das Verfallen in Tagträume, in dualistische Gedankenströme, in abgelenkte Bewusstseinszustände, wenn sie denn nicht achtsam verfolgt werden, ist der Rückfall in Samsara, in das Leiden, ist Rückfall in Unheilbares.

Die „Erinnerung“, die, um es am Beispiel der Meditation auf Ruhiges Verweilen zu verdeutlichen, besteht darin, sich des zu Beginn der meditativen Übung vergegenwärtigten Objektes immer wieder klar zu werden.

Beispiel: Man richtet sein Gewahrsein zu Beginn der Sitzung auf den Atem (das Objekt). Während der Sitzung muss man immer wieder „zum Atem zurückkehren“, weil man (was jeder bestätigen wird, der es mal versucht hat) immer und immer wieder von aufkommenden Gedanken abgelenkt wird.

Die Gewohnheit, sich von Gedanken in zukünftige oder vergangene Geschichten verwickeln zu lassen ist enorm ausgeprägt. Deshalb braucht es eine kraftvolle Anstrengung, die das Erinnern, die Achtsamkeit „auftankt“.

Nur mit Hilfe dieser Achtsamkeit, der Erinnerung, was das „Ziel“ der Meditation ist, wird man über kurz oder eher lang einen „stabilen“ Geisteszustand erlangen.

Dann erst ist man fähig, das wilde Pferd zu reiten. Statt vom galoppierenden Mustang wie üblich durch die Gegend geschleift zu werden. Oder vom müden Pony nirgendwohin getragen zu werden.

Auch in den Phasen außerhalb der meditativen Sitzungen kann diese Erinnerung, die Achtsamkeit kultiviert werden. Indem man sich immer wieder daran „erinnert“ im gegenwärtigen Moment zu bleiben und das zu tun, was gerade anfällt.

Leichter gesagt als getan.

Eine Tatsache jedoch ist, dass es kaum möglich ist, die Rechte Achtsamkeit ohne die Übung des „Sitzens“ zu erlangen.

Wer das glaubt, der sei herzlich willkommen in Samsara, dem Zustand der Ablenkung.

Wer sich jedoch der Übung der Meditation, also des Sitzens, wie sie vom Buddha gleich zu Beginn seiner Erläuterung genau erklärt wird ...

„Da setzt sich einer nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich verankert hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus...“

... widmet, der wird verschiedene Zustände erleben.

Anfangen von der Euphorie über Langeweile, Freude, Verzückung, Schmerz, Trauer, Depression, das Erleben von Klarheit, Konzeptfreiheit, Lichtheit, Entspannung, Verwirrung, Zweifel, Müdigkeit, Tatkraft, Willensstärke, Ablenkung...

...der Zustände, die in der Meditation erlebt werden können sind manigfaltig.

Und hier kommt das **siebte Erleuchtungsglied** zum Zuge.

Gleichmut.

Wer keinen Gleichmut all diesen Zuständen gegenüber entwickelt, wird über kurz oder lang in irgendeiner dieser Erfahrungen hängenbleiben.

Wird entweder das Meditieren aufhören (die Knie haben weh getan, ich hatte so viel Arbeit, ich wurde traurig, hat nichts genutzt) und in Samsara ein kleines bisschen vorübergehendes Glück suchen.

Oder in einem Bereich stecken bleiben (Verzückung und Glückseligkeit, Nicht-mehr-Denken, Unendlichkeit), der letztlich nicht viel anders ist.

Kommen wir nun zum entscheidenden Punkt.

„Die vier edlen Wahrheiten“

Als letzte Betrachtung der Geistesobjekte geht der Buddha auf die ganz grundlegende Erkenntnis ein, die er im Verlauf seiner Erleuchtungserfahrung gemacht hat. Und die er auch seinen ersten fünf Schülern im Gazellenhain von Varanasi darlegte.

*„Wiederum verweilt da einer, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten betrachtet. Und wie verweilt einer, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten betrachtet? Da versteht er der Wirklichkeit entsprechend: **Dies ist Dukkha** (Leiden).*

*Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: **Dies ist der Ursprung von Dukkha.***

*Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: **Dies ist das Aufhören von Dukkha.***

*Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: **Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.***

Dies nun ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt von Liebem ist Leiden; etwas dass man sich wünscht, nicht zu bekommen, ist Leiden; kurz: die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden

Dies nun ist die edle Wahrheit vom Entstehen des Leidens; Es ist dieses Verlangen, das zu neuem Dasein führt und von Freude und Begierde begleitet ist, das überall nach Vergnügen sucht, nämlich das Verlangen nach sinnlichem Vergnügen, das Verlangen nach Dasein, das Verlangen nach Vernichtung.

Dies nun ist die edle Wahrheit von der Beendigung des Leidens. Es ist das restlose Verblassen und Aufhören, das Aufgeben, der Verzicht, das Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens, des Verlangens.

Und was Freunde ist der Weg der zur Beendigung des Leidens führt?

Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad: Nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, Richtige Konzentration.“

Kurz gesagt, mit den Vier edlen Wahrheiten bekommt man den gesamten „Werkzeugkasten“ ausgehändigt, um Leiden zu beenden.

Die Analyse des Einsichtsrefrains

Kommen wir, bevor wir zum Abschluss kommen, noch zu dem wichtigsten Teil der Betrachtungen. Dem **Einsichtsrefrain**, der nach jeder einzelnen Betrachtung wiederholt wird.

Er lautet immer gleich, wechseln tun in den 21 Wiederholungen nur die Bezeichnungen „Körper“, „Gefühl“, „Geist“ und „Geistesobjekte“, ganz unabhängig davon, auf was die einzelnen Betrachtungen abzielen. Wenn zum Beispiel die Betrachtung der fünf Daseinsgruppen erläutert wird, dann ist der Einsichtsrefrain auf „Geistesobjekte“ bezogen, ebenso wie bei den sieben Erleuchtungsgliedern.

Hier nun der Einsichtsrefrain im Gesamten am Beispiel Körper:

„Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt einer, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

Mit diesen Betrachtungsweisen wendet sich der Buddha ganz grundlegend an unterschiedliche Typen. Für manche Menschen ist die „innerliche“ Betrachtung der Schlüssel zur Erkenntnis. Andere gelangen dahin über die „äußerliche“. Wieder andere bedürfen beider Methoden.

Dann gibt es die, die über das abhängige Entstehen sowie über die Betrachtung der Unbeständigkeit den Zugang zur Befreiung finden.

Und dann gibt es tatsächlich solche, die sehr direkt schauen. Indem sie an nichts anhaften und „nur“ noch achtsam verweilen.

Für die meisten dürfte jedoch ein stufenweiser Pfad, der alle Schritte beinhaltet, angesagt sein.

Die **„innerliche“ und die „äußerliche“ Betrachtungen**, damit also beginnt der Einsichtsrefrain.

Wie nun „betrachtet“ man etwas innerlich?

Dies geschieht, indem man genau analysiert, wie es zu dieser starken Fixierung kommt, dass da etwas als „eigenes“ empfunden wird. Ein eigener Körper, ein eigenes Gefühl, ein eigener Geist...

Wie ist das beispielsweise mit der völligen Identifizierung mit dem, was man als Körper empfindet? Denn Tatsache ist nun mal, dass alles, was körperlich wahrgenommen wird normalerweise nicht als etwas getrennt von einem erfahren wird. Sondern als etwas „zu einem gehörendes“. Diese „innere“ Zuwendung, dieses Überzeugt sein davon, dass da ein eigener Körper ist, wird erforscht.

Bezüglich Gefühle wäre dies ebenso.

Denn Gefühle werden ebenfalls als etwas „eigenes“ erlebt. Nicht als etwas, das getrennt von einem Selbst stattfindet, genau wie „Geist“, also die Erfahrungen von Hass, Begierde und Dumpfheit und auch die Geistesobjekte, die häufig gedankliche Aktivitäten beinhalten.

Auch die Vier edlen Wahrheiten kann man so „innerlich“ betrachten. Diese sind ja Bestandteil des „Dharma der Darlegung“. Etwas das im Äußeren geschieht. Wie werden sie innerlich erfahren, wie kann man sie von einem innerlichen Bezugspunkt her betrachten?

„Äußerlich betrachtet“ wäre dahingehend, dass man einen „Beobachterposten“ bezieht. Eine klare Trennung herstellt zwischen diesem als „Selbst“ erfahrenen Individuum und der betrachteten Grundlage.

Im Grunde unterscheiden sich „innerlich“ und „äußerlich“ nicht wirklich. Denn was ist schon innerlich und äußerlich?

Je tiefer man in diese Betrachtung eintaucht, desto mehr verschwinden diese intellektuellen Grenzen, desto eindeutiger wird erfahren.

Dies kann so weit gehen, dass man außerhalb wahrgenommene Vorgänge betrachtet und Parallelen zu „inneren“ Vorgängen zieht.

Warum nicht den eigenen Körper getrennt von diesem Selbst betrachten? Wie dies ja ganz explizit beschrieben in der neunfachen „Leichenfeldbetrachtung“ geschieht. Diese eignet sich übrigens ganz hervorragend für die folgende „innerliche als auch äußerliche Betrachtung“.

Oder aber man beobachtet die Körper anderer Menschen oder Wesen und deren Bewegungen und Veränderungen die sie durchmachen. Durch die man Rückschlüsse auf das eigene körperliche Dasein schließen kann.

Gefühl, Geist und Geistesobjekte kann man mit solch einer „äußerlichen“ Betrachtung ebenfalls „Entpersonalisierung“.

Statt sich mit angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühlen, mit Gewohnheitsmustern wie Hass und Begierde, Zweifel, den Daseinsfaktoren und anderem zu identifizieren sieht man sie aus einer distanzierten Position.

Man erkennt ganz klar, dass diese nur aus einer unendlichen Vielzahl von Faktoren zusammengesetzt sind. Und somit ganz und gar nichts „Persönliches“.

Bei der Betrachtung der „Erleuchtungsglieder“ beispielsweise kann man ihre Bedeutung sehen, wie sie zu heilsamen Auswirkungen führen. Oder man beobachtet all dies bei anderen und sieht im Gegenzug die Parallelen bei sich selbst. Und gleichzeitig ihre „Nicht-Personalität“.

Wenn diese Betrachtungen der äußerlichen und innerlichen Bezugnahme durchgeführt ist kann man beide in einer Art Wechselspiel durchführen, sozusagen den „Beobachterposten“ wechseln. Mal von innen, mal von außen betrachtend.

Und natürlich verweist der Buddha auch auf die grundlegenden, allerdings auch schwierig zu verstehenden **Faktoren des „Ursprungs“ und der „Auflösung“**.

Was den „Ursprung“ betrifft:

Hierbei ist insbesondere das bedingte Entstehen gemeint. Mit den „Zwölf Glieder des abhängigen Entstehens“ hat der Buddha ganz eindeutig dargelegt, wie alles, was erfahren werden kann in Erscheinung tritt. Die Frage ist, wo findet sich denn ein „Ursprung“?

Was die „Auflösung“ angeht, da sind wir dann bei dem eigentlich einfachen Umstand der Vergänglichkeit, der Unbeständigkeit angelangt.

Bei diesen zwei Faktoren, den des Ursprungs und der Auflösung betrachtet man also das abhängige Entstehen und die Unbeständigkeit aller Erscheinungen.

Angefangen beim fest und solide wirkenden Körper bis zu den subtilsten Erleuchtungsgliedern, die nur auf geistiger Ebene in Erscheinung treten und erfahren werden können.

Die Betrachtungen „innerlich“ und „äußerlich“ geschehen, wie man sieht, eher auf einer groben Ebene. Eine subtilere Ebene sind Ursprung und Auflösung, die abhängigen Entstehung und die Unbeständigkeit.

Eine noch subtilere Ebene erlangt man schließlich mit dem folgenden Satz:

„Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper (Gefühl etc.) vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.“

Eine ganz einfache Anweisung, nicht?

Nein, fürwahr, alles andere als einfach.

Doch es geht noch direkter. Die allerhöchste Stufe der Achtsamkeit, die keine Achtsamkeit mehr ist, da sie frei ist von allen Konzepten ist, kommt zum Schluss:

„Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an“.

Das ist der kürzest mögliche Satz.

In diesem kurzen Satz steckt die gesamte Lehre des Buddha.

Ist beschrieben, wie man Freiheit von Leiden erreichen kann.

Mehr ist nicht nötig.

„Verweile unabhängig“.

Welch ein Satz. Verweile unabhängig. Eigentlich ein Koan. Ein Paradoxon, an dem der Intellekt Schiffbruch erleiden muss.

Wie soll man denn bitteschön „unabhängig“ verweilen? In welchem Kontext? Wenn es etwas zu „verweilen“ gibt, muss es auch etwas geben, in dem verweilt wird. Muss es etwas geben, aus dem heraus Verweilen erst möglich wird, weil es „Nicht-Verweilen“ bedeutet.

Also ist da schon etwas, von dem man „abhängig“ ist. Und von diesem unabhängig werden zu wollen ist schlicht unmöglich.

Der Buddha jedoch gibt genau diese Marschrichtung aus.

Es ist eine Art Todesmarsch, der das Ego direkt in die Auflösung führt.

„Haftete an nichts in der Welt an“ ist der Schlüssel zur Lösung des Koan „Verweile unabhängig“.

Denn eine „Welt“ ist vorhanden. Die Welt des Erlebens in all seinen Facetten. An ihr nicht zu haften ist der Weg.

Der allerdings alles andere als einfach ist.

der Buddha negiert die Welt nicht, wie sich das manche esoterischen Flachtaucher gerne vorstellen.

Weil der Buddha die Welt nicht negiert hat er so viele Belehrungen gegeben. Hat er wieder und wieder deutlich gemacht, dass es heilsames und unheilsames Tun gibt. Dass es Stufen der Läuterung gibt. Dass man Mitgefühl, Liebevoller Güte, Mitfreude und Gleichmut kultivieren muss für diese Welt, mit dieser Welt.

Wer mit der „Welt“ nicht klar kommt und meint, einfach an nichts haften zu müssen, der hat verloren.

Nur wer zutiefst erkannt hat, dass er oder sie „haftet“, wie er oder sie verstrickt ist in die „Welt“, innerlich und äußerlich, nur wer die Faktoren des Entstehens und Vergehens durchschaut hat, für den steht der Weg des Nicht-Haftens offen.

Nur wer die Gesetzmäßigkeit von Handlungen und ihren Auswirkungen durchschaut und akzeptiert hat ist fähig dazu, frei zu werden von Handlungen und ihren Auswirkungen.

Verweilt schließlich unabhängig und haftet an nichts in der Welt an.

Schlussmonolog

Aus die Maus

Der Buddha hat also vier Grundlagen dargelegt, anhand derer die Achtsamkeit geübt werden kann. Über den Körper, die Gefühle, den Geist und die Geistesobjekte.

Dass diese Betrachtung, wenn gründlich durchgeführt schließlich zur Erkenntnis und zur Befreiung führt, daran lässt der Buddha keinen Zweifel.

Mit einem bemerkenswert ausführlichen Schlussmonolog beendet er auch genau in diesem Sinne seine Lehrrede:

"Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr. Aber von sieben Jahren ganz zu schweigen...sechs Jahren...fünf Jahren... vier Jahren... drei Jahren... zwei Jahren... ein Jahr... sieben Monate... sechs Monate... fünf Monate... vier Monate... drei Monate... zwei Monate... ein Monat... halber Monat... Aber von einem halben Monat ganz zu schweigen. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Tage lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.

Also geschah es bedingt durch dies, dass gesagt wurde: „Dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nirvana - nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“ Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Mönche waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.“

Die „Mindestdauer“, die man für diese Betrachtung braucht ist also sieben Tage. Wie beruhigend, eine hübsche, kurze, überschaubare Zeitspanne. Die allerdings wohl nur den fähigsten Praktizierenden vorbehalten ist. Sieben Jahre ist dagegen eine ziemlich lange Dauer und den Sturköpfen vorbehalten. Das braucht Ausdauer. Doch wenn man bedenkt, was dabei herauskommt, dann kann man es vielleicht mit einem Arztstudium vergleichen.

Bis jemand ein solches Studium zum Nutzen für sich (und hoffentlich andere auch) durchlaufen hat, vergehen auch nicht viel weniger als sieben Jahre. Und ein solches Studium heißt Schwerstarbeit. Zumindest für diejenigen, die gute Ärzte werden und sich ein fundiertes Wissen aneignen möchten. Nicht anders gilt dies für die „eigene“ Befreiung. Mut macht einem der Buddha jedoch durch Differenzierung.

Für manche mag der „Durchbruch“ schon früher kommen, vielleicht nach drei Jahren oder fünf Monaten. Manche bleiben auch nach etlichen Jahren noch eine „Spur verhaftet“, wie es der Buddha beschreibt. Was aber nicht weiter traurig stimmen sollte, der „Ausstieg“ ist ja sozusagen programmiert.

Es gibt jedenfalls für denjenigen, der das Sattipatthana Sutra objektiv und mit einer gewissen Muse ordentlich gelesen und zumindest ansatzweise durchdacht hat, keinen Zweifel mehr daran, dass man durch diesen „Pfad“, den der Buddha beschreibt, tatsächliche „Läuterung“ erfahren kann. Erfahren wird.

Das man frei wird von Kummer und Klagen. Dass Schmerz und Trauer verschwinden.

Und wer will das nicht? Aber zwischen „Wollen“ und „Tun“ liegen Welten.

Wollen füttert Samsara. Tun öffnet die Tür zu Nirvana.

Es liegt an jedem Einzelnen, selbst zu entscheiden, ob man es beim Wollen belassen möchte.

Damit ist die Betrachtung des Sattipatthana Sutra abgeschlossen.

Möge dies von Nutzen sein

Mögen alle Wesen glücklich sein