



Kopf und Herz Gemeinsam

Aufsätze über den buddhistischen Pfad

Vom

Ehrw. Ṭhānissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

Frei übersetzt ins Deutsche, 5. Juni 2018

Copyright 2018 Ṭhānissaro Bhikkhu (Sinngemäß diese Übersetzung)

Diese Arbeit ist unter Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported lizenziert. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. "Kommerziell" umfaßt jeden Verkauf, gleich ob wirtschaftlich oder für caritative Zwecke.

Fragen über das Buch mögen an diese Adresse gerichtet werden:

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
U.S.A.

Zusätzliche Quellen

Mehr Dhammalehrreden, Bücher und Übersetzungen vom Ehrw Thanissaro Bhikkhu sind zum Herunterladen als digitale Audios und verschiedene E-Book Formate auf dhammatalks.org verfügbar.

Gedruckte Kopie

Eine Papierumschlagkopie dieses Buches ist kostenfrei verfügbar (dzt. Nur in Englisch) Um eine zu erbitten, schreiben Sie an: Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

Inhalt

- Buch-Cover
- Danksagung
- Die Lehren über Dankbarkeit
- Ohne Bedingungen: Buddhas Kultur der Großzügigkeit
- Die Macht des Urteilens
- Denke wie ein Dieb
- Krafttraining für den Geist
- Achtsamkeit (Mindfulness) definiert
- Die Freude am Bemühen
- Kopf und Herz gemeinsam: Die Brahmavihāras mit Weisheit erfüllen
- Die Weisheit des Egos
- Unwissenheit (Ignoranz)
- Nahrung für das Erwachen: Die Rolle der passenden Aufmerksamkeit
- Der Buddha durch die Bibel betrachtet: Wie westliche Buddhisten den Pāli-Kanon lesen
- Freiheit von der Buddhanatur
 - Annahmen über den Geist
 - Auf Einsicht aufbauen
 - Keine innewohnende Natur
 - Freiheit entdecken
- Glossar
- Kürzelerklärung

Danksagung

Viele haben frühere Versionen dieser Aufsätze gelesen und gütige Vorschläge für Verbesserungen gegeben. Im Speziellen möchte ich den Mönchen hier im Kloster danken, wie auch Michael Zoll, Jane Yudelman, Barbara Wright, Margueritte White, Ginger Vathanasombat, Donna Todd, Mary Talbot, Donald Swearer, Dale Schultz, Larry Rosenberg, Xiaoquan Osgood, Nathaniel Osgood, Joan Oliver, Andrew Olendski, Bok-Lim Kim, Alexandra Kaloyanides, Jeff Hardin, Gil Fronsdal, Inez Freedman, John Bullitt und Michael Barber. Jeder verbleibende Fehler liegt natürlich in meiner Verantwortlichkeit.

Manche der Aufsätze, in deren früheren Reinkarnationen, sind im *Tricycle*, *Shambhala Sun*, *The Sati Center Journal*, *Mandala*, *Insight Journal*, und *Buddhadharma* erschienen. Ich möchte den Bearbeitern dieser Journale für deren Hilfe danken, die Schriften klare und zusammenhängender zu gestalten. Der Umstand, wonach die Aufsätze ursprünglich für verschiedene Zuhörerschaft abgesehen waren, mag das Überlappende, welches Fallweise vorkommt, erklären, wie auch die Inkonsistenz in der Verwendung von den Sanskrit- und Pāli-Begriffen: Dharma, Karma und Nirvāṇa, in machen Aufsätzen; Dhamma, Kamma und Nibbāna in anderen. Ich hoffe, daß dieses keine Schwierigkeiten mit sich bringt.

Diese und andere Aufsätze, über die buddhistische Ausübung, sind im Internet auf www.accesstoinight.org und www.dhammadatalks.org verfügbar.

Ṭhānissaro Bhikkhu
(*Geoffrey DeGraff*).

Kürzelerklärung

AN Aṅguttara Nikāya

Cv Cullavagga

Dhp Dhammapada

DN Dīgha Nikāya

Iti Itivuttaka

Khṃ Khuddakapāṭha

MN Majjhima Nikāya

SN Saṃyutta Nikāya

Sn Sutta Nipāta

Ud Udāna

Referenzen zu DN, Iti, Khṃ und MN sind zu Lehrreden (Sutta); Referenzen zu Dhp, zu Versen. Referenzen zu Cv sind zu Kapitel, Abschnitten und Unterabschnitten. Referenzen zu anderen Texten, sind zu Abschnitten (Nipāta, Saṃyutta oder Vagga) und Lehrreden.

Die Lehren über Dankbarkeit

“Diese zwei Personen findet man schwer in der Welt. Welche Zwei? Jene, die einen Gefallen im Voraus tut und jene, die für einen Gefallen dankbar ist und sich rückverpflichtet fühlt.”

— AN 2.118

Indem Buddha bemerkt, daß dankbare und erkenntliche Leute sehr rar sind, macht er nicht einfach eine raue Bemerkung über die Menschheit. Er rät Ihnen, solche Menschen, wenn Sie ihnen begegnen, wie einen Schatz zu sehen, und, noch wichtiger, zeigt er Ihnen, wie Sie selbst so eine seltene Person werden können.

Güte und Dankbarkeit sind Tugenden, die Sie kultivieren können, jedoch müssen sie gemeinsam kultiviert werden. Das eine braucht das andere, um authentisch zu sein. Eine Sache, die deutlich wird, wenn Sie über die drei wichtigsten Merkmale von Güte, die aus dem Herzen kommt, betrachten:

- Sie haben selbst von Handlungen anderer profitiert.
- Sie vertrauen den Motiven hinter diesen Handlungen.
- Sie haben ein Gefühl, daß die andere Person aus sich, ihren Wegen, herausgeht, um diese Güte zu geben.

Der erste und der zweite Punkt sind Hinweise, daß Dankbarkeit Güte lehrt. Wenn Sie wirklich gütig sein möchten, muß sie auch von Nutzen sein. Keiner möchte der Empfänger von „Hilfe“ sein, die nicht wirklich nützlich ist. Und Sie müssen den Nutzen in so einer Weise transportieren, daß dieser Respekt und Empathie, für die Bedürfnisse der anderen Person, zeigt. Keiner möchte ein Geschenk mit berechnenden Absichten, oder in einer unziemenden, wie auch verächtlichen Weise, erhalten.

Der zweite und der dritte Punkt sind Hinweise, daß Güte Dankbarkeit lehrt. Nur wenn Sie bereits gegenüber anderen Personen gütig gewesen sind, werden Sie den Gedanken akzeptieren, daß andere Ihnen gegenüber gütig sein können. Zur selben Zeit, wenn Sie gütig gegenüber anderen Personen waren, kennen Sie die nötige Anstrengung. Gütige Eingebungen haben oft mit gemeinen Eingebungen, im Herzen, zu kämpfen und es ist daher nicht immer leicht, zu helfen. Manchmal erfordert es große Opfer, Opfer, die nur dann möglich sind, wenn Sie Vertrauen haben, daß die Hilfe für den Empfänger von gutem Nutzen ist. Wenn Sie also am empfangenden Ende so einer Opfergabe wie dieser sind, merken Sie, daß Sie sich eine Pflicht zugezogen haben, eine Schuld, dieses Vertrauen der anderen Person ebenfalls zurückzugeben.

Das ist der Grund, warum Buddha immer über Dankbarkeit als Antwort auf Güte sprach, und er setzte es nicht generell mit Wertschätzung/Anerkennung gleich. Es ist eine spezielle Art der Wertschätzung, die zu einer anspruchsvollen Entgegnung anregt. Der Unterschied ist bestens durch zwei Passagen, in denen der Buddha das Gleichnis des Tragens benutzte, illustriert:

Die erste Passage handelt von Anerkennung der generellen Art:

“Dann würde der Mann, Gras, Zweige, Äste und Blätter zusammengesammelt habend, sie gebunden habend, um ein Floß zu machen, zu der Sicherheit am anderen Ufer, in Abhängigkeit von dem Floß, eine Anstrengung mit seinen Händen und Füßen tuend, queren. Zu dem anderen Ufer überquert habend, mag er denken: ‘Wie nützlich dieses Floß für mich war! Denn es war in Abhängigkeit von diesem Floß, daß ich, eine Anstrengung mit den Händen und Füßen machend, zur Sicherheit auf das andere Ufer gequert habe. Warum gehe ich nicht, es auf meinen Kopf hochgezogen habend, oder es auf dem Rücken tragend, wohin ich möchte?’ Was denkt Ihr Bhikkhus: Würde der Mann, dieses tuend, jenes tun, was mit dem Floß zu tun wäre?”

“Nein, Herr.”

“Und was sollte der Mann tun, um das zu tun, welches mit dem Floß zu tun wäre? Da ist der Fall, in dem ein Mann, gequert habend, denken würde: ‘Wie nützlich dieses Floß für mich war! Denn es war in Abhängigkeit von diesem Floß, daß ich, eine Anstrengung mit den Händen und Füßen machend, zur Sicherheit auf das andere Ufer gequert habe. Warum gehe ich nicht, das Floß an Land gezogen habend, oder im Wasser versenkt, wohin ich möchte?’ Indem dieses tuend, würde er tun, was mit dem Floß zu tun wäre.”

— MN 22

Die zweite Passage handelt von einer bestimmten Art der Dankbarkeit:

“Ich sage euch, Bhikkhus, da sind zwei Leute, die nicht leicht zu vergelten sind. Welche zwei? Eure Mutter und euer Vater. Selbst wenn Ihr für einhundert Jahre eure Mutter auf einer Schulter und euren Vater auf der anderen Schulter tragen würdet, und euch um sie darin kümmern würdet, sie zu salben, massieren, zu baden und ihre Gliedmaßen zu reiben und diese zugleich dort [auf euren Schultern] defäkieren und urinieren würdet, würdet Ihr in dieser Weise eure Eltern nicht vergelten. Wenn Ihr eurer Mutter und eurem Vater die völlige Herrschaft über die große Erde herstellen würdet, im Überfluß der sieben Schätze, würdet Ihr in dieser Weise eure Eltern nicht vergelten. Warum ist dem so? Mutter und Vater tun viel für ihre Kinder. Sie sorgen für sie, sie ernähren sie, sie stellen sie dieser Welt vor.

“Doch jeder, der seine ungläubige Mutter und ungläubigen Vater aufweckt, Vertrauen in ihnen besiedelt und festigt; seine untugendhafte Mutter und untugendhaften Vater aufweckt, Tugend in ihnen besiedelt und festigt; seine geizige Mutter und geizigen Vater aufweckt, Großzügigkeit in ihnen besiedelt und festigt, seine törichte Mutter

und seinen törichten Vater aufweckt, Einsicht in ihnen besiedelt und festigt: In diesem Maße vergütet und vergilt einer seine Mutter und seinen Vater.“

— AN 2.32

Mit anderen Worten zeigt die erste Passage, daß es vollkommen in Ordnung ist, wenn Sie Nutzen aus dem Floß oder anderen Dienlichkeiten wertschätzen, ohne die Notwendigkeit zu verspüren, diesem etwas zurück zu erstatten. Sie geben darauf acht, aus dem einfachen Grund, weil es Ihnen ermöglicht, mehr Nutzen aus ihnen zu ziehen. Dasselbe bewahrheitet sich für schwierige Personen und Situationen, die Sie dazu gebracht haben, einen starken Charakter zu entwickeln. Sie können es wertschätzen, daß Sie Ausdauer in der Arbeit, mit dem Unkraut auf Ihrem Rasen, gelernt, oder Gelassenheit im Umgang mit Ihren unmöglichen Nachbarn gewonnen haben, ohne daß Ihnen da eine Schuld gegenüber dem Unkraut, oder irgendeine Pflicht gegenüber Ihrem Nachbarn, erwachsen ist. Alles in Allem kamen sie nicht freundlich aus sich heraus, um Ihnen zu helfen. Und wenn Sie sie als ein Vorbild nehmen würden, würden Sie alle falsche Lektion über Güte lernen: daß einfach den natürlichen Eingebungen zu folgen, oder schlimmer sogar, sich unpassend zu benehmen, eine Art wäre, gütig zu sein.

Pflicht zur Dankbarkeit gebührt nur Eltern, Lehrern und anderen Gönnern, die mit einem Wohlwollen Ihnen gegenüber gehandelt haben. Sie sind aus sich heraus gegangen, um Ihnen zu helfen und haben Ihnen damit wertvolle Lektionen über Güte und Anteilnahme auf diesem Wege gelehrt. Im Falle des Floßes tun Sie am Besten, wenn Sie Ihre Dankbarkeit an jene richten, die Sie gelehrt haben, ein Floß zu bauen. Im Falle des Unkrauts und des Nachbarn, richten Sie Ihre Dankbarkeit auf Leute, die Sie gelehrt haben, Abneigung zu überwinden. Wenn da Nutzen sind, die Sie von Dingen oder Situationen erhalten haben und Sie sich nicht bewußt an einen Verursacher in diesem Leben erinnern können, seien Sie sich selbst für Ihr gutes Karma, getan in der Vergangenheit, dankbar, welches Ihnen erlaubt hat, daß diese Dinge passieren. Und seien Sie dankbar über das gute Karma (Früchten früherer Handlungen, hier), das es Ihnen vorweg erlaubt durch andere Nutzen ziehen zu können und Dinge zu erhalten. Wenn Sie da kein Positives auf Ihrem Konto hätten, wären sie nicht in der Lage Sie zu erreichen.

So wie Buddha es in der zweiten Passage aufzeigte, benötigt die Pflicht der Dankbarkeit gegenüber Ihren Gönnern keiner Form eines Dies für Das, und braucht nicht ausschließlich an sie gerichtet sein. Nun ist die Schuld gegenüber Ihren Eltern, dafür daß sie Ihnen die Geburt ermöglicht haben und Ihnen die Welt vorgestellt haben, immens. In manchen Abschnitten empfahl Buddha, die Dankbarkeit ihres Mitgeföhls mit persönlichen Diensten auszudrücken.

Mutter und Vater,
mitfühlend gegenüber deren Familie,
genannt werden
Brahma,
die ersten Lehrer,
jene würdig der Gaben,

für ihre Kinder.

So sollte der Weise ihnen zollen

Würdigung,

Ehrung

mit Speise und Trank

Bekleidung und Liegen

Salbung und Baden,

und waschen deren Fuß.

Diese Dienste deren Eltern erweisend,

die Weisen

genau hier werden gelobt

und nach dem Tod

sich im Himmel erfreuen.

— Iti 106

Wie auch immer zeigt [AN 2.32](#) , daß der einzige Weg, Ihren Eltern etwas zurück zu geben, jener ist, in ihnen die vier Qualitäten, Vertrauen, Tugend, Großzügigkeit und Einsicht, zu stärken. Um dies zu tun, müssen Sie natürlich zuerst selbst diese Qualitäten entwickeln, wie auch lernen großes Taktgefühl aufzubringen, um ein Beispiel für die Eltern sein zu können. So kommt es, daß diese auch die vier Qualitäten eines vortrefflichen Freundes ([AN 8:54](#)) sind, was bedeutet, daß Sie, im Zurückzahlen an Ihre Eltern zu einer Sorte von Person werden, die für andere ebenfalls ein vortrefflicher Freund sein wird. Sie werden zu einer Person von Rechtschaffenheit, die, wie dies Buddha herauszeichnete, durch Dankbarkeit gelernt hat, wie man nichtverletzend in allen Angelegenheiten ist und Hilfe mit einem einfühlsamen Herzen gibt: Respektvoll, zum passenden Zeitpunkt und mit einem Gespür, sodaß etwas Gutes dabei herauskommen wird ([MN 110](#); [AN 5:148](#)). In dieser Weise vergüten Sie die Güte Ihrer Eltern, indem Sie es zulassen, es über den kleinen Kreis Ihrer Familie hinaus in die weite Welt zu verbreiten, bei weitem zurück. Indem Sie dieses tun, vergrößern Sie auch deren Kreis von Güte.

Dieses Prinzip paßt auch zu Ihren Lehrern, wie Buddha seinen Schülern erklärte:

“So ist diese, was Ihr über mich denkt: ‘Der Befreite, einfühlsam, unser Wohlergehen bestrebend, lehrt das Dhamma aus Mitgefühl.’ Dann solltet Ihr Euch, harmonisch, im Einklang und ohne Streit, in den Qualitäten, welche ich herausgezeichnet habe, diese direkt selbst erkannt habend, üben: die Vier Rahmen der Bezugnahme, die Vier Grundlagen für Kraft, die Fünf Fähigkeiten, die Fünf Stärken, die Sieben Größen für Erwachen, den Noblen Achtfachen Pfad.”

— MN 103

Mit anderen Worten ist der Weg, um einem Lehrer sein Mitgefühl und sein Wohlwollen, in seinem Lehren, zurückzuzahlen, sich dessen anzunehmen, die Lektionen selbst gut zu erlernen. Nur dann können Sie den guten Einfluß dieser Lektionen an andere verbreiten.

Was die Pflichten, die Sie sich selbst für Ihr vorangegangenes gutes Karma schulden, betrifft, ist der beste Weg, diesen Nutzen als Möglichkeit für weiteres gutes Karma zu sehen und nicht einfach die Freude und Annehmlichkeit, die dieses gewährt, zu genießen (verbrauchen). Hier ist es wieder wichtig, sich an die Mühe zu erinnern, die mit geschicktem Handeln in Verbindung steht, und damit die vergangenen geschickten Absichten entsprechend zu ehren, ohne sie einfach in der Gegenwart zu verschwenden. Wie zum Beispiel Ajaan Lee einst sagte, ist es nicht einfach, einen menschlichen Mund zu erlangen, und daher sollten Sie sich jeden Tag vor Ihrem Mund verneigen. Mit anderen Worten, respektieren Sie Ihre Fähigkeit zu kommunizieren, und nützen Sie sie nur, um etwas zeitgerecht, nützlich und wahrheitsgetreu zu sagen.

Dies sind ein paar Lektionen über Güte und Einfühlvermögen, die gut ausgerichtete Dankbarkeit lehren kann. Lektionen, die Sie lehren, wie man mit Reife und Verantwortung im Geben umgeht, und sie im sozialen Leben nützt. Es ist daher kein Wunder, daß der Buddha Dankbarkeit als die Qualität bezeichnet, die er mit 'zivilisiert sein' gleich stellte (AN 2.31).

Aber gut ausgerichtete Dankbarkeit kann auch Lektionen für ein weiteres Training des Geistes sein.

Zuerst sind da die Lektionen, die die Natur des menschlichen Handelns selbst berührt. Der Sinn dafür, daß Sie aus den Taten anderer Personen einen Nutzen gezogen haben, unterstreicht den Punkt, daß Handlungen zu Resultaten führen; Die Bedeutung, die Sie den Absichten, anderer Personen, im Helfen geben, unterstreicht den Punkt, daß die Qualität der Handlungen in der Absicht dahinter liegt; und der Sinn dafür, daß andere Personen aus sich heraus gehen, um Ihnen zu helfen, unterstreicht, daß Handlungen nicht vollkommen vorbestimmt sind. Sie fühlst sich den Personen, die Ihnen geholfen hat, verpflichtet, da Sie wissen, wie leicht sie dieses auch nicht hätten tun können, und wie schwer Ihr Leben wäre, wenn sie sich dagegen entschloßen hätten. Ihre Eltern, zum Beispiel, hätten Sie nicht aufziehen müssen, oder sich darum kümmern müssen, daß dies ein anderer tut. Sie hätten Sie abtreiben lassen, oder sterben lassen, können. Der Umstand, daß Sie am Leben sind, bedeutet, daß sich immer und immer wieder jemand angenommen hat, Ihnen dort zu helfen, wo Sie hilflos waren. Dieses Element der Wahl wahrzunehmen, ist was Ihnen ein Gefühl der Verpflichtung gibt.

Alle drei Punkte, die Wirksamkeit von Taten, die Wichtigkeit von Absichten und die Existenz einer Wahlmöglichkeit, waren wesentliche Merkmale in Buddhas Lehren über Handlungen. Und die emotionale Erwiderung, die Dankbarkeit und Mitgefühl in Verbindung mit diesen Punkten hervorrufen, mag der Grund sein, warum Buddha, wenn er die Grundlagen seiner Lehre vorstellte, Themen verbunden mit diesen Emotionen herauszeichnete: Der Wert des Gebens und die Pflicht der Dankbarkeit gegenüber den Eltern (MN 117). Er konnte den Zuhörern keinen Beweis für diese drei Punkte anbieten, da diese nur mit deren Erfahrung des Erwachens aufkommen würde, aber indem er zeigte, daß seine Lehren über Handlungen Großzügigkeit eine Bedeutung geben und Dankbarkeit eine Bedeutung verleihen, gab er

seinen Zuhörern eine emotional befriedigendere Grundlage, seine Worte annehmen zu können.

Dankbarkeit gibt auch Übung im Entwickeln von Qualitäten, die in der Meditation notwendig sind. Wie Buddha anführte, hängt die Ausübung von Konzentration von der Kraft der Erkenntnisfähigkeit ab. Das Üben in Dankbarkeit zeigt, wie kraftvoll Erkenntnis sein kann, da dies das Entwickeln einer Reihe von Sichtweisen über das Leben und die Welt benötigt. Wenn Sie Hilfe als etwas erniedrigendes empfinden, dann fühlt sich auch Dankbarkeit erniedrigend an; wenn Ihr Verständnis jedoch als ein Ausdruck des Vertrauens hilft (die andere Person würde Ihnen nicht helfen, wenn sie nicht meinte, daß Ihnen die Hilfe gut nützt), wird Dankbarkeit zu einem noblen Gefühl, einer Unterstützung für das Selbstwertgefühl. Wenn Sie das Leben gleichsam als einen Wettkampf ansehen, ist es schwierig, den Absichten anderer, die Ihnen helfen wollen, Vertrauen zu schenken, und Sie missachten die Notwendigkeit, deren Hilfe zurückzugeben, damit, es als eine überflüssige Bürde seien, anzusehen. Wenn Sie, wie immer, der Ansicht sind, daß die Gutherzigkeit im Leben ein Resultat der Kooperation ist, wird das Geben und Nehmen von Güte und Dankbarkeit ein sehr viel angenehmerer Austausch.

In gleicher Weise erfordert Dankbarkeit Achtsamkeit. In der originalen Bedeutung Buddhas Worte, heißt Achtsamkeit, etwas im Geist zu behalten. Tatsächlich reicht diese Verbindung der zwei Qualitäten bis in die Sprache hinein. Im Pali bedeutet das Wort für Dankbarkeit, *kataññu*, ein Gefühl dafür zu haben, was getan wurde. In *SN 48.10*, beschreibt der Buddha Achtsamkeit als "Erinnern, fähig sein sich Dinge in den Geist zu rufen, die vor langer Zeit getan und gesagt wurden". Sich an die Anleitungen unserer Eltern, als wir Kinder waren, und sich der Güte anderer zu erinnern, sind unsere ersten Lektionen über Achtsamkeit. So wie wir unser Gefühl für Dankbarkeit entwickeln, gehen wir daran, die Qualitäten unseres Geistes zu stärken.

Wir auch immer sind nicht alle gelehrten Lektionen über Dankbarkeit von herzerwärmender Sorte. Anstelle dessen geben sie ein Gefühl von *saṃvega*, welches als Erschrecken oder Terror übersetzt werden kann, darüber, wie gefährlich und riskant die Güte der Welt sein kann. Um damit zu beginnen, ist da die Tatsache, daß Sie sich nicht (immer) aussuchen können, gegenüber welcher Güte Sie verpflichtet sein werden. Da ist keine Vorgabe, welche Eltern Sie bekommen. So wie Buddha anmerkte, sind manche Eltern geizig, untugendhaft und dumm. Nicht nur, daß sie deren Kinder nötigen, mögen sie auch wenig zufrieden oder gar unerfreut mit der Rückvergütung, wie sie Buddha als die beste empfahl, sein. Sie mögen einen ungerechtfertigten Preis als Rückvergütung verlangen, der Handlungen erfordert, die geradewegs verletzend für Sie, sie selbst und andere sind. Und dennoch enthebt Sie dieses nicht von der Pflicht der Dankbarkeit, alleine für den einfachen Umstand, daß sie es Ihnen ermöglicht haben, am Leben zu sein.

Sie haben vielleicht schon einmal von dem Abschnitt gehört, in dem der Buddha sagte:

"Ein Lebewesen, das nicht, zu einer Zeit in der Vergangenheit, Euer Vater gewesen ist... Eurer Bruder... Eure Schwester... Euer Sohn... Eure Tochter gewesen ist, ist nicht leicht zu finden. Warum ist das? Von einem nicht auffassbaren Beginn kommt das Fortwandern."

Wenn Sie daran denken, wie schwierig jede dieser Beziehungen sein kann, ist es nicht überraschend, daß der Buddha nicht sagte, daß Sie dies mit einem warmherzigen Gefühl gegenüber allen Wesen, die Sie treffen, erwidern zu machen. Er sagte dies um mit Sarīvega bekannt zu machen:

“Lang habt Ihr so diesen Streß (Leid) erfahren, Schmerz erfahren, Verlust erfahren, die Friedhöfe vergrößert – genug um entzaubert von allem Bedingten zu sein, genug um Trieblos zu werden, genug um losgelöst zu sein.”

— SN 15.14-19

Selbst die Pflicht der Dankbarkeit, die Sie sich selbst für Ihre guten Taten, die Sie getan hast, schulden, veranlassen zu einem Gefühl des Unbehagens. Sie wissen, daß nicht alle Ihre vergangenen Absichten geschickt waren, und jetzt sind sie Dinge, die die Umstände Ihres Lebens jetzt und in Zukunft zeichnen. Sie sind nun in der unsicheren Situation die ausreicht Sie dazu zu bringen, einen Weg aus diesem Netzwerk von Güte und Dankbarkeit, die alles was in dieser Welt an Gutherzigkeit am Bestehen erhalten, finden zu wollen.

Dieses Begehren wächst noch stärker, wenn Ihr Einfühlvermögen es Ihnen erlaubt, an jene zu denken, die ungewollt Opfer bringen mußten, um Sie am Leben zu erhalten. Jeden Tag, riet Buddha, sollten Sie über die Tatsache reflektieren, daß Leben von den Notwendigkeiten wie Speise, Kleidung, Unterkunft und Medizin abhängt. Viele sind es der Lebewesen, die sterben mußten oder Mühen dafür erlitten, weil Sie von diesen Dingen abhängen. Im Gegensatz zu dem Stück das Mahlers vierte Symphonie abschließt, springen Lämmer nicht fröhlich in den Kochtopf, aus dem Sie sich ernähren. Und selbst wenn Sie sich zu einer vegetarische Diät entschließen (solltest Sie in der glücklichen Position sein, entscheiden zu können, welche Art von Speise Sie essen), schuldest Sie noch immer dem Bauern, den Arbeitern und jenen Lebewesen, die unter den harten Umständen litten, um Ihnen Ihre Grundlagen zu besorgen, enorme Dankbarkeit.

Dieses Gefühl von Verschuldung, die dieses Wiederbesinnen hervorruft, geht weit über Dankbarkeit hinaus, und es ist meist nicht angenehm darüber nachzudenken. Das mag der Grund dafür sein, warum so viele Menschen versuchen, zu verdrängen, daß sie anderen gegenüber eine Pflicht von Dankbarkeit haben. Oder warum jene, die nur dazu ermutigen, Nachsinnen über Dankbarkeit als eine Quelle des Glücks zu sehen, dazu tendieren, dieses zu einem gewöhnlichen Sinn von Wertschätzung und Zufriedenheit zu machen (in den Worten eines Dichters: „Wollen, was immer Sie haben“, „Wissen, daß Sie haben und sind, ist genug“) und jede Art von Sinn von Verpflichtung abweisen. Dankbarkeit dieser Art tendiert dazu, auf Sachen abzuzielen, da Dankbarkeit gegenüber Gegenständen viel leichter ist, als Dankbarkeit gegenüber dem Gönner. Dinge machen keine Ansprüche geltend. Sie leiden nicht und sie vermengen ihre Güte nicht mit Nötigung.

Da ist nun mal kein Weg um die Tatsache herum, daß unsere Leben von der Güte und der Mühsal anderer abhängig sind, und wir können diesem Resultat von Schuld nicht dadurch entkommen, indem wir dies kaltherzig verneinen oder unbekümmert wegwischen. Wenn wir dieses nicht jetzt zurückzahlen, müssen wir sie, manchmal zu einem höheren Preis, später zurückzahlen, da selbst der Tod uns nicht von den Schulden enthebt oder uns davon befreit, zurückzukommen und mehr zu verursachen.

Um dieser Verstrickung zu entkommen, benötigen wir andere Wege heraus, einen Weg den der Buddha durch das Schulen seines Geistes fand, um ein Glück zu erreichen, das nicht länger von der Güte und den Opfern anderer anhängig ist. Und auch wenn dieses Glück ein Entfernen ermöglicht, ist es kein Realitätsfernes. Es begleicht Ihre Schuld in einer verantwortungsvollen und großzügigen Weise.

Dies deshalb, da unbedingtes Glück Ihnen erlaubt die Begierde und das Festhalten, durch welche Sie wiederholend die Identität eines Wesens annehmen, abzulegen. Sich selbst als ein Wesen zu identifizieren, bedeutet physische und mentale Nahrung suchen zu müssen, um diese Identität aufrecht zu erhalten. Das ist der Grund, warum Sie, wenn Sie ein Wesen sind, an einem Netzwerk von Güte, Dankbarkeit und Opfern teilnehmen müssen. Aber wenn Sie dieses Bedürfnis zur Identität abgelegt haben, muß der Geist nicht mehr länger gefüttert werden. Was den Körper betrifft, solange Sie am Leben sind, erhalten jene, die für seine Bedürfnisse sorgen, ein vielfaches gegenüber den Geschenken die sie tun, an Verdiensten zurück. Dies ist tatsächlich eines der Motive, um Erwachen erreichen zu wollen:

“Wir werden uns dieser Qualitäten annehmen und sie ausüben, die einen zu einem Besinnlichen machen... so das die Dienste jener, deren Roben, Almosenspeise, Unterkunft und medizinische Bedarfsmittel wir nutzen, ihnen große Früchte und große Vergütung bringen wird.”

— MN 39

Zur selben Zeit ist das Beispiel Ihres Verhaltens und Ihrer geistigen Freiheit ein Geschenk für andere und zeigt anderen gleichermaßen, daß sie sich von diesen Pflichtschulden befreien können. Das ist der Grund warum Buddha sagt, daß nur jene, die volles Erwachen erreicht haben, Almosenspeise des Landes ohne Schuld auf sich zu nehmen, essen können. Sie haben sogar die Verpflichtung gegenüber dem Buddha, für das Lehren des Weges, zurückgezahlt. So wie er sagte, daß die einzige Ehrerweisung, die er von Leuten erwarte, sei, das Dhamma in Übereinstimmung mit dem Dhamma auszuüben. Mit anderen Worten, Ernüchterung und Begierdelosigkeit, die zur Befreiung führen, zu entwickeln (DN 16; SN 22:39-42), sodaß die Welt nicht leer von erwachten Leuten sei. Auf diese Weise ist das Erreichen der vollkommenen Befreiung ganz und gar kein selbstsüchtiger Akt sondern der höchste Ausdruck von Güte und Dankbarkeit.

Sicherlich ist es sehr selten, daß eine Person diese Route zur Freiheit wählt, aber dies macht es nicht weniger wertvoll oder weniger relevant. So wie dies mit Dankbarkeit und Gönnern ist, ist es eine Gelegenheit die offen ist etwas Seltenes und Unverwechselbares zu werden, und für jene mit dem Erkenntnisvermögen dieses wertzuschätzen zu können, und die Entschlossenheit haben, wirklich gütewoll und frei von Schulden zu werden, ein gangbarer Weg.

Siehe auch: Eltern: Zwei kurze Lehrreden über Dankbarkeit, vom Ehrw. Thanissaro Bhikkhu, Der richtige Blickwinkel: Es ist niemals falsch, vom Ehrw. Luang Por Liam Thitadhammo und Dankbarkeit, vom Ehrw. Maha Boowa Ñanasampanno.

Ohne Bedingungen

Buddhas Kultur der Großzügigkeit

“Wie kann ich Ihr Lehren vergüten?”

Gute Meditationslehrer hören diese Frage oft von ihren Studenten und die beste Antwort, die ich kenne, ist von einem meiner Lehrer, Ajahn Fuang, der stets dazu zu sagen pflegte:

“Indem Sie auszuüben bestrebt sind”

Jedes mal, als er diese Antwort gab, war ich erstaunt wie nobel und gütig diese war. Und es war nicht einfach nur Gerede. Er versuchte nie eine Möglichkeit zu finden, seine Schüler zu einer Spende zu drängen. Auch wenn sein Kloster arm war, agierte er niemals arm und versuchte niemals einen Nutzen aus deren Dankbarkeit und Vertrauen zu ziehen. Dies war ein erfrischender Wechsel meiner bisherigen Erfahrungen mit gewöhnlichen Dorfmonchen und Stadtmönchen, die stets schnell daran waren einen Hinweis auf eine benötigte Spende, selbst verirrt oder gelegentlichen Besuchern, zu geben.

Schließlich lernte ich von Ajahn Fuangs Verhalten, daß dies in der thailändischen Waldtradition durchwegs üblich ist. Es passiert auf eine Passage im Pāli Kanon, wo Buddha an seinem Sterbebett bemerkte, daß die höchste Ehre die man ihm erweisen kann, keine materielle Ehrdarbietung ist, jedoch die Ehrerweisung durch die eigene Dhamma-Ausübung im Einklang mit dem Dhamma. Mit anderen Worten, ist der beste Weg seinen Lehrer zu entlohnen, sich das Dhamma zu Herzen zu nehmen, und es in einer Weise auszuüben, daß es dem mitfühlenden Grund, warum es gelehrt wurde, gerecht wird. Ich war stolz Teil dieser Tradition, in der der innere Reichtum dieser noblen Idee auch wirklich lebte, zu sein; wo, so wie Ajahn Fuang oft betonte, wir uns nicht zu Lohnarbeitern reduzieren und der Akt des Lehrens des Dhammas ein makelloses Geschenk ist.

So war ich traurig, als ich nach Amerika zurückkehrte und meinen ersten Kontakt mit Dāna-Lehrreden hatte: Die Erläuterung über Gaben und Großzügigkeit, welche meist am Ende eines Retreats kommt. Der Zusammenhang der Rede und oft auch der Inhalt, machen es klar, daß diese keinem eigeninteresselosen Beweggrund entspricht. Es zielt darauf ab Zuwendungen für das Lehren anzuregen, um die Organisation und das Retreat zu unterstützen, und erzeugt eine Bürde der Verantwortung für den Retreatteilnehmer, um zukünftige Retreats zu Stande kommen zu lassen. Die Sprache dieser Reden war lieblich und teilnehmend, aber im Kontrast mit Ajahn Fuangs Antwort, sah ich doch den durchschaubaren ungesunden und fehlleitenden Hintergrund. Wenn die Organisation und die Lehrer wirklich in die Gutherzigkeit der Retreatteilnehmer vertrauen würden, hätten sie keinerlei Grund für diese Rede. Um die Angelegenheit noch zu verschlimmern, beinhalten die Dāna-Lehrreden, einhergehend mit dem Begleiter der Meditationszenter-Spendensammel-Aussendung, Erwähnungen von Beispielen wie Mönche und Nonnen in Asien unterstützt werden und Dāna dort behandelt wird, als Rechtfertigung. Aber sie zeigen mit diesen Beispielen das Schlimmste der Mönche, und keineswegs das Beste.

Ich verstehe den Grund hinter diesen Reden. Laienlehrer hierzulande sind von dem Ideal des freien Lehrens inspiriert, und dennoch müssen sie essen. Und, im Gegensatz zu den Klösterlichen in Asien, haben sie keine lange Tradition von Dāna, auf die sie sich Stützen können. So ist die Dāna-Lehrrede beabsichtigt, um eine Kultur des Dānas in westlichen Begriffen zu etablieren. Aber so wie es oft der Fall ist, wenn neue Bräuche für westlichen Buddhismus adaptiert werden, stellt sich die Frage, ob die Dāna-Lehrrede fachgerecht die buddhistischen Prinzipien in westlichen Begriffen übersetzt, oder diese ernsthaft verdreht. Der beste Weg dies zu beantworten ist, einen genaueren Blick auf diese Prinzipien, in deren originalen Zusammenhang, zu richten.

Es ist allseits bekannt, daß Dāna am Beginn der buddhistischen Praxis liegt. Dāna, durchaus buchstäblich, hat das Dhamma am Leben erhalten. Wenn es nicht indische Tradition gewesen wäre Bettler zu beschenken, hätte Buddha nie die Möglichkeit gehabt den Pfad des Erwachens zu erforschen und zu finden. Die Saṅgha hatte weder Zeit noch Möglichkeit gehabt, seinem Weg zu folgen. Dāna ist die erste Lehre in der stufenweisen Abhandlung: der Liste der Themen die Buddha benutze, um den Zuhörenden Schritt für Schritt zu einem Verständnis der vier edlen Wahrheiten und oft zu dem ersten Geschmack des Erwachens, zu führen. Um das Basisprinzip des Karmas zu erwähnen, würde er mit der Aussage: "Da ist was gegeben ist", beginnen.

Was weniger bekannt scheint ist, daß Buddha mit der Aussage nicht mit einer augenscheinlichen Wahrheit oder einer erzeugten Binsenweisheit gearbeitet hat, da das Thema des Gebens tatsächlich eine Kontroverse in dieser Zeit war. Für Jahrhunderte haben Brahmanen Indiens die Ethik des Gebens hochgehoben, solange man ihnen Spenden gab. Nicht nur das, waren Geschenke an Brahmanen auch selbstverständlich. Wenn Leute anderer Kasten dem Bedarf der Brahmanen nicht nachgaben, war dies eine Ablehnung ihrer essenziellsten sozialen Aufgabe. Mit dem Ignorieren dieser Pflicht, im gegenwärtigen Leben, hätten diese Leute und deren Verwandte an Nöten in der Gegenwart und nach dem Tod gelitten.

So wie dies zu erwarten wäre, hatte diese Haltung zu einer Gegenreaktion geführt. Einige der Samaṇa, Besinnlichen und Bewegungen zu Buddhas Zeiten, entgegneten den Aufrufen der Brahmanen in dem sie erklärten, im Geben stecke keine Ethik. Ihre Argumente fielen in zwei Lager. Ein Lager meinte, daß Geben keine Ethik in sich trägt, da es kein Leben nach dem Tod gibt. Eine Person war nichts mehr als physikalische Elemente, welche nach dem Tod in deren zugehörige Bereiche zurückkehrten. Das war's. Anderen zu geben, hatte daher keinen langzeitigen Nutzen. Das andere Lager behauptete, daß da keine Sache wie Geben existiert, da alles im Universum von einem Schicksal durchdrungen ist. Wenn ein Spender einer anderen Person etwas gibt, ist es nicht wirklich eine Gabe, den der Spender hat keine Wahl und keinen freien Willen in dieser Frage. Schicksal arbeitete einfach für sich selbst.

So der Buddha begann, im Vorstellen der Lehren über Karma, zu sagen, daß da ,was gegeben ist` ist, widersprach er beiden Lagern. Geben ergibt Ergebnisse, beiderseits, nun und in die Zukunft hinein. Es ist das Ergebnis des Spenders freien Willen. Doch im Gegensatz zu den Brahmanen, ging der Buddha, mit dem Prinzip der Freiheit, noch einen Schritt weiter. Wenn gefragt werdend, wo man eine Gabe tun sollte, sagte er einfach aus: "Wo immer sich der Geist dazu inspiriert fühlen mag." Mit anderen Worten, abgesehen vom Ausgleichen der Schuld gegenüber den Eltern, legte er keine Verpflichtung zu geben fest. Diese bedeutet, daß

die Wahl zu Geben, eine Handlung von wahrer Freiheit ist, und somit ein perfekter Start für den Pfad der völligen Befreiung.

Das ist warum der Buddha Dāna als die Rahmenbedingung für das Ausüben und das Lehren des Dhammas übernahm. Doch schuf er, um die Zwillingsprinzipien von Freiheit und der Fruchtbarkeit des Gebens zu erhalten, eine Kultur des Dānas, welches im Einzelnen die buddhistischen Ideale verkörperte. Um hier zu beginnen, beschrieb er Dāna nicht einfach nur als materielle Gabe. Das Üben in Tugenregeln war ebenfalls eine Art von Dāna, das Geschenkt der universellen Sicherheit, alle Lebewesen vor Verletzungen durch eigenen ungeschickten Handlungen beschützend, wie auch die Handlung des Lehrens des Dhammas. Dies bedeutete, daß Freizügigkeit im Geben nicht nur der Vorzug der Reichen war. Zweitens formulierte er einen Kodex des Verhaltens, um eine Haltung gegenüber dem Geben zu erzeugen, um die Ausübung von Geben fruchtvoll wie auch frei zu erhalten.

Wir neigen nicht dazu Regeln des Verhaltens mit dem Wort 'Freiheit' in Verbindung zu bringen, doch ist dieses weil wir vergessen haben, daß auch Freiheit Schutz benötigt, speziell vor der Haltung, die frei in ihrer Wahl sein möchte, doch sich unsicher fühlt, wenn andere frei in deren Wahl sind. Des Buddhas Kodex des Verhaltens ist ein freiwillig anzunehmender, niemals jemand dazu nötigend seine Lehren auszuüben, doch wenn einmal angenommen, erfordert er die Zusammenarbeit mit beiden Seiten, um sie wirkungsvoll und kräftig zu erhalten.

Diese Regeln werden am Besten mit den Begriffen der sechs Faktoren verstanden, von denen der Buddha sagte, daß diese ein ideales Geschenk darstelle:

„Da ist der Fall, daß der Geber, bevor gebend, erfreut ist; während des Gebens ist sein Geist strahlend und klar; und nach dem Geben ist er befriedet. Dieses sind die drei Faktoren des Gebers....

„Da ist der Fall, daß die Empfänger frei von Begehren sind, oder für das Ablegen von Begehren ausübend; frei von Ablehnung, oder für das Ablegen von Ablehnung ausübend; frei von Unwissenheit, oder für das Ablegen von Unwissenheit ausübend. Dieses sind die drei Faktoren der Empfänger.“

— AN 6:37

Auch wenn der Abschnitt unterbreiten scheint, daß jede Seite nur für die Faktoren ihrerseits verantwortlich ist, zeigt des Buddhas größere Etikette der Großzügigkeit, daß die Verantwortung für alle sechs Faktoren, und im Speziellen die des Gebers, eine geteilte ist. Und diese Verantwortlichkeit gedeiht am Besten in einer Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens.

Für die Spender bedeutet dieses, daß wenn sie sich erfreut, inspiriert und befriedet mit derer Gabe fühlen wollen, sie sie nicht als eine Vergütung für einen persönlichen Dienst, gestaltet von einzelnen Mönchen und Nonnen, ansehen sollten. Dieses würde das Geschenk in einen Lohn umwandeln, und ihm seine emotionale Macht entziehen. Anstelle würden Sie weise sein, sich um vertrauenswürdige Empfänger umzusehen. Leute, die sich darin üben, oder geübt haben, deren Geist gereinigt und ungetrübt zu haben. Sie sollten deren Gabe auch in

respektvoller Weise darbieten, sodaß die Handlung des Gebens die Freude, welche dazu inspiriert, freilegt, und den Empfänger dazu anregt, die Gabe wertzuschätzen.

Die Verantwortlichkeiten der Empfänger sind soweit noch bindender. Um sicher zu gehen, daß sich der Geber vor dem Darbieten erfreut fühlt, ist es MÖnchen und Nonnen verboten, den Spender auch nur irgendwie unter Druck zu setzen. Ausgenommen wenn krank, oder in einer Situation, in welcher der Spender sie zum Fragen eingeladen hat, können sie nicht um Dinge, über den notwendigsten Notfallsbedarf hinaus, erbitten. Sie sind nicht einmal erlaubt Hinweise darüber, was sie gerne empfangen würden, zu geben. Wenn gefragt werdend, wohin eine gedeihende Gabe gegeben werden sollte, ist ihnen nahegelegt des Buddhas Beispiel zu folgen und zu sagen: "Gebt, wo auch immer Eure Gabe genutzt werden würde, oder darauf geachtet wird, oder woran immer sich Euer Geist inspiriert fühlt." Dieses erfordert einen Sinn von Vertrauen in des Spenders Einsicht, welches für sich ein Geschenk ist, und des Spender Geist erfreut.

Um sicher zu gehen, daß sich der Spender während des Gebens des Geschenkes inspiriert fühlt, sind die Mönche und Nonnen dazu angehalten die Gabe aufmerksam, und mit einer Haltung der Würde, entgegen zu nehmen. Um sicherzustellen, daß sich der Spender danach befriedet fühlt, sollten sie genügsam leben, auf die Gabe acht geben und dafür Sorge tragen, daß es in passender Weise verwendet wird. Mit anderen Worten, sollten sie zeigen, daß des Spenders Vertrauen gut platziert ist. Und natürlich müssen sie am Ablegen von Gier, Haß und Verwirrung arbeiten. Tatsächlich ist es eine vorrangige Motivation für den Versuch Arahatschaft zu erlangen: sodaß die Gaben, einem gegeben, große Früchte für die Spender tragen.

Im Teilen dieser Verantwortlichkeiten, in einer Atmosphäre des Vertrauens, beschützen beide Seiten die Freiheit des Spenders. Sie fördern auch die Bedingungen, welche nicht nur zur Ausübung von Großzügigkeit ermöglichen, sondern auch bewerkstelligen, die gesamte Ausübung des Dhammas zum Gedeihen und Wachsen zu bringen.

Die Prinzipien von Freiheit und Fruchtfülle walten auch über den Regeln, die der Buddha speziell zum Schutz des Geschenkes des Dhammas, formuliert hat. Auch hier sind die Verantwortlichkeiten geteilte. Um sicherzugehen, daß der Lehrer erfreut, inspiriert und befriedet im Lehren ist, ist den Zuhörern geraten, mit Respekt zuzuhören, zu versuchen, die Lehren zu verstehen, so sie einmal überzeugt sind, daß sie wahrlich weise sind, sie ernsthaft in die Ausübung zu bringen, um so das begehrte Resultat zu erlangen. Wie ein MÖnch, oder eine Nonne, eine materielle Gabe empfangend, hat der Empfänger der Gabe des Dhammas die schlichte Verantwortlichkeit, mit der Gabe gut umzugehen.

Gleichzeitig muß der Lehrer sicherstellen, die Handlung des Lehrens nicht als eine Vergütung von Schuld zu sehen. Letztlich vergüten Mönche und Nonnen deren Schuld gegenüber deren Laienspendern im Unternehmen deren Geist von Gier, Haß und Verwirrung frei zu bekommen. Sie sind in keiner Weise verpflichtet zu lehren, welches bedeutet, daß der Akt des Lehrens ein freies Geschenk und rein ist. In Ergänzung hielt der Buddha an, daß das Dhamma ohne Erwartung von materieller Vergütung gelehrt wird. Als ihm einmal eine 'Lehrerentlohnung', für sein Belehren, angeboten wurde, lehnte er es ab, es anzunehmen, und sagte dem Spender es wegzuwerfen. Er richtete auch die Vorgabe ein, daß wenn ein Klösterlicher über die Vergütungen von Großzügigkeit lehrt, die Lehre, nachdem eine Gabe

dargeboten worden ist, gegeben wird und nicht davor, sodaß ein Makel des Andeutens, nicht das Gesagte besudeln würde.

All diese Prinzipien erwarten einen hohen Grad an Nobel- und Gezügeltheit, auf beiden Seite der Gleichung, welches der Grund ist, warum Leute versuchten, einen Weg herum zu finden, selbst als der Buddha noch am Leben war. Die Ursprungsgeschichten des klösterlichen Verhaltens, die Erzählungen, das Fehlverhalten darstellend, welches dazu geführt hat, daß der Buddha Regeln für die Mönche und Nonnen formulierte, erzählen oft von Klösterlichen, deren Gabe des Dhammas verbindlich einherkam. Und Laien, die sich erfreut dieser Bindungen annahmen, um zu bekommen, was sie von den Klösterlichen heraus zu bekommen wünschten: persönliche Vorzüge, dargebracht mit einem einschmeichelndem Lächeln. Des Buddhas stete Beharrlichkeit Regeln zu formulieren, um diese Binder abzuschneiden, zeigt wie sehr er vorbehalten war, daß das Dhamma ein wahrlich freies Geschenk bleibt, und kein unnützes Ideal. Er wollte die Art, wie sich Leute wirklich verhalten, damit beeinflussen.

Er gab niemals eine ausgedehnte Erklärung darüber, warum der Akt des Lehrens stets ein Geschenk sein sollte, doch hatte er in generellen Begriffe angeführt, daß wenn der Kodex des Verhaltens mit der Zeit korrupt wird, dieses das Dhamma ebenfalls korrupt machen wurde. Und im Falle der Gepflogenheit um Großzügigkeit ist dieses Prinzip, in der buddhistischen Geschichte, oft entartet gewesen.

Ein vorrangiges Beispiel ist in den Apadānas aufgezeichnet, von denen Gelehrte glauben es sei dem Kanon nach König Asokas Zeit hinzugefügt worden. Die Apadānas besprechen die Vergütungen von Geben in einer Weise, die zeigt, wie eifrig die Mönche waren sie zusammenzustellen, um ausgiebige Geschenke zu erhalten. Sie versprachen, daß selbst ein kleines Geschenk Früchte tragen wird, Arahatschaft in Äons in der Zukunft garantiert, und das der Pfad von nun an, bis dahin, stets mit Freuden und Prestige gefüllt sein wird. Erlangungen von spezieller Unterscheidung wurden jedoch spezielle Darbietungen erfordern. Manche dieser Spenden bringen eine symbolische Ähnlichkeit zur begehrten Art auf, wie das Geschenk von leuchtenden Lampen, zum Beispiel, vorhersehende Hellsichtigkeit ergibt. Das bevorzugte Geschenk einer gewissen Art war einer Wochen Wert an ausgiebigem Mahl für ein ganzes Kloster, oder zumindest für die lehrenden Mönche.

Es ist offensichtlich, daß die Mönche, welche die Apadānas zusammen stellten, deren Gier freien Lauf gaben, und deren Zuhörern fleißig mitteilten, was diese hören wollten. Der Umstand, daß diese Texte für die Nachwelt aufgezeichnet wurden zeigt, daß die Zuhörer tatsächlich erfreut damit waren. So handelten die Lehrer und deren Schüler in Übereinkunft, die Kultur von Dāna in die Richtung deren Trübungen drängend. Im so Tun verunstalteten sie auch das Dhamma. Wenn (materielle) Geschenkegeben (alleine) das Erwachen garantiert, verdrängt dieses den Edlen Achtfachen Pfad, mit einem einfältigen Pfad der Geschenke. Wenn der Weg zum Erwachen immer prestigeträchtig und erfreulich ist, verschwindet das Konzept von rechter Anstrengung. Doch sowie diese Ideen einmal in der buddhistischen Tradition vorgestellt wurden, erhielten sie den Stempel der Autorität und hatten die buddhistische Ausübung seit dem beeinflußt. Durchwegs im buddhistischen Asien, neigen Leute dazu Geschenke, mit einem Liebäugeln, zu deren symbolischen Versprechen von zukünftiger Vergütung, zu machen. Und die Liste von Geschenken, ausgegeben in den Apadānas, liest sich wie ein Geschenkkatalog auf den Altären, überall im buddhistischen Asien, platziert, selbst heute noch.

Was zeigt, daß wenn die Kultur von Dāna einmal abartig wird, sie die Ausübung des Dhammas im Ganzen, für viele Jahrhunderte korrupt machen kann. Wenn wir somit gewissenhaft daran wären, um die Kultur des Dāna in den Westen zu bringen, sollten wir sehr vorsichtig daran sein, daß unsere Anstrengung diese Prinzipien ehrt, um so Dāna zu einer wahren buddhistischen Ausübung zu machen. Dieses bedeutet nicht länger die Taktiken von modernem Fundraising zu nutzen, um zu Großzügigkeit unter Retreatteilnehmern oder Buddhisten generell, zu ermutigen. Es gedeutet auch Dāna-Lehrreden zu überdenken, denn in vielen Punkten verfehlen diese den Test. Im Drängen von Retreatteilnehmern deren Lehrern zu geben, führt nicht zum Erfreuen vor dem Geben, und klingt Anstelle wie das Erbitten von Trinkgeld am Ende eines Mahles. Die oftmalige Anstrengung an der Retreatteilnehmers Herzensbindung, als einen Pfad um diese zu deren Geldbeutel zu ziehen, vermittelt einen Mangel des Vertrauens in deren Bedachtheit, und hinterläßt einen schlechten Geschmack. Und der gesamte Weg wie Dāna für Lehrer gehandhabt wird, entläßt nicht der Tatsache, daß es schlicht Bezahlung für einen erbrachten Dienst ist. Gleich ob Lehrer dieses bewußt bedenken oder nicht, drängt es diese subtil dazu, den Zuhörern das zu sagen, was sie denken, daß ihre Zuhörerschaft hören möchte. Das Dhamma kann dadurch nichts anderes als in Mitleidenschaft geraten.

Die ideale Lösung wäre es einen Rahmen zu geben, in dem ernsthafte Dhamma-Ausübende unterstützt werden würden, gleich ob sie nun lehren oder nicht. Auf diese Weise wäre der Akt des Lehrens ein wahrhaftiges Geschenk. Und zur selben Zeit wäre ein Schritt in die Richtung von wahrlicher Kultur des Dānas einen Stopp von allen Dāna-Lehrreden, am Ende von Retreats, zu erklären, wie auch im Bezug auf die buddhistische Tradition von Dāna in Fundraisingaufrufen, um so dem Wort Zeit zu geben, um dessen Würde wiederherzustellen.

In Retreats könnte Dāna in einer generellen Weise diskutiert werden, in einem Zusammenhang der vielen Dhammalehrreden, gegeben darüber, wie man die Dhamma-Ausübung am Besten in das tägliche Leben integriert. Am Ende des Retreats könnte ein Korb für Spenden ausstellt werden, mit einer Bemerkung, daß der Lehrer nicht bezahlt wird, um für das Retreat zu lehren. Das ist alles. Kein Aufwarten um Gnade. Keine Werbebanner. Einfühlsame Retreatteilnehmer werden fähig sein, zwei und zwei zusammen zu zählen, und sich erfreut, inspiriert und befriedet fühlen, daß ihnen vertraut wurde, die Mathematikaufgabe für sich selbst zu erledigen.

Sie auch: Die Ökonomie des Gebens, vom Ehrw. Thanissaro Bhikkhu.

Die Macht des Urteilens

Als Buddha Ānanda erklärte, daß die Ganzheit der Praxis darin liegt, einen vortrefflichen Freund zu haben, drückte er damit nicht etwas warmes beruhigendes über Mitgefühl anderer aus. Er zeichnete drei unangenehme Wahrheiten – über Unwissenheit und Vertrauen – heraus, die nach einer klaren Urteilskraft rufen.

Die erste Wahrheit ist, daß *Sie sich nicht wirklich selber vertrauen können, wenn es darum geht Ihre eigene Unwissenheit zu durchschauen*. Wenn Sie verwirrt sind, *wissen Sie nicht, daß Sie verwirrt sind*. Sie benötigen einen vertrauensvollen Außenstehenden, der Ihnen hilft dieses aufzuzeigen. Aus diesem Grund gab Buddha den Kālāmas, als er ihnen erklärte alles für sich selbst zu verstehen, neben anderen den Rat darauf zu achten, wie weise Leute über ihr Verhalten urteilen würden. Als er seinen Sohn Rāhula unterrichtete, seine eigenen Taten so zu untersuchen als ob er in sein eigenes Spiegelbild blicken würde, sagte er zu Rāhula: wenn er eine Tat erkennen sollte, die Verletzung verursacht hat, solle er darüber mit einem gutunterrichteten Weggefährten sprechen. In dieser Weise würde er lernen offen gegenüber anderen zu werden, und sich selbst gegenüber anderen, bezüglich seiner Fehler, zu öffnen und damit im selben Moment am Wissen, das sein Freund erlangt hat, teilhaben. Er brauche nicht damit fortsetzen das Rad des Dharmas für sich selbst wiederzuerfinden.

Wenn Sie also wirklich geschickt in Ihren Gedanken, Ihrer Sprache und Ihren Taten werden möchten, benötigt Sie einen vertrauensvollen Freund oder Lehrer, der auf Ihre blinden Flecken deutet. Und da diese Flecken an dunkelsten um Ihre ungeschickten Angewohnheiten sind, ist die primäre Aufgabe eines vertrauensvollen Freundes, dies Fehler aufzuzeigen: nur wenn Sie Ihre Fehler sehen, kannst Sie sie korrigieren und nur wenn Sie diese korrigieren, profitierst Sie von dem Mitgefühl des Aufzeigens dieser, durch Ihren Freund.

Betrachtet ihn als jemanden, der
Schätze
aufzeigt,
den Weisen, der,
wenn er Eure Fehler sieht,
Euch zurechtweist.
Bleibt bei solchen Weisen.
Für jemanden,
der bei einem solchen Weisen bleibt,
wird alles besser,
nicht schlechter.

Laßt ihn Euch ermahnen, belehren,

wegführen

von schlechten Umgangsformen.

Er ermuntert zum Guten,

nicht zum Schlechten.

— Dhp 76

In dem er Urteile über unsere Fehler gibt, ist ein vortrefflicher Freund wie ein Abrichter. Als einst ein Pferdeabrichter den Buddha besuchte, fragte ihn der Buddha, wie er seine Pferde abrichtet. Der Abrichter sagte, daß manche Pferde auf behutsames Training reagieren, andere auf herbes Training, wieder andere benötigen beides, behutsames und herbes Training, aber wenn ein Pferd auf keines dieser Arten von Abrichten anspricht, tötet er das Pferd, um das Ansehen seiner Lehrerlinie zu erhalten. Dann fragte der Abrichter den Buddha, wie er seine Schüler trainiert und der Buddha antwortete: "In selber Weise." Manche Schüler reagieren auf behutsame Kritik, andere auf herbe Kritik, wieder andere aus einem Gemisch von beiden, aber wenn ein Schüler auf keine Art der Kritik reagiert, dann tötet er den Schüler. Dies schockierte den Pferdeabrichter, doch der Buddha erklärte ihm was mit 'töten' gemeint sei: Er würde diesen Schüler nicht weiter ausbilden, welches essentiell die Möglichkeit des Schülers, in seiner Praxis zu wachsen, töten würde.

Daher ist die erste Voraussetzung um einen vortrefflichen Freund zu erhalten, gewillt zu sein Kritik, ob nun behutsam oder herb, anzunehmen. Das ist der Grund warum der Buddha seinen Schüler erklärte, nicht für Geld zu lehren, da eine Person die zahlt, bestimmte was gelehrt wird, und Leute selten für Kritik, die sie zu hören benötigen, bezahlen würden. Aber selbst wenn ein Lehrer frei lehrt, läuft dies auf die zweite unangenehme Wahrheit des Buddhas hinaus: Sie können Ihr Herz nicht gegenüber jedermann öffnen. Unsere Kraft des Urteilens hat wirklich Macht, und da diese Kraft langfristige Hilfe oder Schaden verursachen kann, sollten Sie acht, in der Wahl Ihrer Freunde, geben. Treten Sie nicht in die gewöhnliche Falle des Beurteilens oder Nicht-Beurteilens, Beurteilen, indem Sie Ihrer Kniescheibenreflexliebhaberei oder Ablehnung trauen, Nicht-Beurteilen, in dem Sie jedem Dharmalehrer, als einen gleichwertigen nutzvollen Anführer, vertrauen. Stattdessen wählen Sie die Person, dessen Urteilsvermögen Sie als das Ihre annehmen, vernünftig.

Diese klingt sicherlich wie eine paradoxe Situation. Sie benötigen einen guten Lehrer, um Ihr Urteilsvermögen zu entwickeln, aber auch gut entwickeltes Urteilsvermögen, um herauszufinden wer nun ein guter Lehrer sein möge. Auch wenn hier kein narrensicherer Weg aus der Situation führt, kann man, gesamt betrachtet, ja auch einen narrensicheren Weg meistern und dennoch ein Narr bleiben, ist hier ein Weg, wenn Sie gewillt sind von Ihren Erfahrungen lernen zu wollen. Und glücklicher Weise erklärte der Buddha, wie man die Macht des Urteilens entwickelt, sodaß man weiß worauf man achten muß. Tatsächlich sind diese Empfehlungen, wie man seine vortrefflichen Freunde auswählen soll, vorbereitende Übungen für Einsicht: ein Lernen, wie man urteilsfähige Entscheidungskraft entwickelt, sodaß Sie auch selbst zu einem vorzüglichen Freund werden können, zuerst gegenüber sich selbst und dann für Leute um Sie herum.

Der erste Schritt zum Urteilsvermögen ist Verständnis darüber, was es bedeutet in einer hilfreichen Weise zu urteilen. Denken Sie nicht an die Justitia des Hohen Gerichts, die auf ihrer Richterbank sitzt, und die letzten Bescheide über schuldig oder unschuldig abgibt,

denken Sie stattdessen an eine Klavierlehrerin, der Ihnen zuhört wie Sie spielen. Sie stellt Ihnen kein letztes Urteil, über Ihr Vermögen als Pianist, aus. Satt dessen beurteilt sie stets Ihre Arbeit im Verlauf: sie lauscht der Absicht Ihrer Darbietung, sie lauscht der Umsetzung dieser Absicht und entscheidet dann ob es funktioniert. Wenn nicht, muß sie herausfinden, ob das Problem in der Absicht oder der Umsetzung liegt, macht dann hilfreiche Vorschläge und läßt Sie nochmals versuchen. Ein wichtiges Prinzip ist, daß sie ihr Urteil niemals gegen Sie, als eine Person, richtet. Stattdessen bleibt sie zielgerichtet an Ihren Taten, und nach besseren Weg suchend, um diese in immer höhere und höhere Standards zu heben.

Zur selben Zeit lernen Sie, Ihr eigenes Spielen, selbst zu beurteilen: umsichtiger und mehr über Ihre Absicht nachzudenken, auf Ihre Umsetzung genauer zu hören, höhere Standards, was passend ist, zu entwickeln, und lernen außerhalb einer Box zu denken, um Wege des Verbesserns zu finden. Das wichtigste an allem ist, daß Sie lernen Ihren Fokus auf das Beurteilen Ihrer Darbietungen zu richten, und nicht auf Sie selbst. In dieser Weise, wenn da wenig ist, daß Sie in Ihre Gewohnheiten investiert hatten, sind Sie mehr gewillt festzustellen was ungeschickte Gewohnheiten sind und geben diese für geschicktere auf.

Mit Sicherheit ist es Teil eines langen Prozesses des Beurteilens wie gut eine Beziehung funktioniert, wenn Sie und Ihr Lehrer über Ihre Besserungen, an bestimmten Stellen, urteilen. Sie muß nach einiger Zeit beurteilen, ob Sie von ihrer Begleitung profitieren, so wie Sie dieses auch beurteilen müssen. Aber hier nochmal, keiner von beiden urteilt hier über den Wert der anderen Person. Sie entscheidet schlicht auf Grund Ihres Fortschritts, ob es Sinn macht Sie weiter als Schüler zu betreuen. Sie beurteilt es in dem Umfang, in welchen ihre Empfehlungen tatsächlich helfen Ihre Darbietungen effektiver zu gestalten. Wenn einer von Ihnen beiden entscheidet die Beziehung zu unterbrechen, sollte dies nicht aus der Begründung, daß sie ein schlechter Lehrer ist, oder du Sie ein schlechter Schüler seien, passieren, sondern einfach weil sie nicht der Lehrer für Sie ist, oder Sie nicht der Schüler für sie.

In gleicher Weise erinnern Sie sich, wenn Sie einen potenziellen Dharma Lehrer abschätzt, daß es kein letzliches Urteil im Buddhismus gibt. Sie möchten jemanden, der Ihre Taten, als einen 'im Prozess befindlichen Ablauf', abschätzt und Sie müssen die selbe Standards für sie oder ihn anwenden. Und Sie versuchen nicht die Supermannrolle, im Abschätzen der zentralen Werte dieser Person, einzunehmen. Sie urteilen einfach ob seine oder ihre Taten jene Arten von Fertigkeiten verkörpern, die Sie entwickeln möchten. Und Sie werten auch die mentalen Fähigkeiten, welche auch eine Art von Taten sind, sodaß Sie in den Trainer, oder Lehrer, wirklich vertrauen können. Alles in Allem führt der einzige Weg eine Person kennen zu lernen, über dessen Taten, und Kenntnis darüber ist somit auch die Grenze Ihres Urteilsvermögens.

Da wir stets urteilen, ob wir nun die Standards einer Person verinnerlichen wollen oder nicht, ist es nicht unfair, wenn wir gleichzeitig Urteile über ihr Tun fällen. Es ist zu unserem eigenen Schutz. Und es ist zum Zweck unseres Schutzes, den wir wie von dem Buddha empfohlen, in den zwei Qualitäten eines Lehrers, suchen sollten: Weisheit und Rechtschaffenheit. Um diese Qualitäten abzuschätzen, bedarf es auch Zeit und Feingefühl. Deshalb empfahl der Buddha auch gewillt zu sein, eine gute Zeit mit einer Person zu verbringen, und zu versuchen gründlich zu beobachten, wie sich diese Person verhält.

Einst als König Pasenadi den Buddha besuchte, kam eine Gruppe nackter Asketen an ihnen vorbei. Der König ging zu ihnen hinüber, kniete sich nieder und bot ihnen seine Ehrerbietung dar. Dann kehrte er zurück zu dem Buddha und fragte ihn: "Sind diese Asketen die Ehrdarbietung wert?" Buddha antwortete, daß man diese Frage, in gerechter Weise, nur dann beantworten könne, wenn man einige Zeit mit ihnen verbracht, und sie wirklich beobachtet hat. Der König lobte die Umsichtigkeit des Buddhas und erläuterte weiter: "Diese Männer sind in Wahrheit meine Spione. Sie kommen gerade zurück vom Auskundschaften des Feindes und bald, nach einem Bad und sich bekleidet habend, werden sie ihr Leben genießen und zu ihren Frauen zurückkehren." Sie können Leute also nicht aufgrund Ihres ersten Eindruckes beurteilen. Die Erscheinung von Weisheit ist leicht eine gefälschte. In der Vergangenheit waren Menschen leicht von extremer Enthaltbarkeit beeindruckt; heute zeigen Werbungen für Dharmabücher und Retreats, daß wir von anderen Oberflächlichkeiten angezogen werden, jedoch ist das Prinzip dahinter immer noch gleich.

Um wie immer Zeit und unnötigen Schmerz zu ersparen, bemerkte Buddha vier frühe Warnzeichen, die Anzeichen für dafür sind, daß ein potenzieller Lehrer keine Weisheit oder Rechtschaffenheit besitzt, und Ihr Vertrauen nicht verdienen. Die Warnzeichen für nichttraubare Weisheit sind zweier. Das erste Warnzeichen ist, wenn Leute keine Dankbarkeit für Hilfe, die sie erhalten haben, zeigen, und dies ganz besonders, wenn diese Hilfe von ihren Eltern oder Lehrern kommen. Leute ohne Dankbarkeit wertschätzen Güte nicht, wertschätzen hilfreichen Einsatz nicht, und würden wahrscheinlich selbst nie solch einer Anstrengung nachgehen. Das zweite Warnzeichen ist, daß sie nicht am Prinzip des Karmas festhalten. Sie tendieren entweder dazu, daß wir völlige Willensfreiheit haben, oder sie lehren, Leute können schlechtes Karma der Vergangenheit anderen, bereinigen. Menschen dieser Sorte sind eher unwahrscheinlich dazu geneigt, Anstrengungen in echte Tugendhaftigkeit zu setzen, und aus diesem Grund keine vertrauenswürdigen Anleiter.

Mangel an Rechtschaffenheit hat auch zwei Warnzeichen. Das erste ist, wenn Leute keine Scheue haben eine wohl durchdachte Lüge zu erzählen. Wie der Buddha einst sagte: "Da ist keine Übel, welches solch eine Person nicht tun würde." Das zweite Warnzeichen ist, wenn sie Argumente nicht in fairer und ehrlicher Weise vorbringen: ihre Gegenparteien falsch darstellen, sich auf nebensächliche Fehler der anderen Seite stürzen, wertschätzbare Punkte, die von anderen vorgebracht wurden, nicht anerkennen. Leute dieser Sorte, bemerkte der Buddha, als nicht wert auch nur mit ihnen zu reden, und sind daher noch weniger wert als Lehrer zu dienen.

Für Leute, die diese frühen Warnzeichen nicht anzeigen, gab der Buddha Ratschläge, wie man deren Weisheit und Rechtschaffenheit in deren Taten, über die Zeit, abschätzen kann. Er wollte das Sie sich fragen, ob Ihres Lehrers Taten Gier, Hass oder Unwissenheit berühren, sodaß diese ihm dazu anhalten könnte vorzutäuschen, über Wissen zu verfügen, was er nicht hat, oder anderen Leuten vorzugeben etwas zu tun, das nicht im besten Interesse deren ist. Um Lehrer zu testen, riet der Buddha darauf zu achten, wie ein potenzieller Lehrer auf Fragen, was nun geschickt und was ungeschickt ist, reagiert und wie gut er, oder sie, etwaige Widrigkeit meistert. Um die Rechtschaffenheit zu testen, beobachte die Tugend in den täglichen Aktivitäten, und die Reinheit damit, wie der Lehrer mit anderen umgeht. Bringt diese Person Rechtfertigungen für das Brechen von Tugendregeln hervor? Bringt er sie auf die Ebene seines Verhaltens, anstatt sein Verhalten auf die Ebene dieser zu heben? Zieht er unangemessene Vorteile aus anderen Leuten? Wenn das so ist, sollten Sie besser einen anderen Lehrer suchen.

Das ist, wie auch immer, der Punkt an dem die dritte unangenehme Wahrheit Buddhas dazu kommt: Sie können nicht über die Tugend anderer angemessen urteilen, bis Sie nicht selbst etwas davon entwickelt haben. Das ist wahrscheinlich die unangenehmste Wahrheit von allen, da sie von Ihnen verlangt, Verantwortung für Ihr Urteilen zu übernehmen. Wenn Sie das Potenzial einer guten Führeigenschaft in einer anderen Person testen möchten, müssen Sie selbst ein paar Tests bestehen. Und wieder ist es so, als ob Sie einem Pianisten lauschen. Je besser Sie als Pianist sind, desto besser ist Ihr Vermögen, über das Spielen anderer Personen, zu urteilen.

Glücklicher Weise gab der Buddha auch hier Unterstützung, wie man Rechtschaffenheit entwickelt, und es erfordert nicht, daß Sie es von Haus aus sind. Alles was es erfordert ist ein gutes Maß an Ehrlichkeit/Wahrheitsliebe und Reife: das Erkennen, daß all Ihre Handlungen einen Unterschied in Ihrem Leben machen, sodaß Sie darauf achten, wie Sie agieren; der Wille des Eingestehens von Ihren Fehlern, beiderseits, gegenüber sich selbst und gegenüber anderen; und der Wille von Ihren Fehlern zu lernen, sodaß Sie sie nicht wiederholen. So wie Buddha Rāhula lehrte: bevor Sie mit Gedanken, Wörtern oder Taten handeln, besinnen Sie die zu erwartenden Ergebnisse aus oder mit diesen Handlungen. Wenn es dazu führen mag, daß es Sie oder andere verletzt, setzten Sie sie nicht. Wenn Sie keine Verletzungen vorhersehen, setzten Sie fort und tun Sie. Während Sie handeln, geben Sie darauf acht ob Sie nicht eine unvorhergesehene Verletzung bewirken. Wenn dem so ist, stoppen Sie unverzüglich. Wenn nicht, setzen Sie fort, bis es erledigt ist. Nach dem Sie fertig sind, beobachten Sie die Langzeitwirkung Ihrer Taten. Wenn es Verletzung verursacht hat, sprechen Sie mit jemandem anderen auf dem Pfad darüber, entwickeln Sie einen Sinn für Scham rund um den Fehler, und beschließen Sie ihn nicht wieder zu tun. Wenn es keine Verletzung verursacht hat, erfreuen Sie sich an dieser Tatsache und setzen Sie zu üben fort.

Do Sie sich in dieser Weise üben, lernen Sie vier wichtige Prinzipien über das Üben von Urteilen, in einer gesunden Weise, kennen. Erstens beurteilen Sie Ihre Taten und nicht sich selbst. Wenn Sie lernen Ihre Taten, von Ihren Empfinden über ein Selbst, zu trennen, tendieren Sie mehr dazu gewillt zu sein, Ihre Fehler einzugestehen, und werden weniger entgegenstreben, wenn andere Leute diese aufzeigen. Dieses Prinzip richtet sich ebenfalls an das Schamgefühl, welches Buddha empfahl, es um Ihre Fehler zu entwickeln. Es richtet sich nicht an Sie, aber an die Taten, die Sorte von Scham, die eine Person mit hohem Selbstwertgefühl empfindet, wenn sie realisiert, sich daneben benommen zu haben und nicht mehr möchte, daß sie so etwas wieder tut. Scham dieser Art ist nicht lähmend. Er erinnere Sie einfach an die Lektion die Sie bereits gelernt haben.

Dieses steht im Zusammenhang mit dem zweiten wichtigen Prinzip von gesundem Urteilen, welches Geistesgegenwertigkeit, Achtsamkeit, in der ursprünglichen Bedeutung des Wortes erfordert: Etwas im Geist behalten. Achtsamkeit dieser Sorte ist zum Entwickeln Ihres Urteilsvermögens essenziell, da es Ihnen hilft sich an die Lektionen, aus denen Sie gelernt haben, jenes das funktioniert und was es nicht tut, zu erinnern. Da wir zumeist versuchen unsere Fehler zu vergessen, müssen wir unsere Achtsamkeit immer wieder an die Lektionen, die wir gelernt haben, erinnern, sodaß wir diese nicht wieder und wieder auf's Neue lernen müssen.

Manchmal hören Sie, daß Achtsamkeit ein nichturteilender Geisteszustand ist, aber das ist nicht wie der Buddha dies verstanden hat. Er vergleicht Achtsamkeit oft mit einem

Torwächter, welcher in der Weise hilft, über was getan werden sollte und was nicht, zu urteilen:

“So wie die königliche Grenzlandfestung einen Torwächter, weise, erfahren, intelligent, um jene außen zu halten, die er nicht kennt, und jene hinein zu lassen, die er kennt, für den Schutz jener innen, und um jene außen abzuwehren, hat: In selber Weise ist ein Schüler der Noblen achtsam, höchst sorgfältig, erinnert sich und ruft sich selbst Dinge in den Geist, die vor langem getan und gesagt wurden. Mit Achtsamkeit, als seinen Torwächter, legt der Schüler der Noblen ab, was ungeschickt ist, entwickelt, was geschickt ist, legt, was ungeschickt ist, ab, entwickelt, was geschickt ist, und achtet auf sich mit Reinheit.”

— AN 7.63

Achtsamkeit spielt daher, in der Entwicklung unseres Urteilsvermögens, eine sehr wesentliche Rolle.

Wenn Sie nun dabei bleiben, die Lektionen die Sie gelernt haben anzuwenden, entdecken Sie das dritte Prinzip eines gesunden Urteilsvermögens: das die Lektionen, die Sie aus Ihren Fehlern gelernt haben, und wenn Sie nun entsprechend dieser handeln, es wirklich einen Unterschied macht. Der gegenwärtige Moment ist nicht so überaus anders, so als wäre die Lektion von gestern für heute unnütz. Es mag sein, daß Sie neue subtilere Dinge entdecken, wie Sie dieses in die alte Lektion einbringen können, aber die generelle Gestalt wie Leiden verursacht wird und wie man es beenden kann, bleibt immer die Selbe.

Das vierte Prinzip ist zu lernen, wie man von dem Urteil anderer lernen kann. Wenn Sie nun eine Person, in die Sie vertrauen, gewählt haben, mögen Sie offen für Kritik dieser Person sein, aber Sie mögen auch ihre, oder seine, Anregungen mit Überprüfung testen. So wie Buddha seiner Tante Gotamī sagte, können Sie das wahre Dharma, in dem Sie sich die Ergebnisse ansehen, wenn Sie es umsetzen, prüfen. Wenn es zu solchen ehrenwerten Eigenschaften wie Begierdelosigkeit, Bescheidenheit, Zufriedenheit, Tatkraft und Bürdelosigkeit führt, ist es eine wahrhaftige Sache. Die Person, die Ihnen dieses Dharma lehrt, hat letztlich den Test, ein wahrer Freund zu sein, überstanden. Und Sie lernen mehr und mehr, wie Sie sich selbst beurteilen können.

Manche Leute mögen es als selbstsüchtig ansehen, wenn man auf das Finden von Freunden, von denen man profitieren kann, abzielt, und halten es für unmenschlich, Menschen zu testen, ob sie für sie in die Rechnung passen. Aber das geht am Ziel vorbei. Der Nutzen der aus so einer Freundschaft entsteht, endet nicht mit Ihnen selbst, und im Testen Ihres Freundes, testest Sie sich selbst. In dem Sie sich an die Qualitäten eines vortrefflichen Freundes anpassen, werden Sie selbst zu einer Sorte von Mensch, die anderen vortreffliche Freundschaft geben kann. Wieder ist es so, wie unter einem guten Pianolehrer zu üben. Wenn Sie sich als Pianist verbessern, sind Sie nicht nur einer, der sein Spielen genießen kann. Desto besser Sie werden, desto mehr Freude werden Sie anderen bringen. Je mehr Sie den Prozess des Spielens verstehen, desto effektiver können Sie andere, die ernsthaft von Ihnen lernen möchten, lehren. Das ist der Grund warum Lehrfolge großen Kalibers zum Wohle der Welt etabliert werden.

Wenn Sie nach einem vortrefflichen Freund suchen, steigen Sie in die lange Abfolge von vortrefflichen Freunden, die bis zu den Buddha zurückreicht, ein und Sie helfen sie in die Zukunft zu führen. In diese Linie einzusteigen mag die Akzeptanz von einigen unangenehmen Wahrheiten erfordern, so wie die Notwendigkeit von Kritik zu lernen und Verantwortung für Ihre Taten zu übernehmen. Aber wenn Sie reif für diese Herausforderung sind, erlernen Sie die Macht des menschlichen Urteilsvermögens, welches, wenn es untrainiert ist, so leicht Verletzungen verursachen kann, und Sie bilden es für ein größeres Wohl aus.

Siehe auch: Sutta-Sammlung im Bezug auf Vorzügliche Freunde, in dem "Pfad zur Freiheit"-Bereich.

Denke wie ein Dieb

Im Theravāda ist das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler gleich dem eines Handwerksmeisters zu seinem Lehrling. Das Dhamma ist wie eine Fertigkeit, so wie Zimmern, Bogenschießen oder Kochen. Die Aufgabe des Lehrers ist es, diese Fertigkeit nicht nur mit Worten und Beispielen weiter zu geben. Auch benötigt der Schüler erzeugte Situationen, um den Einfallsreichtum und die Kraft aus Beobachtung zu steigern und um geschickt zu werden. Die Aufgabe des Schülers liegt darin, einen vertrauenswürdigen Meister, jemanden, dessen Fähigkeiten gefestigt sind und dessen Intention vertraut werden kann, zu wählen und so wachsam wie möglich zu sein. Letztlich gibt es keinen Weg ein handfertiger Geselle zu werden, indem man passiv den Meister beobachtet oder lediglich seinen Anweisungen folgt. Sie können der Verantwortung für Ihre eigenen Taten nicht entsagen. Sie sollten beidem, Ihren Handlungen und deren Resultaten, zur selben Zeit, indem Sie Einfallsreichtum und Einsicht zum Korrigieren von Fehlern verwenden, und um Hindernisse die aufkommen zu überstehen, Aufmerksamkeit schenken. Das erfordert die Kombination von Respekt gegenüber Ihrem Lehrer, gemeinsam mit dem Respekt für das Prinzip von Ursache und Wirkung, wie sie durch Ihre Gedanken, Sprache und Handlungen aufkommen und erscheinen.

Kurz vor meiner Ordination sagte mein Lehrer, Ajahn Fuang Jotiko, zu mir: "Wenn du lernen willst, mußt du wie ein Dieb denken und herausfinden, wie du dein Wissen erstiehst." Und bald lernte ich, was er meinte. Während meiner ersten Jahre, zusammen mit ihm, hatte er niemanden, der sich um seine Bedürfnisse, wie seine Hütte zu reinigen, Wasser für sein Bad zu kochen und nach ihm zu sehen wenn er krank war usw., annahm. Doch trotzdem ich ein Ausländer war, ärmlich in der thailändischen Sprache und wahrscheinlich der pöbelhafteste Barbare, den er je gesehen hatte, übernahm ich bald die Rolle als sein Diener. Anstelle von Erklärungen, wo Dinge platziert werden sollten oder wann diverse Aufgaben zu erledigen seien, überließ er es mir, dies selbst herauszufinden. Wenn ich es durchblickte, würde er nichts sagen. Wenn ich es nicht tat, würde er mir meinen Fehler aufzeigen, aber dennoch nicht vollständig erklären, was falsch war. Ich mußte selbst beobachten: Wo platziert er Dinge, wenn er seine Hütte in Ordnung brachte? Und ich mußte dies aus dem Augenwinkel tun, denn wenn ich ihm zu deutlich zugesehen hätte, hätte er mich verjagt. Wie er auch sagte: "Wenn ich alles erklären muß, gewöhnst du dich daran Dinge auf einem Tablett serviert zu bekommen. Und was willst du dann tun, wenn Probleme während deiner Meditation auftauchen und du keine Erfahrung darin hast, Dinge herauszufinden und selbst zu experimentieren?"

So schluckte ich meinen Stolz hinunter, und lernte meine Fehler als meine Lehrer zu nehmen. Zuvor konnte ich es nie tolerieren im Unrecht zu sein. Doch als ich letztlich akzeptieren konnte unrecht zu haben, begann ich die innere Quelle zu finden, um Dinge richtig einzuordnen.

Doch noch immer war das Thema, den Respekt auszubalancieren, ein Problem. Ajahn Fuang war erstaunlich charakterfest, weise und mitfühlend und ich konnte seinen Absichten, mir gegenüber, immer vertrauen. Als Ergebnis daraus fühlte ich enormen Respekt vor ihm. Nichtsdestotrotz war er ein menschliches Wesen, mit menschlichen Schwächen. Aufgrund dessen, daß meine christliche Erziehung mir gelehrt hatte, lediglich vermeintlich unfehlbaren

Wesen ultimativen Respekt zu erweisen, stellte ich mich zu den Begebenheiten, bei denen Ajahn Fuang etwas weniger perfekt war, oft ungeschickt an. Zugleich wußte ich nicht annähernd was ich mit meinem tiefsitzenden Charakterzug des Unabhängigkeitstreben tun sollte. Als mir Ajahn Fuang dann eines Tages, aus dem blauen Himmel heraus, eine Geschichte über die Zeit, als er eine Meinungsverschiedenheit mit seinem eigenen Lehrer, Ajahn Lee Dhammadharo hatte, erzählte.

Dem Ende seines Lebens näher kommend, hatte Ajahn Lee ein Kloster in einem Mangrovensumpf, am Stadtrand von Bangkok, zu errichten. Die unterstützenden Laien wollten eine Ordinationshalle, welche das erste permanente Bauwerk dieses Klosters sein sollte. Als die Fundamente gerichtet wurden, platzierten sie eine Betonkammer unter dem Platz, an dem die Buddhastatue situiert werden sollte, und füllten sie mit heiligen Objekten: Buddharelikten, Buddhastatuen, Amuletten, Stücken von Schriften und weiterem. Traditionell blickt in Thailand die Buddhastatue nach Osten, die Richtung in der Buddha zum Zeitpunkt seines Erwachens blickte, sodaß die Kammer unter der westlichen Hälfte, dort wo die Hauptbuddhastatue versetzt werden sollte, errichtet wurde. Doch auf halben Weg der Bauarbeiten änderte Ajahn Lee seine Meinung und entschied die Buddhastatue an der Ostseite des Bauwerkes, nach Westen blickend, aufzustellen. Auch wenn er niemals eine Erklärung für seinen unüblichen Zug gab, waren sich seine Schüler in der Auslegung dazu, was er damit zeigen möchte, einig: Das Dhamma ging in den Westen.

Noch bevor das Bauwerk fertig war, bemerkte jeder, daß die Kammer nicht länger mit der Vorgabe der Statue zusammen paßte. Das bedeutete, daß die Leute, die das Gebäude dann durch das Westtor betreten würden, über die heiligen Objekte in der Kammer steigen müßten, welches ein strenges thailändisches Tabu überschreiten würde. So sagte Ajahn Lee eines Tages zu Ajahn Fuang: "Rufe die Mönche zusammen und bewegt die Kammer auf die andere Seite des Bauwerkes." Ajahn Fuang dachte für sich: "Die Kammer ist auf gutem Untergrund errichtet und der Bereich um die Ordinationshalle dagegen nichts als Schlamm." Dennoch wußte er, daß, wenn er sagen würde, daß sie nicht versetzt werden könne, Ajahn Lee antworten würde: "Wenn ihr nicht die Überzeugung habt es zu tun, finde ich jemand anderen, der es tut." So brachte Ajahn Fuang am nächsten Morgen alle gut gebauten Mönche und Novizen im Kloster, unter dem Bauwerk zusammen, um die Kammer, mit Seilen, auf die Ostseite hinüber zu ziehen. Sie arbeiteten den ganzen Tag und konnten sie dennoch keinen Zentimeter vom Fleck bewegen.

Nun war die Zeit eine Meinung auszudrücken und eine alternative Lösung für das Problem zu unterbreiten. Ajahn Fuang ging an diesem Abend zu Ajahn Lee und sagte: "Was ist, wenn wir eine neue Kammer unter der Buddhastatue errichten, die Originalkammer öffnen, die heiligen Objekte aus ihr heraus nehmen und diese in die neue Kammer schließen?" Ajahn Lee gab ihm mit einem Nicken ein Zeichen, und das Problem war gelöst.

"Und das", schloß Ajahn Fuang ab: "ist wie man Respekt gegenüber seinem Lehrer zeigt."

Krafttraining für den Geist

Meditation ist das nützlichste Geschick, das Sie meistern können. Sie kann den Geist dazu bringen, Leiden zu beenden, etwas, das kein anderes Geschick zu tun vermag. Es ist aber auch das subtilste und anspruchsvollste Geschick, das es da gibt. Es erfordert all die geistigen Qualitäten, gewöhnlich im Meistern eines körperlichen Geschickes eingebracht, Achtsamkeit und Wachsamkeit, Beharrlichkeit, wie Geduld, Disziplin und Einfallsreichtum, jedoch zu einem außergewöhnlichen Grad. Dies ist warum es gut ist, wenn Sie zur Meditation kommen, Sie sich irgendwelcher Geschicke, Handwerk oder Arbeiten, welche Sie bereits gemeistert haben, wiederzuerinnern, sodaß Sie die Lektionen, welche diese gelehrt haben, auch für das Üben des Geistes anwenden können.

Im Lehren von Meditation fand ich es oft hilfreich meine Punkte mit Gleichnissen, entnommen von körperlichen Geschickten, darzustellen. Und gegeben dem speziellen Umfang an Geschicken und Disziplinen, gegenwärtig in Amerika populär, habe ich entdeckt, daß eine nützliche Quelle für Gleichnisse, Krafttraining ist. Meditation ist einem guten Training ähnlicher, als Sie vielleicht gedacht hätten.

Der Buddha selbst bemerkte die Parallelen hier. Er beschreibt die Ausübung als einen Pfad von fünf Kräften: Überzeugung, Beharrlichkeit, Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht. Er verglich des Geistes Fähigkeit, seine stürzten Gedanken niederzuschlagen, mit einem starken Mann einen schwächeren Mann verprügelnd. Die Wendigkeit eines guttrainierten Geistes, sagte er, ist die eines starken Mannes, der mit Leichtigkeit seinen ausgestreckten Arm abwinkeln, oder seinen gebeugten Arm ausstrecken kann, gleich. Und er verglich die höheren Geschicke an Konzentration und Einsicht oft mit dem Geschick des Bogenschießens, welches, bedenkt man die massiven Bogen des antiken Indiens, ein Krafttraining für die noblen Krieger dieser Tage war. Diese Fähigkeit beinhaltete große Distanzen zu schießen, Pfeile in geschwinder Abfolge abzufeuern und große Massen zu durchbohren, die große Masse steht hier für die Masse an Unwissenheit, welche den ungeübten Geist einhüllt.

Wenn Sie also große Masse aufgepumpt haben, Anstelle sie zu durchbohren, haben Sie dennoch einige wichtige Lektionen gelernt, die sie in einem guten Stand als Meditierender halten werden. Ein paar der wichtigeren Lektionen sind diese:

- **Anatomie kennen lernen.** Wenn Sie einen Muskel stärken wollen, müssen Sie wissen wo er ist und was ihn bewegt, so Sie die darauf abgezielte Übungen verstehen möchten. Nur dann können Sie diese wirkungsvoll umsetzen. In selber Weise müssen Sie die Anatomie des Geistes Leiden verstehen, wenn Sie verstehen wollen, wie Meditation wirken sollte. Lernen Sie kennen, was der Buddha über das Thema zu sagen hatte und sein Sie nicht mit Büchern zufrieden, die Sie an das ferne Ende des Spiels von Telefonie bringt. Gehen Sie direkt zur Quelle. Sie werden zum Beispiel herausfinden, daß der Buddha erklärte, wie Unwissenheit die Art wie Sie Atmen gestaltet, und wie dieses wiederum Ihrem Leiden zugefügt wird. Dieses ist, warum die meisten Meditationskuren mit dem Atem beginnen, und warum des Buddhas eigene Kur den Atem, für den gesamten Weg zu Nibbāna, heranzieht. So lernen sie das Wie und Warum kennen.

● **Beginnen Sie dort wo Sie sind.** Zu viele Meditierende geraten zu Beginn entmutigt, weil sich deren Geist nicht setzen würde. Doch gerade so, wie Sie nicht darauf warten können groß und stark zu sein, bevor Sie mit dem Krafttraining beginnen, können Sie nicht warten, bis Ihre Konzentration stark ist, bevor Sie beginnen zu sitzen. Nur indem Sie, was immer geringe Konzentration habend, diese trainieren, machen Sie sie solide und fest. Auch wenn Sie sich karg fühlen, wenn jeder um Sie groß, oder fett, wenn jeder um Sie durchtrainiert erscheint, erinnern Sie sich daran, daß Sie nicht hier sind um mit ihnen wettzustreiten, oder mit perfekten Meditierenden aus Magazinen. Sie sind hier, um für sich selbst zu arbeiten. So richten Sie dieses als Ihren Fokus ein, und halten ihn stark.

● **Eine regelmäßige Routine einrichten.** Sie nehmen sich hier einer langen Unternehmung an. Wir alle mögen die Geschichten über plötzliches Erleuchten, doch selbst den aufblitzenden Erkenntnissen ist lange, stete Disziplin einer Tag-für-Tag-Ausübung vorausgegangen. Dieses ist, weil die Schlüssigkeit Ihrer Disziplin es ist, was Ihnen ermöglicht unterschwellige Veränderungen zu beobachten, und begutachtend zu sein, was Ihnen ermöglicht Erkenntnis zu ersehen. So fallen Sie nicht auf Versprechungen von raschen und leichten Abschneidern hinein. Richten Sie sich eine Zeit ein, jeden Tag zu meditieren, und dann halten Sie daran fest, gleich ob Sie sich nach Meditieren fühlen oder nicht. Der Geist wächst im Überwinden von Widerstand in Wiederholung, genau so wie ein Muskel. Manchmal kommen die besten Erkenntnisse an Tagen, an denen Ihnen am wenigsten nach Meditieren war. Selbst wenn nicht aufkommend, richten Sie Stärke an Disziplin, Geduld und Widerstandsfähigkeit ein, welche Sie größere Schwierigkeiten, wie des Alterns, Krankheit und Tod, besser durchschauen lassen. Dies ist warum es Ausübung genannt wird.

● **Auf Ausgeglichenheit abzielen.** Die 'Muskelgruppen' des Pfades sind drei: Tugend, Konzentration und Einsicht. Wenn irgend eine dieser Gruppe, auf Kosten einer anderen, überentwickelt wird, bringt Sie dies aus der Stimmigkeit, und Ihre unausgewogenen Zusatzkräfte wenden sich in eine Bürde.

● **Zwischenziele setzen.** Sie können keine Frist für Erleuchtung festsetzen, aber Sie können auf etwas mehr Sitz- oder Gehzeit abzielen, etwas mehr Durchgängigkeit in Ihrer Achtsamkeit, etwas mehr Schnelligkeit im Erholen von Ablenkungen, etwas mehr Verständnis darüber, was Sie tun. Die Art der Meditation, die in Retreats gelehrt wird, wo Sie Ihnen mitteilen keine Ziele zu haben, ist (1) für Leute abgesehen, die generell neurotisch um Ziele werden und (2) an die Wochenendkrieger, die abgefangen werden sollen, sodaß sie sich selbst nicht über den Durchbruch hinaus stoßen. Wenn Sie Meditation als eine lebenslange Unternehmung aufwarten, müssen Sie Ziele haben. Sie müssen Ergebnisse haben wollen. Sonst verliert die ganze Sache an Fokus, und Sie beginnen darüber nachzudenken, warum Sie hier sitzen, wo Sie doch draußen am Strand sitzen könnten.

● **Fokus auf passende Form.** Bringen Sie Ihr Begehren nach Ergebnisse dazu für Sie zu arbeiten, und nicht gegen Sie. Wenn Sie einmal Ihre Ziele festgelegt haben, konzentrieren Sie sich nicht direkt auf die Ergebnisse, sondern auf die Mittel, die Sie dort hinbringen. Es ist wie Muskelmasse aufbauen. Sie blasen keine Luft oder Proteinzeug in die Muskel, um sie größer zu machen. Sie konzentrieren sich darauf Ihre Wiederholungen passend zu tun, und die Muskel wachsen von alleine. Wenn Sie, so Sie meditieren, den Geist dazu bringen wollen mehr Konzentration zu entwickeln, konzentrieren Sie sich nicht auf eine Idee über Konzentration. Konzentrieren Sie sich darauf diesen Atmen zu erlauben bequemer zu sein,

und dann diesem Atemzug, und diesem, einem Atemzug nach dem anderen. Konzentration wird dann, ohne daß Sie darüber nachdenken müssen, wachsen.

● **Sich bedacht annehmen.** Lernen Sie Ihren Schmerz zu kennen. Wenn Sie meditieren sind manche Schmerzen ein einfaches Zeichen, daß sie der Meditationshaltung entspringen; andere, daß Sie sich zu sehr drängen. Manche der Schmerzen erzählen die Wahrheit, manche lügen. Lernen Sie den Unterschied festzustellen. Das selbe Prinzip paßt auch zum Geist. Wenn der Geist manchmal so erscheint, als würde er sich nicht setzen lassen, muß er manchmal selbst etwas härter gedrängt werden, manchmal müssen Sie nachgeben. Ihre Fähigkeit den Unterschied zu ersehen, ist was Ihre Kräfte an Weisheit und Einsicht trainiert.

Lernen Sie ihren Fortschritt zu ersehen. Die Meditation würde nicht wirklich ein Geschick sein, nicht wirklich Ihres, bis dahin, wo Sie lernen, was für Sie funktioniert und was nicht. Sie mögen gehört haben, daß Meditation beurteilungslos ist, doch dies ist einfach dazu gedacht, um der Neigung der Vorverurteilung gegenüber Dingen entgegen zu wirken, bevor diese Gelegenheit hatten, deren Ergebnisse zu zeigen. Sobald die Resultate da sind, müssen Sie lernen, wie Sie sie betrachten, sodaß Sie sehen, wie diese mit deren Ursachen in Verbindung stehen, um so die Ursachen, in eine Richtung des Resultates, umzustellen, welches Sie letztlich wollen.

● **In der Routine abwechseln.** So wie ein Muskel nicht stoppen kann, auf eine bestimmte Übung zu reagieren, kann Ihr Geist an eine Decke stoßen, wenn er ausschließlich an eine Meditationstechnik gebunden wird. Lassen Sie Ihre regelmäßige Routine nicht zu einer Spurrille werden. Manchmal ist die einzige benötigte Veränderung eine andere Art des Atmens, eine andere Art die Atemenergie, im Körper, zu visualisieren. Doch dann sind da Tage, an denen der Geist nicht beim Atem bleiben würde, ganz gleich welche Art des Atmens Sie versuchen. Das ist warum der Buddha ergänzende Meditationen lehrte, die mit einzelnen Problemen umgehen, so diese aufkommen. Für Beginner ist da Wohlwollen, wenn Sie sich, oder Menschen gerade nicht mögen: jene, die Sie nicht mögen, wären viel angenehmer, wenn sie wahres Glück im Innen entdecken würden, und so wünschen Sie ihnen dieses Wohl. Da sind Besinnungen über den Tod, wenn Sie sich nachlässig fühlen, so Sie nicht wissen wieviel Zeit Sie übrig haben und Sie besser nun meditieren, sollten Sie bereit sein wollen, wenn es an der Zeit werden sollte.

Wenn diese ergänzenden Besinnungen deren Aufgabe getan haben, können Sie zum Atem zurückkehren, erfrischt und wiederbelebt. Damit bleiben Sie dabei Ihr Repertoire zu erweitern. In dieser Weise wird Ihr Geschick umfassend.

● **Lassen Sie Ihr Hochs und Tiefs streiten.** Die Rhythmen des Geistes ist verwobener als jene des Körpers, und so sind ein paar radikale Hochs und Tiefs gleichsam auf passenden Kurs. Gehen Sie nur sicher, daß diese Sie nicht aus der Balance bringen. Wenn Dinge gut laufen, gerät der Geist ohne Ihrer Anstrengung gestillt, und doch werden Sie damit nicht nachlässig oder zu zuversichtlich. Wenn Ihre Stimmung so schlecht ist, daß selbst die ergänzenden Meditationen nicht funktionieren, sehen Sie es als eine Möglichkeit an zu lernen, wie man geduldig und aufmerksam gegenüber schlechter Stimmung wird, an. In beider Weise lernen Sie eine wertvolle Lektion: wie Sie Ihren inneren Beobachter getrennt, von was auch immer sonst vor sich gehen mag, zu halten. So tun Sie Ihr Bestes, unabhängig,

eine passende Form zu erhalten, und Sie werden dem Übrigen auf der anderen Seite entkommen.

● **Achten Sie auf Ihre Essgewohnheiten.** So wie der Buddha einst sagte, wir leben auf Grundlage von beidem, mentaler und physischer Nahrung. Mentale Nahrung besteht aus äußerlicher Anregung, deren Sie sich widmen, wie auch aus den Absichten, die den Geist motivieren. Wenn Sie Ihren Geist mit schlechter Nahrung füttern, wird er schwach und anhaftend bleiben, ganz gleich wieviel sie meditieren. So zeigen Sie etwas Enthaltensamkeit in Ihrer Art zu essen. Wenn Sie wissen, daß auf gewisse Dinge, in gewisser Weise blickend, dieses Gier, Haß oder Verwirrung aufkommen läßt, sehen Sie in positiver Weise darauf. So wie Ajahn Lee, meines Lehrers Lehrer, einst sagte: Sehen Sie sich die schlechten Seiten von Dingen an, die Sie vereinnahmen, und die gute Seite von Dingen, die Sie hassen. Auf diese Weise werden Sie zu einem wählerischen Esser, und der Geist erlangt das gesunde und nährnde Essen, welcher er benötigt um stark zu werden.

Was Ihre Angewohnheiten des physischen Essens betrifft, ist dieses ein Bereich, wo sich die Wege inneres Krafttraining und äußeres Krafttraining kreuzen. Als Meditierender sollten Sie weniger darauf bedacht darauf sein was für physische Nahrung Sie essen, sondern mehr warum Sie essen. Wenn Sie für keinen wirklichen Zweck zulegen, ist diese tatsächlich schädigend für den Geist. Sie müssen sich darüber klar werden, daß Sie im Essen, auch wenn es vegetarische Nahrung ist, Bürden auf die Welt um sie legen, und so möchten Sie dessen ein paar Überlegungen, im Bezug auf den Zweck, gegeben mit der Kraft, die Sie aus Ihrer Nahrung ziehen, widmen. Nehmen Sie nicht mehr aus der Welt als sie gewillt sind zurück zu geben. Legen Sie nicht nur, aus Spaß daran, zu, den die Lebewesen, Menschen und Tiere, welche mit der Nahrung versorgen, taten dies nicht aus Spaß daran. Gehen Sie sicher, daß die Energie einem guten Nutzen zugeführt wird.

● **Lassen Sie Ihre Kraft nicht im Center zurück.** Wenn Sie Ihre Stärken nicht in anderen Aktivitäten nutzen, wird Krafttraining, im Großen, zu einem Üben in Eitelkeit. Das selbe Prinzip gilt für Ihre meditativen Geschicke. Wenn Sie sie auf Ihrem Meditationskissen zurück lassen, und sie nicht dem täglichen Leben hinzufügen, dort anwenden, wird Meditation zum einem Fetischismus, etwas, mit dem Sie nicht den Problemen des Lebens entkommen, während deren Ursachen fortsetzen zu eitern.

Die Fähigkeit Ihr Mittel zu erhalten und behaglich, in jeder Situation, zu atmen, kann ein wahrhaftiger Lebensretter sein, den Geist in einer Position haltend, wo Sie leichter über das Richtige zu tun nachdenken können, oder sagen wir, wenn das Umgebende zäh wird. Als Ergebnis sind die Leute um Sie nicht mehr länger Gegenstand Ihrer Gier, Ihres Hasses und Ihrer Verwirrung. Und so Sie Ihre innere Ausgeglichenheit, in dieser Weise, aufrecht erhalten, hilft es anderen deren zu erhalten. So machen Sie sich die gesamte Welt zu Ihrem Meditationssitz, und Sie werden entdecken, daß in Beidem, auf dem großen Sitz, und auf dem kleinen, die Meditation viel kräftiger wird. Zur selben Zeit wird es zu einem Geschenk für beide werden, sich selbst gegenüber, und gegenüber der Welt um Sie.

● **Verlieren Sie nie Ihr letzliches Ziel aus den Augen.** Mentale Kraft hat letztlich einen Hauptvorteil gegenüber physischer Kraft, insofern als es nicht unvermeidbar mit dem Alter vergeht. Sie kann stetig daran bleiben zu wachsen, bis und durch die Erfahrung des Todes. Der Buddha versprach, daß dieses zum Todlosen führt, und er war nicht jemand, der prahlte

oder leere Versprechen gab. Wenn Sie also Ihre Prioritäten festlegen, gehen Sie sicher, daß Sie mehr Zeit und Energie für das Stärken Ihrer Meditation als für das Stärken Ihres Körpers geben. Letztlich werden Sie irgendwann dazu gezwungen sein, diesen Körper abzulegen, ganz gleich wie fit oder stark Sie ihn gemacht haben. Sie werden jedoch niemals dazu gebracht, die Kräfte, die Sie im Geist aufgebaut haben, abzulegen.

Achtsamkeit (Mindfulness) definiert

In den vergangenen Jahren ist die Welt mit einer Flut von Büchern, Artikel, Lehren und Lehrkursen überschwemmt worden, die zwei Theorien über die Ausübung von Achtsamkeit (satī) bewerben. Die erste Theorie ist, daß der Buddha den Begriff Achtsamkeit in der Bedeutung von reinem Gewahrsein gebrauchte: ein Zustand von reiner Empfänglichkeit, nichtreagierend, nichturteilend, nichteinmischend gegenüber körperlichen und geistigen Erscheinungen, so diese Berührung an den sechs Sinnen (den Geist als den sechsten zählend) geben. Die zweite Theorie ist, daß das Kultivieren von reinem Gewahrsein, alleine, für sich selbst, das Ziel der buddhistischen Ausübung, die Freiheit von Leiden und Streß, mit sich bringen kann. Selbst in nichtbuddhistischen Kreisen sind diese Theorien zu einem Standard darüber geworden, was Achtsamkeit ist, und wie es am Besten entwickelt wird.

Betrachtet im Licht der Lehren des Buddhas, im Pāli-Kanon, sind diese zwei Theorien ernsthaft fehlleitend. Im besten Fall präsentieren sie einen kleinen Teil des Pfades als das Ganze der Ausübung. Im schlimmsten Fall verunglimpfen sie viele der Geschicke, die Sie am Pfad benötigen, und fehlinterpretieren was es tatsächlich bedeutet das Erwachen zu berühren.

Die Ausübung von Achtsamkeit ist höchst fruchtebringend, wenn man über des Buddhas eigene Beschreibung von rechter Achtsamkeit, und seiner Erklärung deren Rolle auf dem Pfad, informiert ist. So wie er den Begriff beschreibt, ist rechte Achtsamkeit (sammā-satī) nicht reine Gewahrsein. Anstelle ist es die Fähigkeit von aktivem Erinnern, geschickt im in den Geist rufen, und im Geist behalten, von Anweisungen und Absichten, die sich Ihrer gegenwärtigen Handlungen annehmen. Ihre Aufgabe ist, auf rechte Ansicht über die Natur des Leidens, und dessen Ende, zu deuten und proaktiv, in Supervision über die anderen Faktoren des Pfades (wie rechte Entschlossenheit, rechte Sprache, rechte Handlung und rechter Lebensunterhalt), zu arbeiten, um rechte Konzentration aufkommen zu lassen (MN 117). Dann bauen Sie auf rechter Konzentration auf, um völlige Befreiung herbeizubringen.

Im folgenden Abschnitt legt der Buddha Sati als die Fähigkeit, sich zu erinnern, fest. Gleichzeitig zeichnet er ihre Funktion in der Meditationsausübung, in den vier satipaṭṭhānas, oder Einrichten von Achtsamkeit, heraus:

“Und was ist die Fähigkeit von Achtsamkeit? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, ein Schüler der Noblen, achtsam ist, höchst sorgfältig, erinnernd und fähig sich Dinge in den Geist zu rufen, die vor langem getan oder gesagt wurden. [Und hier beginnt die Satipaṭṭhāna-Formel:] Er verbleibt gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, begeistert, wachsam und achtsam, legt Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, zu Seite. Er verbleibt gesammelt auf Gefühle, an sich und für sich... den Geist, an sich und für sich... geistige Eigenschaften, an sich und für sich, begeistert, wachsam und achtsam, legt Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, zur Seite. Dies wird die Fähigkeit von Achtsamkeit genannt.”

Die ausführlichste Unterredung über die Satipaṭṭhānas (*DN 22*) beginnt mit einer Anleitung, stets achtsam gegenüber dem Atem zu sein. Aber so wie die Satipaṭṭhāna-Formel zeigt, ist es nicht die einzige Qualität, welche Sie dem Atem beifügen müssen. Sie müssen auch wachsam und begeistert sein.

Das Pāli-Wort für Wachsamkeit, sampajañña, ist ein weiterer Ausdruck, der oft missverstanden wird. Es bedeutet nicht Hinnehmen oder wahllos der Gegenwart bewußt sein, so wie es manchmal beschrieben wird. Beispiele im Kanon zeigen, daß Sampajañña bedeutet sich darüber bewußt zu sein, was Sie tun, so Sie es tun, in allen Handlungen des Körpers und Geist. Letzlich, wenn Sie daran sind Erkenntnis darüber, wie Sie Leiden verursachen, zu erlangen, sollte ihre Wahrnehmung der Gegenwart darauf konzentriert sein, was Sie tatsächlich tun. Wenn Sie nur achtsam auf Lektionen der Vergangenheit sind, oder breit empfänglich für alles was sich in der Gegenwart ereignet, wurden Sie Ursache und Wirkung, in Aktion, nicht sehen. Das ist warum Achtsamkeit immer mit Wachsamkeit, in Ihrer Meditation, einhergehen muß.

Beheisterung, ātappa, bedeutet absichtsvoll in dem zu sein was Sie tun, Ihr Bestes gebend, um es geschickt zu tun. Dieses bedeutet nicht, daß Sie die ganze Zeit am Mühen und Schwitzen bleiben sollen, sondern daß Sie beharrlich darin sind, geschickte Angewohnheiten zu entwickeln und ungeschickte abzulegen. Eigentlich ist dieses die Rolle von rechter Anstrengung, der Faktor des Pfades, der unmittelbar rechter Achtsamkeit voraus geht. Achtsamkeit fördert diese Anstrengung im Erinnern daran, was geschickt ist und was nicht, und im Wiederaufrufen der Notwendigkeit, daß Sie weiter versuchen geschickt zu sein.

Achtsamkeit, Wachsamkeit und Begeisterung bekommen deren Anleitung von dem was der Buddha yoniso manasikāra, passende Aufmerksamkeit, nannte. Bermerken Sie: passende Aufmerksamkeit, und nicht reine/bloße Aufmerksamkeit. Keine Handlung der Aufmerksamkeit ist jemals bloß. Der Buddha entdeckte, daß die Art wie Sie sich sinnlicher Berührung annehmen, von Ihrer Ansicht darüber was wichtig ist, vorbestimmt ist: die Fragen, die Sie jeder Erfahrung anbringen, die Probleme, die sie lösen möchten. Wenn da keine Probleme im Leben wären, könnten Sie sich der Wahllosigkeit, gegenüber allem was einherkommen mag, öffnen. Doch der Umstand ist, daß da ein großes Problem in der Mitte, von allem was Sie tun, hereinklatschend ist: das Leiden, welches aus dem Fehlverständnis darüber was Leiden ist, kommt, wie es verursacht wird, und wie es beendet werden kann. Das ist warum Ihnen der Buddha nicht erzählt, jeden Moment mit den Augen eines Neulings zu betrachten. Sie müssen dem Problem des Leidens Vorrang geben, und ein unterrichtetes Verständnis über das Problem, und dessen korrekte Behebung, stets im Geist behalten.

Sonst wird unpassende Aufmerksamkeit in die Quere kommen, sich auf Fragen wie "Wer bin ich?", "Habe ich ein Selbst?" konzentrierend, Fragen die sich mit Begriffen von Sein und Identität auseinander setzen. Diese Fragen, sagte der Buddha, führen in ein Dickicht von Ansichten, und lassen Sie in den Dornen dessen hängen bleiben (*MN 2*). Die Fragen, die zu Freiheit führen, konzentrieren sich auf Verstehen von Leiden, dem Loslassen der Ursache des Leidens, und dem Entwickeln des Pfades, zum Ende von Leiden. Ihre Begierde nach Antworten zu diesen Fragen, ist was sie wachsam gegenüber Ihren Handlungen, Ihren Gedanken, Wörtern und Taten, macht, und Sie begeistert diese geschickt zu gestalten.

Achtsamkeit ist sodann was die Ansichtsweise von passender Aufmerksamkeit im Geist behält. Moderne psychologische Erforschungen haben gezeigt, daß Aufmerksamkeit in

vereinzelt Augenblicken aufkommt. Sie können nur für einen kurzen Zeitraum aufmerksam gegenüber etwas sein, und dann müssen Sie sich wieder daran erinnern, Moment für Moment, um wieder dazu zurückzukehren, wenn Sie aufmerksam sein wollen. Mit anderen Worten muß fortwährende Aufmerksamkeit, die Art, welche die Verbindung zwischen Ursache und Wirkung mit der Zeit ersehen möchte, aus kurzen Intervallen zusammengestückelt werden. Das ist wozu Achtsamkeit dient. Sie behält den Gegenstand Ihrer Aufmerksamkeit, und den Zweck Ihrer Aufmerksamkeit, im Geist.

Diese ist warum angemessenes Verständnis über Achtsamkeit, und ihre Rolle auf den Pfad, nicht bloß eine Erbsenzählerangelegenheit für Gelehrte, um darüber zu argumentieren, ist. Es hat einen wahrlichen Einfluß darauf, wie Sie ausüben. Wenn Sie die Unterschiede unter den Qualitäten, die Sie in die Meditation einbringen, nicht ausmachen können, werden sie ineinander verfließen, es schwer machend, wahre Erkenntnis aufkommen zu lassen.

Zum Beispiel ist eine populäre Definition von Achtsamkeit, daß diese Erwachen ist, und daß jeder Moment von Achtsamkeit ein momentaner Grschmack von Erwachen ist. Doch Achtsamkeit ist bedingt und Nibbāna ist es nicht. Einen der Faktoren des Pfades zum Erwachen als Erwachen selbst misszuverstehen, ist wie die Hälfte eines Weges zu erreichen und genau dort dann einzuschlafen. Sie werden nie ans Ende der Straße kommen und in der Zwischenzeit von Altern, Krankheit und Tod überrannt werden.

Andere zeitgenössische Beschreibungen von Achtsamkeit mögen den Fehler des Durcheinanderbringens von Achtsamkeit mit Erwachen meiden, doch sie bringen sie mit Qualitäten durcheinander, die manchmal nützlich für den Pfad sind, und manches Mal nicht. So wird Achtsamkeit gelegentlich als betroffene Aufmerksamkeit, oder mitfühlende Aufmerksamkeit, dargestellt, doch Anteilnahme und Mitgefühl sind keine Synonyme für Achtsamkeit. Dieses sind gesonderte Dinge. Wenn Sie diese in Ihre Meditation einbringen, verstehen Sie dieses als Ihr Handeln in Ergänzung zu Achtsamkeit, denn Geschick in der Meditation erfordert das Erkennen wann Qualitäten wie Mitgefühl hilfreich sind, und wann sie es nicht sind. So wie der Buddha sagt, und so wie die meisten von uns es in ihrem eigenen Leben erfahren haben, kann Betroffenheit/Anteilnahme manchmal der Grund für Leiden sein, und so müßen Sie hierbei achtgeben.

Achtsamkeit wurde auch mit dem Anerkennen des Momentes, für all die kleinen Genüße, welche dieser bieten kann, gleichgesetzt: der Geschmack von Rosinen, das Fühlen einer Tasse Tee in Ihren Händen. In des Buddhas Wortschatz wird dieses Anerkennen Zufriedenheit genannt. Zufriedenheit oder Genügsamkeit ist nützlich, wenn Sie physische Mühen erfahren, doch ist es nicht immer nützlich im Bereich des Geistes. Tatsächlich sagte der Buddha einst, das Geheimnis zu seinem Erwachen war, daß er sich nichterlaubte sich in Zufriedenheit, mit was immer für einer Erlangung, die er erreicht hatte, auszuruhen (*AN 2.5*). Er hielt das Verlangen nach etwas Höherem, bis da nichts Höheres zu erreichen sei, aufrecht. So hat Zufriedenheit seinen Platz und Zeit zu kennen. Achtsamkeit, wenn sie nicht mit Zufriedenheit durcheinander gebracht wird, kann helfen diesen Umstand im Geist zu behalten.

Eine andere populäre Definition beschreibt Achtsamkeit als eine Art von Nichtreagieren oder völliger Hinnahme. Wenn Sie nach diesen Begriffen in des Buddhas Wortschatz suchen, ist das Nahereichendste, welches Sie finden werden, Gleichmut und Geduld. Gleichmut bedeutet Ihrer Vorzüge bei Seite zu legen, und hinzunehmen, was Sie nicht ändern können. Geduld ist

die Fähigkeit nicht aufgewühlt über Dinge zu werden, die Sie nicht mögen, an schwierigen Begebenheiten daran zu bleiben, auch wenn diese sich nicht so schnell aufklären, so wie Sie es für diese gerne hätten. Doch im Einrichten von Achtsamkeit bleiben Sie nicht bei unangenehmen Dingen um sie einfach hinzunehmen, sondern auch um sie zu beobachten und zu verstehen. Sowie Sie einmal klar gesehen haben, daß einzelne Qualitäten, so wie Ablehnung oder Lust, schädlich für den Geist sind, zahlt es sich nicht aus dabei zu bleiben, Geduld und Gleichmut da herum, zu entwickeln. Sie müssen was immer erforderliche Anstrengung tun, um es loszuwerden, und geschickte Qualitäten stattdessen nähren, mit dem Einbringen von anderen Faktoren des Pfades: rechte Entschlossenheit und rechte Anstrengung.

Letztlich ist Achtsamkeit Teil eines größeren Pfades, kartiert durch passende Aufmerksamkeit. Sie müssen dabei bleiben, sich zu erinnern, die größere Landkarte einzubringen, um mit allen was Sie tun umgehen zu können. Zum Beispiel versuchen Sie den Atem im Geist zu behalten, weil Sie einsehen, daß Konzentration, als ein Faktor des Pfades, etwas ist, was Sie entwickeln müssen, und Achtsamkeit auf den Atem ein guter Weg ist, dieses zu tun. Der Atem ist auch ein guter Ausgangspunkt, von dem aus Sie direkt beobachten können was im Geist vor sich geht, zu sehen, welche geistigen Qualitäten gute Ergebnisse bringen, und welche nicht.

Meditation beschäftigt viele verschiedene geistige Qualitäten, und Sie müssen sich klar darüber sein, was diese sind, wo sie sich trennen, und was jede davon tun kann. In dieser Weise, wenn Dinge aus dem Gleichgewicht sind, können Sie herausfinden was fehlt, und fördern, was immer nötig ist, um das Fehlende zu ergänzen. Wenn Sie sich aufgewühlt und irritiert fühlen, versuchen Sie etwas Sanftmut und Zufriedenheit einzubringen. Wenn Sie faul sind, erfrischen Sie einen Sinn über die Gefahr ungeschickt und selbstgefällig zu sein. Es ist nicht nur eine Angelegenheit von mehr und mehr anhäufen. Sie müssen auch andere Qualitäten hinzufügen. Zuerst sind Sie achtsam genug, um Dinge zusammen zu fügen, um die grundlegenden Angelegenheiten der Meditation im Geist zu behalten, und Dinge mit der Zeit zu beobachten. Dann versuchen Sie wachsam zu sein, um zu sehen was ihre Begeisterung sonst noch in den Pott rühren soll.

Dieser Ablauf ist sehr dem Kochen gleich. Wenn Sie den Geschmack der Suppe, die Sie machen, nicht mögen, bleiben Sie nicht in einer einzigen Option, mehr Salz hinzuzufügen, stecken. Sie können Zwiebel, Knoblauch, Oregano, was immer Sie meinen benötigt zu werden, hinzufügen. Erinnern Sie sich, daß Sie ein ganzes Gewürzregal, zum Arbeiten damit, bekommen haben, und die Gewürze klar etikettiert sein sollten. Wenn sie alle als 'Salz' bezeichnet sind, würden Sie nicht wissen welches Salz anzuwenden ist.

Und Sie erinnern sich, daß Ihr Kochen einen Zweck hat. Rechte Achtsamkeit ist vorgesehen, um zu rechter Konzentration zu führen. Es wird einem oft gesagt, daß Achtsamkeit und Konzentration zwei getrennte Formen der Meditation sind, oder gar zwei separate Pfade zum Erwachen, doch der Buddha machte niemals eine klare Trennung zwischen den beiden. In seinen Lehren sind Achtsamkeit und Konzentration miteinander verwoben: Achtsamkeit wirft Schatten in die Konzentration; Konzentration, wiederum, formt die Grundlage für bessere Achtsamkeit. Die Vier Einrichtungen von Achtsamkeit sind ebenfalls die Gegenstände von Konzentration, und die höchste Konzentration ist dort wo Achtsamkeit rein wird.

So wie Ajahn Lee, meines Lehrers Lehrer, einst bemerkte, wendet sich Achtsamkeit verbunden mit Begeisterung in den Konzentrationsfaktor, vitakka, oder gerichteter Gedanke genannt, wo Sie Ihre Gedanken durchgehend konzentriert auf ein Objekt, so wie etwa den Atem, halten. Wachsamkeit, verbunden mit Begeisterung wird zu einem anderen Konzentrationsfaktor: vicāra, oder Erwägung. In diesem Fall, erwägen Sie was sie mit dem Atem tun. Ist er behaglich? Wenn er es ist, bleiben Sie bei ihm. Wenn er es nicht ist, fragen Sie sich was Sie tun können, um ihn behaglicher zu machen? Versuchen Sie ihn etwas länger zu machen, ein bisschen kürzer, tiefer, leichter, schneller, langsamer. Sehen Sie sich an, was passiert. Wenn Sie eine Art des Atmens gefunden haben, die einen Sinn von Fülle und Erfrischung nährt, können Sie diese Fülle über den ganzen Körper verteilen. Lernen Sie sich dem Atem in einer Art anzunehmen, die einen guten Energiefluß durch den gesamten Körper nährt. Wenn Ihr Sinn von Körper erfrischt ist, kann sich der Geist leicht in der Gegenwart setzen.

Sie mögen die Idee aufgeschnappt haben, daß Sie nie am Atem herumtun sollten, sie ihn einfach so nehmen sollten wie er einherkommt. Nun ist Meditation jedoch kein tatenloser Ablauf, unbeurteilend in der Gegenwart seiend, mit was immer aufkommen mag, und in keiner Weise etwas einzurichten. Achtsamkeit hält Sie daran beim Atem in der Gegenwart zu bleiben, doch sie erinnert Sie auch, daß da ein Pfad, für gute Ergebnisse in der Zukunft, zu entwickeln ist, und daß den Atem einzurichten, als Hilfe den Geist zum Setzen zu bringen, ein geschickter Teil des Pfades ist.

Diese ist warum Erwägung, in bester Weise zu urteilen, um das Wohl aus dem Atem zu maximieren, grundlegend für die Ausübung ist. Mit anderen Worten legen Sie nicht die Kraft des Urteilens ab, wenn Sie Achtsamkeit entwickeln. Sie üben sich mehr darin weniger verurteilend und mehr entscheidend zu sein, sodaß es greifbare Früchte trägt.

Wenn der Atem wirklich voll und erfrischend durch den ganzen Körper wird, können Sie die Erwägung niederlegen und einfach Eins mit dem Atem sein. Dieser Sinn von Einsheit wird auch oft Achtsamkeit, im literarischen Sinn, Geist-Vollheit (mind-fullness), genannt, ein Sinn von Einsheit, die gesamte Reichweite Ihrer Wahrnehmung einvernehmend. Sie sind Eins mit wo immer Ihr Fokus liegt, Eins mit was immer Sie tun. Da ist keinerlei abgetrenntes 'du'. Dieses ist eine Art von Achtsamkeit, die leicht mit Erwachen durcheinander gebracht wird, weil es so befreiend erscheinen kann, doch in des Buddhas Wortschatz ist es weder Achtsamkeit noch Erwachen. Er nennt es mit einem technischen Namen: cetaso ekodibhāva,, Vereinigung der Wahrnehmung (des Wesens). Auf den neun Ebenen von Konzentrationserlangung, ist dieses ein Faktor, der von der zweiten Ebene, dem zweiten Jhāna, bis zum sechsten, der Unendlichkeit des Bewußtseins, anwesend ist. Er wird auf der siebenden Ebene abgelegt, wofür der Geist die Einsheit aufgeben muß, um die Dimension der Nichtsheit zu erreichen. So ist Einsheit nicht einmal das Höchste an Konzentration, und noch weniger Erwachen.

Was bedeutet, daß da immer noch Arbeit für Ihre Achtsamkeit, Wachsamkeit und Begeisterung zu tun ist. Achtsamkeit erinnert Sie, daß ganz gleich wie wundervoll dieser Eindruck von Einsheit sein mag, Sie noch immer nicht das Problem des Leidens bereinigt haben. Wachsamkeit versucht sich darauf zu konzentrieren, was der Geist, in diesem Zustand von Einsheit, immer noch tut, was für unschwellige Entscheidungen sie treffen, um den Sinn von Einsheit aufrecht zu erhalten, und welche subtilen Ebenen von Streß diese Entscheidungen verursachen, während Begeisterung versucht einen Weg zu finden, selbst diese subtilen Entscheidungen abzulegen, um diesem Streß loszuwerden.

So ist selbst dieser Sinn von Einsheit für ein höheres Ende gedacht. Sie bringen den Geist in einen soliden Zustand von Einsheit, um Ihre gewohnten Wege, Erfahrungen in mein vs.nicht-mein zu unterscheiden, abzulegen. Doch Sie halten hier nicht an. Sie nehmen dann diese Einsheit und halten daran diese zum Gegenstand aller Faktoren des Pfades zu machen. Dort werden dann die der Einsheit unterliegenden Aktivitäten klar erkennbar. Ajahn Lee benutzte das Bildnis von Erz in einem Felsbrocken. Bei dem Sinn von Einsheit zu bleiben, ist wie zufrieden mit dem Wissen, daß da Zinn, Silber und Gold in Ihrem Felsbrocken ist, zu rasten: Wenn das alles ist was Sie tun, werden Sie niemals irgend einen Nutzen aus diesen Metallen ziehen. Doch wenn Sie den Felsbrocken, zu deren verschiedenen Schmelzpunkten, anheizen, wird es sich von alleine heraustrennen. Nur dann werden Sie davon profitieren.

Befreiende Erkenntnis kommt vom Testen und Herumversuchen. Dieses ist wie wir die Welt kennen lernen, um das nicht zu vergessen. Wenn wir keine aktiven Kreaturen wären, hätten wir keinerlei Verständnis von der Welt. Dinge würden vorbeiziehen, vorbeiziehen, und wir würden nicht wissen, wie diese in Verbindung standen, denn wir würden keinen Weg haben diese zu beeinflussen, um zu sehen welche Wirkung vom Ändern welcher Ursache kommt. Es ist weil wir in der Welt handeln, daß wir sie verstehen können.

Das Selbe trifft auch für den Geist zu. Sie können nicht einfach nur dasitzen, hoffend, daß einzelne Qualitäten, Achtsamkeit, Hinnahme, Zufriedenheit oder Einsheit, all die Arbeit tun wird. Wenn Sie das Vermögen des Geistes kennenlernen wollen, müssen Sie gewillt sein, mit Empfindungen im Körper, mit Qualitäten im Geist, zu experimentieren. Dies ist wie Sie dazu kommen Ursache und Wirkung zu verstehen.

Doch Ursache und Wirkung zu begreifen erfordert all Ihre Verstandeskraft. Damit ist nicht Bücherverstand gemeint. Es spricht von Ihrer Fähigkeit zu bemerken was Sie tun, die Ergebnisse, von dem was Sie getan haben, herauszulesen, und einfallsreiche Wege zu finden Dinge zu tun, die immer weniger Leiden und Streß verursachen: nennen Sie es Bauernschläue für den Noblen Pfad. Achtsamkeit erlaubt Ihnen diese Verbindungen zu sehen, denn es erinnert Sie daran, bei diesen Angelegenheiten zu bleiben, bei den Ursachen so lange bleiben, bis sie deren Wirkungen sehen. Auch Achtsamkeit alleine kann nicht all die Arbeit tun. Die können die Suppe nicht einfach damit verbessern, indem Sie stets mehr Pfeffer hineinleeren. Sie geben auch andere Zutaten dazu, wie sie benötigt werden.

Dies ist warum es am Besten ist, dem Wort Achtsamkeit nicht zuviele Bedeutungen aufzubürden, oder ihm zu viele Funktionen zuzusprechen. Sonst können Sie nicht klar erkennen, wann eine Qualität wie Zufriedenheit nützlich ist, und wann nicht, wann Sie Dinge zu Einsheit bringen, und wann Sie Dinge auseinander nehmen müssen.

So halten Sie die Gewürze auf Ihrem Regal gut etikettiert, und lernen Sie durch Ausübung welches Gewürz gut für welchen Zweck ist. Nur dann können Sie Ihr gesamtes Vermögen als Koch entwickeln.

Siehe auch: Agenden der Achtsamkeit, vom Ehrw. Thanissaro und MN 10: Satipatthana Sutta — Rahmen der Bezugnahme, mit vielen Erklärungen und Bezügen zu den Suttas.

Die Freude am Bemühen

Wenn Buddha Meditation erklärt, zeichnete er oft die Vergleiche mit den Geschicken von Künstlern, Zimmerleuten, Musikern, Bogenschützen und Köchen heraus. Das rechte Maß an Bemühen zu finden, ist wie der Musiker, der seine Saiten stimmt. Des Geistes Bedürfnisse im Moment zu erkennen, ihn zu erfreuen, beruhigen oder zu inspirieren, ist wie das Vermögen eines Koches in einem Schloß, im Lesen und Befriedigen des Gusters des Prinzen.

Zusammengefaßt stellen diese Vergleiche einen wichtigen Punkt klar: Meditation ist ein Geschick, und es zu meistern sollte in selber Weise erfreuend erfüllend werden, wie dies auch bei allen anderen nützlichen Geschicken getan wird. Buddha sagte in dem Zusammenhang zu seinem Sohn Rāhula: "Wenn Ihr siehst, daß Ihr in geschickter Weise gehandelt, gesprochen oder gedacht habt, nützlich dem Wohle, während Ihr weder Euch selbst noch andere damit verletzt habt, erfreut Euch an diesem Umstand und bleibt dabei, zu üben."

Sicherlich bedeutet zu sagen, Meditation sollte erfreuend sein, nicht, daß es immer leicht und annehmlich sein wird. Jeder Meditierende weiß, daß es ernsthafte Disziplin erfordert, um langwierig und unangenehme Strecken durchzusitzen, alle schwierigen Angelegenheiten des Geistes entwirrend. Aber wenn Sie den Schwierigkeiten mit der selben Einsatzfreude, die ein Künstler den Herausforderungen in seiner Arbeit entgegenbringt, aufwarten, wird die Disziplin zu etwas Erfreulichem: Probleme werden durch Ihren eigenen Einfallsreichtum gelöst und der Geist ist damit energiegeladen für vielleicht noch größere Herausforderungen.

Diese freudvolle Haltung ist ein nützliches Gegenmittel gegen eine pessimistische Haltung, welche Leute oft in die Meditation mitbringen, und dieses pflegt zumeist in zwei Extreme zu strömen. Auf der einen Seite ist da der Glaube, daß Meditation eine Reihe von dumpfen und eintönigen Erfahrungen ist, die keinen Platz für Vorstellungskraft und Untersuchung haben: Beißen Sie einfach Ihre Zähne zusammen, und am Ende der langen Strecke wird Ihr Geist in den Zustand des Erwachens fortschreiten. Auf der anderen Seite ist da der Glaube, daß Bemühen kontraproduktiv für Glück ist, und so sollte Meditation mit keinerlei Kraftanstrengung verbunden sein: Akzeptieren Sie die Dinge einfach, wie sie sind, denn es ist dumm zu verlangen, daß diese besser werden, und entspanne Sie sich im Moment.

Während es richtig ist, daß beides, Wiederholung und Entspannung, Ergebnisse in der Meditation bringen können, führt ein Betreiben des einen unter gleichzeitiger Ablehnung des anderen in eine Sackgasse. Wenn Sie jedoch beides in ein größeres Geschick des Lernens einbringen können, welchen Grad der Anstrengung die Übung zu jedem gegebenen Zeitpunkt erfordert, dann kann Sie dieses weit bringen. Dieses größere Geschick erfordert starke Kraft an Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht, aber wenn Sie dabei bleiben, kann es Sie den ganzen Weg, bis zum letztlichen Ziel der Lehren Buddhas, führen: Nibbāna, ein Glück, vollkommen unbeding, frei von den Einschränkungen durch Raum und Zeit.

Das ist ein inspirierendes Ziel, aber es erfordert Arbeit. Und der Schlüssel zur Aufrechterhaltung Ihrer Inspiration in der tagtäglichen Arbeit in Meditationsausübung liegt darin, sie wie ein Spiel anzugehen: eine glückliche Gelegenheit, ein nützliches Geschick zu

meistern, Fragen zu stellen, zu experimentieren und zu erkunden. Die ist genau, wie der Buddha selbst Meditation gelehrt hat. Anstelle eine Vorgegschnitten-und-Essfertig-Methode zu formulieren, hielt er seine Schüler zuerst an sich in persönlichen Qualitäten, wie etwa Ehrlichkeit und Geduld, die erforderlich sind, um vertrauenswürdige Beobachtungen zu machen, zu üben. Erst danach lehrte er Meditationstechniken, und selbst dann verlautbarte er nicht alles. Er stellte Fragen in den Raum und deutete auf Bereiche zur Untersuchung hin, in der Erwartung, daß dieses die Vorstellungskraft seiner Schüler in den Bann ziehen und sie so Einsicht entwickeln würden und selbst zu Erkenntnis gelangen.

Wir können dies, in der Weise wie der Buddha Rāhula zu meditieren lehrte, ersehen. Er begann mit dem Thema Geduld. Meditiere, sagte er, sodaß Euer Geist gleich der Erde ist. Abscheuliche Dinge werden auf die Erde geworfen, aber die Erde ist darüber nicht bestürzt. Wenn Ihr Euren Geist wie die Erde machst, werden weder angenehme noch unangenehme sinnliche Eindrücke ihn vereinnahmen.

Nun, der Buddha erklärte Rāhula nicht, daß er zu einem passiven Schmutzklumpen werden sollte. Er lehrte Rāhula damit, geerdet zu sein, Durchhaltevermögen zu entwickeln, sodaß es ihm möglich wäre, beides, angenehme wie auch schmerzvolle Ereignisse in seinem Körper und Geist zu beobachten, ohne von Wohl vereinnahmt oder vom Weh umgehauen zu werden. Das ist, wozu Geduld gut ist. Es hilft Ihnen, mit Dingen so lange zu sitzen, bis Sie sie gut genug verstehen, um ihnen geschickt zu begegnen.

Um Ehrlichkeit in der Meditation zu entwickeln, lehrte Buddha Rāhula eine weitere Übung. Betrachtet die Unbeständigkeit von Ereignissen in Körper und Geist, sagte er, sodaß Ihr keinen Sinn von 'Ich bin' um diese entwickelt. Hier baute der Buddha auf eine Lektion auf, die er Rāhula gab, als dieser sieben Jahre alt war. Lernt Eure Handlungen zu sehen, sagte er, bevor Ihr diese ausführt, während Ihr sie ausführt und nachdem Ihr sie getan habt. Wenn Ihr erkennt, daß Ihr ungeschickt gehandelt und Verletzung verursacht habt, beschließt diesen Fehler nicht zu wiederholen. Besprecht es dann mit jemandem, den Ihr respektiert.

In dieser Lektion lehrte der Buddha Rāhula, mit sich selbst und anderen ehrlich zu sein. Und der Schlüssel zu dieser Ehrlichkeit ist, Ihre Handlungen wie Experimente anzusehen. Wenn Sie dann sehen, daß die Ergebnisse nicht gut sind, sind Sie frei, Ihre Wege zu ändern.

Diese Haltung ist auch essenziell für die Entwicklung von Ehrlichkeit in Ihrer Meditation. Wenn jede Sache, ob nun gut oder schlecht, die in Ihrer Meditation aufkommt, Ihnen als ein Zeichen der Art der Person, die Sie sind, erscheint, wird es schwierig sein, auch nur irgend etwas ehrlich zu beobachten. Wenn eine ungeschickte Absicht aufkommt, sind Sie dazu geneigt, sich selbst als einen miserablen Meditierenden zu sehen, oder diese Absicht unter den Deckmantel der Verleugnung zu kehren. Wenn eine geschickte Absicht aufkommt, sind Sie dazu geneigt, stolz und selbstgefällig zu werden und es als Anzeichen Ihrer innewohnenden guten Natur zu verstehen. Als Ergebnis daraus, bekommen Sie diese Absichten nie klar genug zu sehen, um zu wissen, ob diese, hinter dem ersten erscheinenden Glanz, wirklich geschickt sind.

Um diese Fallgruben zu meiden, können Sie lernen, Ereignisse einfach als Ereignisse anzusehen, und nicht als Anzeichen einer innewohnenden Buddha-heit oder Schlechtigkeit, die Ihnen innewohnt. Dann vermögen Sie diese Ereignisse ehrlich zu beobachten und sehen, woher diese kommen und wohin sie führen. Ehrlichkeit, zusammen mit Geduld, bringen Sie

in eine bessere Position, diese Techniken der Meditation zu nutzen, um Ihren eigenen Geist zu erkunden.

Die vorrangige Technik, die der Buddha Rāhula lehrte, war die Atemmeditation. Der Buddha empfahl sechzehn Schritte im Umgang mit dem Atem anzuwenden. Die ersten zwei sind durch geradlinige Anweisungen beschrieben. Die restlichen erheben Fragen, die zu erkunden sind. In dieser Weise wird Ihr Atem zu einem Fahrzeug der Übung für Ihren Einfallsreichtum im Lösen von Problemen im Geist, und einer Übung für Ihre Empfindsamkeit im Ermessen der Ergebnisse.

Um damit zu beginnen, bemerken Sie einfach, wann der Atem lang ist und wann er kurz ist. In den verbleibenden Schritten üben Sie sich jedoch selbst. Mit anderen Worten müssen Sie selbst herausfinden, wie Sie mit des Buddhas Empfehlungen umgehen sollten. Die ersten zwei Übungen bestehen darin, zuerst empfindsam gegenüber dem gesamten Körper im Ein- und Ausatmen, zu sein, und dann zweitens im Beruhigen der Auswirkungen, die der Atem auf den Körper hat. Wie machen Sie dies? Ihr Experiment. Welcher Rhythmus des Atems, welche Art der Anschauung des Atems beruhigt die Wirkung am Körper? Versuchen Sie über den Atem nicht als Luft die hinein und hinaus geht zu denken, sondern als Energiefluß durch den gesamten Körper, wenn die Luft hinaus und hinein strömt. Wo nehmen Sie diesen Energiefluß wahr? Erdenke Sie ihn sich als einen Fluß, der in und aus dem Nacken strömt, in Ihre Füße und Hände, durch die Nervenbahnen und die Blutgefäße, in Ihren Knochen. Erdenken Sie sich ihn als durch jede Pore Ihrer Haut aus- und eindringend. Wo wird er geblockt? Wie lösen Sie die Blockade? Indem Sie durch sie durchatmen? Um sie herum? Direkt in sie hinein? Sehen Sie sich an, was da wie wirkt.

Wie Sie so mit dem Atem in dieser Weise herum spielen, werden Sie sicher einige Fehler machen - das zu starke Zwingen des Atems hat mir manchmal Kopfweg bereitet – aber mit der passenden Haltung werden die Fehler zu Lektionen, wie die Auswirkungen Ihrer Vorstellungen die Art Ihres Atems gestalten. Sie werden sich auch dabei erwischen, wie Sie ungeduldig oder frustriert werden, aber dann erkennen Sie, daß, wenn Sie durch diese Emotionen durchatmen, diese verschwinden. Sie beginnen die Auswirkungen des Atmens auf Ihren Geist zu erkennen.

Der nächste Schritt ist, mit einem Gefühl erfrischender Fülle und einem Sinn für Leichtigkeit ein- und auszuatmen. Auch hier müssen Sie mit beidem experimentieren, mit der Art, wie Sie atmen, und der Art der Vorstellung über den Atem. Beobachten Sie, wie diese Gefühle und Vorstellungen Einfluß auf Ihren Geist haben und wie Sie diese Auswirkungen beruhigen können, sodaß sich der Geist so entspannt wie möglich fühlt.

Dann, wenn Ihr Atem ruhig ist und Sie Erfrischung durch die Empfindungen der Entspannung und Gestilltheit wahrnehmen, sind Sie bereit, auf den Geist an sich zu sehen. Dennoch lassen Sie den Atem nicht gehen. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit ein wenig darauf ein, sodaß Sie den Geist, während er beim Atem bleibt, beobachten können. Hier empfiehlt der Buddha drei Gebiete des Ausprobierens: Bemerkend Sie, wie Sie den Geist erfreuen, wenn er Erfreuen benötigt, wie Sie ihn ruhig halten, wenn er Beruhigung benötigt, und wie Sie ihn von seinem Festhalten und Mühsal befreien, wenn er für ein Loslassen bereit ist.

Manchmal wird das Erfreuen und Beruhigen andere Themen der Besinnung ins Spiel bringen. Zum Beispiel können Sie für das Beruhigen des Geistes eine Haltung des uneingeschränkten

Wohltollens entwickeln oder sich an die Begebenheiten in der Vergangenheit erinnern, zu denen Sie tugendhaft und großzügig waren. Um den Geist zu beruhigen, wenn er von Lust gepeinigt wird, können Sie über das Unschöne im menschlichen Körper nachsinnen. Um Ihre Sammlung wiederherzustellen, wenn Sie dumpf oder selbstgefällig sind, können Sie über den Tod nachsinnen, zu erkennen, daß der Tod zu jedem Zeitpunkt kommen kann und Sie den Geist dafür vorbereiten sollten, um diesem Ereignis mit Fassung und Geschick entgegenzutreten. Zu anderen Gelegenheiten können Sie den Geist einfach in der Weise, mit sich auf den Atem selbst sammeln, erfreuen oder beruhigen. Zum Beispiel kann das Atmen bis in die Hände und Füße, den Geist wirklich ankern, wenn seine Konzentration unruhig geworden ist. Wenn ein Punkt im Körper nicht genug ist, um das Interesse aufrecht zu erhalten, versuchen Sie auf den Atem, an zwei Punkten zugleich, zu achten.

Der wichtige Punkt ist, daß Sie sich nun selbst in eine Lage gebracht haben, wo Sie mit dem Geist experimentieren und die Ergebnisse dieser Versuche mit immer größer werdender Fehlerfreiheit lesen können. Sie können versuchen, dieses Geschick auch abseits vom Kissen zu erkunden. Wie erfreuen Sie den Geist, wenn Sie krank sind? Wie beruhigen Sie den Geist, wenn Sie mit einer schwierigen Person konfrontiert sind?

Was das Loslösen des Geistes von all seinen Beschwerlichkeiten betrifft, bereitest Sie sich, für die völlige Befreiung durch Nibbāna, zuerst damit vor, den Geist von all seinen Ungeschicklichkeiten in seiner Konzentration zu befreien. Wenn der Geist einmal gesetzt ist, prüfen Sie, ob da irgend ein Weg ist, diese Stille zu veredeln. Zum Beispiel müssen Sie an den anfänglichen Stufen der Konzentration, Gedanken auf Ihren Atem zu richten, ihn abgleichen und einrichten, um ihn angenehmer zu machen. Doch wird der Geist dann vielleicht auch so still, daß das Abgleichen des Atems nicht länger notwendig ist. So finden Sie heraus, wie Sie den Geist Eins mit dem Atem machen, und in dieser Weise entlassen Sie den Geist in einen stärkeren und erfrischenderen Zustand der Entspannung.

Sowie Sie Ihr Geschick in dieser Weise ausweiten, werden Ihre Absichten, die Sie verwendet haben, um die Erfahrungen Ihres Körper und Geistes zu gestalten, immer einsehbarer. An diesem Punkt empfiehlt der Buddha das Thema der Unbeständigkeit abermals aufzunehmen und zu lernen, sie im Hinblick auf die Ergebnisse aller Absichten klar zu sehen. Sie sehen, daß selbst der beste Zustand, erzeugt aus geschickten Absichten, der solideste und erhabenste Zustand der Konzentration, wackelt und sich verändert. Dies festzustellen, bringt einen Sinn von Ernüchterung und von Nichtbegehren für alle Absichten mit sich. Sie sehen, daß der einzige Weg, um diese Unbeständigkeit zu umgehen, jener ist, allen Absichten ein Ende zu erlauben. Sie sehen zu, wie sich alles auflöst, inklusive des Pfades. Was übrig ist, ist bedingungslos: das Todlose. Ihre Begierde, den Atem zu erkunden, hat Sie über Begierde hinaus geführt, über den Atmen hinaus, den ganzen Weg bis zu Nibbāna.

Der Pfad hält auch nicht all seine Freuden für den Schluß zurück. Er nimmt die entmutigend große Erwartung für das volle Erwachen und bricht es auf handhabbare Zwischenziele herunter, eine Reihe von fesselnden Herausforderungen, die, wenn Sie ihnen begegnen, Ihnen erlauben, den Fortschritt in Ihrer Übung zu sehen. Das an sich, und für sich, macht die Ausübung interessant und zu einem Quell der Freude.

Zur selben Zeit sind Sie nicht mit Arbeitsbeschaffung beschäftigt. Sie entwickeln ein Wahrnehmungsvermögen für Ursache und Wirkung, welches hilft, den Körper und den Geist

einsehbarer zu machen. Nur, wenn diese völlig transparent sind, können Sie davon loslassen. In der Wahrnehmung des gesamten Atemkörpers in der Meditation sensibilisieren Sie sich für einen Bereich Ihrer Gewahrtheit, in dem das Todlose, wenn Sie scharfsinnig genug sind, erscheinen wird.

Auch wenn der Pfad Bemühung erfordert, ist es ein Bemühen, das nicht aufhört, neue Möglichkeiten für Glück und Wohlbefinden im gegenwärtigen Moment zu eröffnen. Und auch, wenn die Schritte der Atemmeditation zu einem Sinn von Ernüchterung und Nichtbegehren führen, tun sie dies nicht in einer freudlosen Art. Der Buddha hielt niemanden dazu an, eine weltablehnende, oder auch weltbejahende, in diesem Umstand, Geisteshaltung einzunehmen. Anstelle dessen hielt er zu einer 'welterkundenden' Haltung an, in der man die innere Welt der Ganzkörperatmung als Labor nutzt, um die harmlosen und geistesklaren Freuden zu erkunden, welche die Welt im Ganzen zu bieten hat. Sie lernen, wie Sie den Geist stillen, ihn beruhigen, ihn erfreuen und ihn von seinem Mühsal befreien.

Erst wenn Sie auf die Grenzen dieser Geschicke stößen, sind Sie auch bereit, diese fallen zu lassen, und zu erkunden, was da für größeres Vermögen an Glück noch sein mag. Auf diese Weise entwickelt sich Ernüchterung nicht aus einer engstirnigen oder pessimistischen Haltung, sondern aus einer Haltung der Zuversicht, daß da etwas Besseres sein muß. Das ist so wie die Ernüchterung die ein kleines Kind erfährt, wenn es ein einfaches Spiel gemeistert hat, und sich bereit fühlt, sich einem Herausfordernden zuzuwenden. Es ist die Haltung einer gereiften Person. Und wie wir alle wissen, reift man nicht, indem man vor der Welt flüchtet, sie passiv beobachtet, oder fordert, daß sie einen unterhält. Man reift durch ihre Erkundung, indem man den Umfang der nutzbaren Geschicke spielerisch erweitert.

Kopf und Herz gemeinsam

Die Brahmavihāras mit Weisheit erfüllen

Die Brahmavihāras, die "Erhabenen Geisteshaltungen", sind des Buddhas vorrangige Herzenslehren, jene, die am direktesten in Verbindung mit unserem Begehren nach wahren Glück stehen. Der Ausdruck Brahmavihāra bedeutet wörtlich "Verweilstätte der Brahmās". Brahmā sind Götter, die in den oberen Himmelsreichen leben, wo sie in einer Haltung des uneingeschränkten Wohlwollendens, uneingeschränkten Mitgeföhls, uneingeschränkten Mitfreude und des uneingeschränkten Gleichmuts verweilen. Diese uneingeschränkten Haltungen können aus eingeschränkteren Versionen dieser Emotionen, die wir im menschliche Herzen erfahren, entwickelt werden.

Von diesen vier Emotionen ist Wohlwollen (mettā) die grundlegendste. Sie stellt den Wunsch nach wahren Glück dar, einen Wunsch, den Sie auf sich selbst, oder auf andere, richten können. Wohlwollen war der eigentliche Beweggrund, aus dem heraus der Buddha nach Erwachen suchte, und anderen den Pfad zum Erwachen lehrte, nachdem er ihn gefunden hatte.

Die nächsten beiden Emotionen, in der Liste sind, im wesentlichen Ergänzungen zu Wohlwollen. Mitgeföhls (karuṇā) ist das, was Wohlwollen empfindet, wenn es auf Leiden trifft: Es möchte Leiden zum Enden bringen. Mitfreude (muditā) ist das, was Wohlwollen empfindet, wenn es auf Wohl trifft: Es möchte das Wohl fortbestehend haben. Gleichmut (upekkhā) ist insofern eine anderartige Emotion, so sie als Unterstützung und Überprüfung für die anderen drei agiert. Wenn Sie auf Leiden treffen, das Sie nicht beenden können, so sehr Sie sich auch bemüht, dann erfordert es Gleichmut, um nicht noch zusätzliches Leiden zu erzeugen, und um die eigenen Kräfte auf Breiche zu lenken, wo Sie tatsächlich hilfreich sein können. In dieser Weise ist Gleichmut nicht hartherzig oder gleichgültig. Er macht Ihr Wohlwollen lediglich zielgerichteter und wirksamer.

Diese Haltungen uneingeschränkt zu machen, erfordert Arbeit. Es ist leicht, Wohlwollen, Mitgeföhls und Mitfreude für Menschen zu empfinden, die Sie mögen und lieben, aber da gibt es sicher auch Leute, die Sie nicht mögen, oft auch aus gutem Grund. Ähnlich dem, gibt es viele Leute, für die es Ihnen leicht fällt, Gleichmut zu empfinden: Leute, die Sie nicht kennen, oder jene, um die Sie sich wenig kümmern. Doch es ist schwer, Gleichmut zu empfinden, wenn Menschen, die Sie gerne haben, leiden. Doch müssen Sie, wenn Sie die Brahmavihāras entwickeln wollen, alle diese Leute in den Bereich Ihrer Wahrnehmung miteinschließen, sodaß Sie die richtige Haltung beifügen können, ganz gleich, wann oder wo. Dieses ist die Stelle wo Ihr Herz die Hilfe Ihres Kopfes benötigt.

All zu oft glauben Meditierende, daß wenn Sie etwas Herzschmerz, etwas mehr emotionales Aufblasen, in deren Brahmavihāra-Übung einbringen, die Haltungen uneingeschränkter werden. Doch wenn etwas in Ihnen dabei bleibt, Begründungen für das Mögen dieser Person und das Hassen der anderen, aufzuwühlen, beginnt sich Ihre Ausübung heuchlerisch anzuföhlen. Sie wundern sich darüber, wen Sie da zu täuschen versuchen. Oder Sie entdecken sich, nach einem Monat der Widmung zur Ausübung, dabei wie Sie düstere

Gedanken gegenüber Leuten empfangen, die Sie im Straßenverkehr schneiden, um hier erst gar nicht jene Leute zu nennen, die der Welt ernsthafte Verletzung angetan haben.

Da ist es, wo der Kopf hinzu kommt. Wenn wir über das Herz als die Seite des Geistes denken, die Glück ersehnt, ist der Kopf jene Seite, die versteht wie Ursache und Wirkung tatsächlich arbeiten. Wenn Ihr Kopf und Ihr Herz lernen können, zusammen zu arbeiten, dieses wäre, wenn Ihr Kopf Vorzug dem Finden der Ursache von wahren Glück geben kann, und Ihr Herz lernen kann, diese Ursachen zu umschlingen, kann das Üben des Geistes weit gelangen.

Das ist warum der Buddha die Brahmavihāras im Zusammenhang mit Kopflehren lehrte: Das Prinzip der Bedingtheit, wie es sich (1) durch Kamma darstellt, und (2) der Ablauf von Gestaltungen, die Emotionen, innerhalb von Körper und Geist, formen. Desto mehr wir unsere Köpfe zu diesen Lehren neigen können, umso leichter wird es, unser ganzes Herz in die Entwicklung der Haltungen zu bringen, sodaß sie wahrlich erhabene werden. Ein Verständnis von Kamma hilft zu erklären was wird da tun, so wir die Brahmavihāras entwickeln, und warum wir dieses, von Vorne herein, tun wollen mögen. Ein Verständnis über Gestaltungen hilft zu erklären wie wir unser menschliches Herz hernehmen können, und es an einen Platz bringen, wo Brahmas verweilen könnten.

Die Lehren über Kamma beginnen mit dem Prinzip, daß Leute Freude und Trübsal, aufgrund von einer Kombination von deren vergangenen und gegenwärtigen Absichten erfahren. Wenn wir mit ungeschickten Absichten, entweder für uns selbst, oder gegenüber anderen, handeln, bring dieses Leiden mit sich. Wenn wir mit geschickter Absicht handeln, werden wir Freude erfahren. Wenn wir also glücklich sein wollen, müssen wir unsere Absichten darin üben, stets geschickt zu sein. Dieses ist der erste Zweck für das Entwickeln der Brahmavihāras: Das wir unsere Absichten vertrauenswürdig gestalten können.

Manche Leute sagen, daß uneingeschränktes Wohlwollen von selbst zu uns kommt, so unsere 'Buddha-Natur' innewohnendes Mitfühlend ist. Doch der Buddha sagte nie etwas über Buddha-Natur. Was er jedoch sagte, ist das der Geist selbst buntgemischer als die Tierwelt ist. Wir sind zu allem fähig. Was werden wir also mit diesem Vermögen tun?

Wir könnten so ziemlich alles tun, und haben getan, doch die eine Sache, von welcher der Buddha von alle Lebewesen annimmt ist, daß wir tief im Inneren diese Fähigkeit nehmen möchten, und sie dem Glück widmen wollen. So ist die erste Lektion über Kamma, daß Sie sich nicht sehr tief hinein vertrauen können, über das was richtig zu tun wäre, bescheid zu wissen, denn dieses würde ganz einfach nur Selbstgefälligkeit fördern. Ungeschickte Absichten würden überhand nehmen, und Sie würden es nicht einmal erkennen. So müssen Sie Anstelle dessen gewissenhaft sein, um ungeschickte Absichten als solche zu erkennen, und nur auf geschickten Absichten aufbauend handeln. Der Weg um dieses sicher zu stellen, daß Sie gewissenhaft bleiben, ist Ihre Begierde nach Glück zu nehmen und diese rund herum zu teilen.

Die zweite Lektion über Kamma ist, daß gerade so wie Sie der vorrangige Architekt Ihres eigenen Wohlseins und Leidens sind, andere deren vorrangige Architekten deren sind. Wenn Sie wirklich glücklich sein wollen, behandeln Sie sie nicht nur nett. Sie möchten auch, daß die anderen lernen, wie man die Ursachen für Glück erzeugt. Wenn Sie können, möchten Sie

ihnen zeigen wie man das tut. Das ist warum das Geschenk des Dhammas, Lektionen darüber, wie man wahres Glück aufkommen läßt, das größte Geschenk ist.

Mit des Buddhas führendstem Beispiel, wie man eine Haltung von uneingeschränktem guten Willen ausdrückt, drückt er nicht bloß den folgenden Wunsch für universelles Glück aus:

Wohlauf, in Ruhe,
mögen alle Lebewesen wohl im Herzen sein.

Was immer Lebewesen da mag sein
 schwach oder stark, ohne Ausnahme,
 lange, groß,
 mittel, klein,
 subtil, markant,
 gesehen und ungesehen,
 nah oder fern,
 geboren oder nach Geburt suchend:

Mögen alles Lebewesen wohlauf im Herzen sein.

Er ergänzt unverzüglich einen Wunsch, daß alle Wesen Ursachen vermeiden mögen, die sie zu Unglück führen würden:

Mag keines andere täuschen,
oder irgend eines irgendwo verachten,
oder aus Zorn und Verwirrung,
eines anderen Leiden erwünschen.

— Sn 1.8

Wenn Sie also Visualisierung als Teil Ihrer Ausübung von Wohlwollen verwenden, vergegenwärtigen Sie sich nicht nur lächelnde Leute, umgeben von prächtigem Wohlstand und Sinnesfreuden. Visualisieren Sie sie geschickt handelnd, sprechend und denkend. Wenn Sie gegenwärtig mit ungeschickten Absichten handeln, vergegenwärtigen Sie sie als ihre Wege ändernd. Dann handeln Sie, um diese Visualisierung zu verwirklichen, wenn Sie können.

Ein gleichartiges Muster hält für Mitgefühl und Mitfreude. Lernen Sie Mitgefühl nicht nur für Leute zu fühlen die bereits Leiden, sondern auch für jene, die sich in ungeschickte Handlungen einbringen, welche zu zukünftigem Leiden führen werden. Dieses bedeutet, wenn möglich, es zu versuchen Sie davon abzuhalten diese Dinge zu tun. Und zu lernen, Mitfreude nicht nur für jene zu fühlen die bereits glücklich sind, sondern auch für jene,

deren Handlungen zu zukünftigem Glück führen werden. Wenn Sie die Möglichkeit haben, geben Sie Ihnen Ermutigung dazu.

Doch müssen Sie auch erkennen, daß ganz gleich wie uneingeschränkt die Reichweite dieser positiven Emotionen sind, deren Auswirkungen an Grenzen (erg.: für andere) stößt. Mit anderen Worten, gleich wie stark Ihr Wohlwollen oder Mitgefühl sein mag, sind da Leute, gebunden, deren vergangene Handlungen ungeschickt sind, und die deren Wege, in der Gegenwart, nicht ändern werden und können. Dieses ist warum Sie Gleichmut als Ihren Realitätsabgleich benötigen. Wenn Sie Bereichen begegnen, in denen Sie nicht von Hilfe sein können, lernen Sie nicht betroffen zu geraten. Denken Sie an die Umfassendheit des Prinzipes des Kamma: es hält für jeden, gleich ob Sie sie mögen oder nicht. Dieses bringt Sie in eine Stellung, in der Sie klarer sehen, was verändert werden kann, und wo Sie von Hilfe sein können. Mit anderen Worten ist Gleichmut kein blankes Hinnehmen von Dingen, so wie sie sind. Es ist ein Werkzeug, daß ihnen dabei Ihnen dabei hilft Einsicht zu gewinnen welche Art des Leidens Sie akzeptieren müssen, und welches nicht.

Wenn zum Beispiel jemand in Ihrer Familie unter Alzheimer leiden würde: Wenn Sie betroffen über die Tatsache der Krankheit werden, schränken Sie Ihre Möglichkeit, wahrlich hilfreich zu sein, ein. Um wirkungsvoller zu sein, müssen Sie Gleichmut als ein Mittel des Loslassens, von dem was Sie ändern wollen, benutzen und sich mehr darauf konzentrieren, was Sie gegenwärtig ändern können.

Eine dritte Lektion über das Prinzip des Kamma ist, daß das Entwickeln der Brahmavihāras auch dazu helfen kann, die Resultate Ihrer vergangenen schlechten Handlungen, (erg.: in der Schwere des Erfahrens) zu mildern. Der Budfha erklärte diesen Punkt mit einem Gleichnis: Wenn Sie einen Klumpen Salz in ein Glas Wasser tun, können Sie das Wasser in dem Glas nicht trinken. Doch wenn Sie diesen Salzklumpen in einen Fluß geben, könnten Sie das Wasser in dem Fluß trinken, da der Fluß so umfangreich mehr Wasser als Salz enthält. Wenn Sie die vier Brahmavihāras entwickeln, ist Ihr Geist wie der Fluß. Das geschickte Kamma des Entwickelns dieser Haltungen in der Gegenwart ist so ausdehnend, daß sie, was immer Ergebnis von vergangenen schlechten Handlungen aufkommen mögen, Sie sie kaum bemerken werden.

Ein passendes Verständnis von Kamma hilft auch die falsche Vorstellung zu korrigieren, daß wenn Leute Leiden, sie es verdienen zu leiden, und Sie sie besser einfach alleine lassen. Wenn Sie sich erwischen in solcher Weise zu denken, sollten Sie vier Grundsätze im Geist aufrecht erhalten.

Erstens, erinnern Sie sich daran, daß wenn Sie auf Leute blicken, Sie nicht alle deren kammischen Keime, aus deren vergangenen Handlungen, sehen können. Diese mögen die Wirkungen von vergangenen schlechten Handlungen erfahren, aber Sie wissen nicht, wann diese Samen zu sprießen enden. Auch haben Sie keine Ahnung davon, welche anderen Samen, was immer an wundervollen latentem Potenzial, Anstelle deren sprießen mögen.

Da gibt es einen Spruch, in gewissen buddhistischen Kreisen, daß wenn Sie einer Person vergangene Handlungen sehen wollen, Sie sich Ihre gegenwärtige Situation ansehen sollten; wenn Sie deren zukünftige Umstände sehen möchten, sehen Sie sich ihre gegenwärtigen Handlungen an. Doch dieses Prinzip gründet auf einer wesentlichen Fehlinterpretation: daß jeder

von uns ein einziges kammisches Konto hat, und das jedes, was wir in der Gegenwart sehen, der gegenwärtige Kontostand auf jener Persons Konto ist. Tatsächlich ist niemandes kammische Vergangenheit ein einziges Konto. Es setzt sich aus vielen verschiedenen Samen, gepflanzt an vielen Stellen, durch viele verschiedene Handlungen, die wir in der Vergangenheit getan haben, zusammen, jeder Samen in seiner eigenen Bestimmung reifend. Manche dieser Samen sind bereits aufgekeimt und verschwunden; manche Reifen nun; manche werden in der Zukunft reifen. Das bedeutet, daß einer Persons gegenwärtige Bedingungen nur einen sehr kleinen Teil ihrer vergangenen Handlungen widerspiegelt. Was die anderen Keime betrifft, können Sie sie in keiner Weise sehen.

Diese Besinnung hilft Ihnen im Entwickeln von Mitgefühl, denn sie erinnert Sie, daß Sie niemals wissen, wann die Möglichkeit einer Person zu helfen, eine Wirkung haben kann. Die Samen anderer Personens vergangener schlechter Handlungen mögen nun gerade aufgehen, doch sie können auch zu jeder Zeit vergehen. Es mag sein, daß Sie die Person sind, die da ist (erg.: sein kann) um zu helfen, wenn die Person bereit ist Hilfe zu empfangen.

Das selbe Muster gilt für Mitfreude. Nehmen wir an, daß Ihr Nachbar wohlhabender als Sie sind. Sie mögen sich dagegen sträuben Mitfreude für ihn zu fühlen, denn Sie denken: "Er ist bereits gut raus, während ich mich noch immer herumplage. Warum sollte ich ihm wünschen, daß er noch glücklicher ist als er schon ist?" Wenn Sie sich in solchen Begriffen denkend erwischen, erinnern Sie sich, daß Sie nicht wissen wie Ihre kammischen Samen sind; Sie seine kammischen Samen nicht kennen. Vielleicht sind seine guten kammischen Samen dabei abzusterben. Wollen Sie, daß sie gar schneller sterben? Schließt sein Glück das Ihre aus? Was für eine Art der Haltung ist diese? Ist es geschickt, in solcher Weise zu denken?

Das zweite Prinzip, im Geist zu behalten, ist, daß sich in des Buddhas Lehren da keine Frage einer Persons 'Verdienen' von Glück, oder 'Verdienen' von Schmerz, stellt. Der Buddha sagt schlicht, daß da Handlungen sind, die zu Wohl, und Handlungen, die zu Weh führen. Karma ist kein Erachter über Personen. Es ist einfach eine Sache von Handlungen und Wirkungen. Gute Leute mögen manche schlechte Taten in deren Vergangenheit untergemischt haben. Leute die fürchtbar erscheinen, mögen einige wundervolle Dinge getan haben. Sie wissen das nie. Und so stellt sich da die Frage, über einer Persons Gebühren, oder Nichtgebühren von Wohl und Weh, nicht. Da ist schlicht das Muster, daß Taten deren Wirkung haben, und daß Ihre gegenwärtige Erfahrung von Wohl und Weh aus Wirkungen, aus vergangenen und gegenwärtigen Handlungen, zusammengesetzt ist. Sie mögen da ein paar sehr ungeschickte Handlungen in der Vergangenheit haben, doch wenn Sie gelernt haben geschickt zu denken, wenn diese Handlungen Früchte in der Gegenwart tragen, müssen Sie nicht unbedingt darunter leiden.

Ein drittes Prinzip gilt für die Frage ob die Person die leidet Ihr Mitgefühl 'verdient'. Sie hören manchmal, daß jeder Ihr Mitgefühl verdient, weil alle eine Buddha-Natur haben. Doch dieses ignoriert den vorrangigen Grund für das Entwickeln von Mitgefühl als Brahmavihāra im Vorhinein: Sie müssen Ihr Mitgefühl universell machen, sodaß Sie Ihren Absichten trauen können. Wenn Sie Ihr Mitgefühl so besonders erachten, daß es nur Buddhas verdienen, würden Sie nicht fähig sein sich selbst zu vertrauen, wenn Sie auf Leute treffen deren Handlungen durchwegs schlecht sind.

Zur selben Zeit müssen Sie sich daran erinnern, daß kein menschliches Wesen eine völlig reine kammische Vergangenheit hat, und so können Sie einer Persons Reinheit nicht zur Grundlage für Ihr Mitgefühl machen. Manche Menschen sträuben sich gegenüber dem Gedanken, daß, sagen wir mal, Kinder geboren in einem Kriegsgebiet, an Brutalität und Hunger leidend, aus einem kammischen Grund dort sind. Es erscheint herzos, sagen sie, dieses Leiden dem Kamma vergangener Leben zuzuschreiben. Doch das einzige herzlose hier ist die Zuschreibung, daß Leute nur dann würdig des Mitgeföhls wären, wenn sie unschuldig jeden Fehltuns sind. Erinnern Sie sich daran, daß Sie jemanden nicht gern haben oder ehren müssen, um Mitgefühl für diese Person zu empfinden. Alles was Sie zu tun haben, ist für der Persons Glück zu wünschen. Desto mehr Sie diese Haltung gegenüber Leuten entwickeln können, von deren Fehlverhalten Sie wissen, desto mehr werden Sie fähig sein, Ihren Absichten in jeder Situation trauen zu können.

Der Buddha zeichnete diesen Punkt mit einem bildlichen Gleichnis heraus: Selbst wenn Räuber Sie angreifen, und Ihre Glieder mit einer Zweihandsäge absägen würden, sollten Sie Wohlwollen, mit diesen beginnen, und dann im Ausstrahlen die gesamte Welt einschließend, empfinden. Wenn Sie dieses Gleichnis im Geist behalten, schützt es Sie, um nicht in ungeschickter Weise zu handeln, ganz gleich wie schlecht angeregt.

Das vierte, daran zu erinnernde Prinzip, behandelt das Kamma, welches Sie gerade, in Reaktion auf anderer Leutes Wohl und Weh, durchführen. Wenn Sie verärgert über jemand anderens Wohl sind, wird irgendwann jemand anderer verärgert über das Wohl, welches sie erlangten, geraten. Möchten Sie dieses? Oder wenn Sie kaltherzig gegenüber jemanden der gerade leidet sind, werden Sie der selben Art des Leidens begegnen. Möchten Sie, daß Leute Ihnen gegenüber kaltherzig sind? Erinnern Sie sich, daß Ihre Erwiderungen eine Form von Kamma sind, und so seien Sie achtsam darauf, daß sie das Kamma erzeugen, welches die Wirkung (erg.: für Sie) ergibt, die Sie (erg.: für sich) sehen möchten.

Wenn Sie in dieser Weise denken, sehen Sie, daß das Entwickeln der Brahmavihāras wirklich in Ihrem Interesse ist. So ist die Frage, wie Sie dieses tun? Das ist wo andere Aspekte, des Buddhas Lehre über Ursächlichkeit, eine Rolle spielen: Seine Lehren über Gestaltungen, oder Art, wie Sie Ihre Erfahrungen formen.

Gestaltungen sind von dreierlei Art: Körperlich, sprachlich und geistig. Körperliche Gestaltungen sind die Art wie Sie atmen. Sprachliche Gestaltungen sind Gedanken und geistige Bemerkungen zu Dingen, Ihre innere Sprache. In der Pāli-Sprache werden diese Gedanken und Bemerkungen vitakka, gerichteter Gedanke, und vicāra, Erwägung genannt. Geistige Gestaltungen sind Vorstellungen und Geföhle: die geistigen Einteilungen, die Sie Dingen beifügen, und die Geföhle von Wohl, Weh oder Werder-Wohl-noch-Weh, welche Sie mit diesen empfinden.

Jede Begierde oder Emotion baut auf diesen drei Arten der Gestaltungen auf. Es beginnt mit Gedanken und Vorstellungen, und gelangt dann in Ihren Körper, in der Art, in der Sie atmen. Das ist, warum Emotionen so real, erscheinen, so wahrhaftig "Sie". Doch, so wie der Buddha aufzeigte, identifizieren Sie sich mit diesen Dingen, weil Sie diese in Unwissenheit gestalten: Sie wissen nicht was Sie tun, und als Ergebnis leiden Sie. Doch wenn Sie Ihre Emotionen mit Wissen gestalten, können diese den Pfad zum Ende von Leiden formen. Und der Atem ist ein guter Platz um damit zu beginnen.

Wenn Sie, als Beispiel, Zorn gegenüber jemanden empfinden, fragen Sie sich selbst: "Wie atme ich gerade? Wie kann ich die Art wie ich atme so verändern, daß sich mein Körper behaglicher fühlt?" Zorn läßt oft einen Sinn von Unbehagen in Ihrem Körper frei, und Sie denken, daß Sie dieses losgeworden sind. Die gewöhnlichen Wege, dem zu entkommen, sind zwei, und beide sind ungeschickt: Entweder Sie schließen es ein, oder Sie versuchen es aus Ihrem System zu bekommen, indem Sie Ihren Worten und Taten freien Lauf lassen.

So versorgt der Buddha mit einer dritten, geschickteren, Alternative: Atmen Sie durch Ihr Unbehagen durch, und lösen Sie es auf. Lassen Sie den Atem körperliche Empfindungen von Entspannung und Erfüllung erzeugen, und erlauben Sie diesen Gefühlen Ihren ganzen Körper zu befrieden. Diese körperliche Entspannung hilft auch dabei den Geist zur Entspannung zu bringen. Wenn Sie aus einem Sinn von Entspannung heraus walten, ist es leichter geschickte Vorstellungen zu gestalten, so auch wie Sie Ihre Erwiderung zu der Angelegenheit, welcher Sie gegenüberstehen, gestalten.

Hier ist das Gleichnis mit dem Salzklumpen eine wichtige, im Geist zu behaltende, Vorstellung, so es Sie daran erinnert sich die Situation in Begriffen Ihres Bedürfnisses für Ihr eigenes Wohlwollen wahrzunehmen, um sich selbst vor schlechtem Kamma zu schützen. Teil dieses Schutzes ist, sich die guten Dinge an einer Person, über die Sie verärgert sind, anzuehen. Und um Ihnen mit dieser Vorstellung zu helfen, versorgt der Buddha mit einem noch bildlicheren Gleichnis, um Sie zu erinnern, warum diese Aufwartung nicht bloß sentimental ist: Wenn Sie jemanden sehen, der wirklich bössartig, mit Worten und Taten, Ihnen gegenüber war, doch Augenblicke von Ehrlichkeit und Wohlwollen hat, ist es als würden Sie durch eine Wüste gehen, heiß, zitternd, durstig, und Sie einem Kuhfußabdruck, mit etwas Wasser darin, begegnen. Nun, was tun Sie? Sie können das Wasser nicht mit der Hand aufnehmen, weil dieses verursachen würde, daß es schlammig werden würde. Stattdessen laßen Sie sich auf Ihre Knie und Hände nieder, und schlürfen es vorsichtig auf.

Bemerken Sie die Haltung in diesem Bildnis. Es mag demütigend erscheinen, daß Sie mit Ihrem Mund, wie dieses, zu Boden müssen, doch erinnern Sie sich: Sie zittern vor Durst. Sie brauchen Wasser. Wenn Sie sich nur auf die schlechten Dinge an Leuten konzentrieren, werden Sie sich noch mehr erdrückt von der Hitze und Durst fühlen. Sie werden verbittert gegenüber der Menschheit, und sehen keinen Bedarf daran sie gut zu behandeln. Doch wenn Sie die guten Dinge in anderen Leuten ersehen können, wird es ihnen leichter fallen Sie geschickt zu behandeln. Deren gute Punkte sind wie Wasser in Ihrem Herzen. Sie müssen sich deren annehmen, um Ihre eigene Güte, nun und in Zukunft, zu nähren.

Doch wenn die Person, über die Sie verärgert sind, keine guten Qualitäten hat, empfiehlt der Buddha eine andere Vorstellung: Denken Sie über die Person als einen kranken Fremden, den Sie am Straßenrand gefunden haben, weit weg von jeder Hilfe. Sie sollten Mitgefühl für ihn haben und was immer tun, um ihn zu der Sicherheit von geschickten Gedanken, Worten und Taten zu bringen.

Was Sie hierbei getan haben ist geschickte sprachliche Gestaltung zu verwenden, über den Atem nachzudenken und erwägen, um den Atem in eine geschickte körperliche Gestaltung zu verwandeln. Diese erzeugt wiederum geistige Gestaltung, ein Gefühl von Entspannung, welche es leichter macht Vorstellungen geistig zu erzeugen, die Ihre ungeschickten Erwiderungen zerstören können, um an dessen Stelle geschickte Emotion zu errichten.

Dieses ist wie wir unser Wissen über Kamma und Gestaltung dafür nutzen, um unsere Emotionen in die Richtung zu bringen, die wir anstreben, und deshalb sind Kopflehren, selbst in Herzenangelegenheiten, erforderlich. Weil wir uns gleichzeitig zur Rolle, die der Geist, im Formen von Emotionen, spielt, sensibilisiert haben, können wir eine wahrliche Veränderung herbeiführen, wie wir uns körperlich, in dieser Angelegenheit, fühlen. Wir phantasieren nicht herum. Unsere Veränderung des Herzens wird völlig manifestiert, wahrlich empfunden.

Dieses hilft dabei das Gefühl von Heuchlerei abzuschneiden, welches, zu Zeiten, die Ausübung der Brahmavihāras einhüllen kann. Anstelle unsere ursprünglichen Gefühle von Zorn oder Bedrängnis, in jeder gegebenen Situation, zu verneinen, sie mit einem Haufen von luftigen Süßigkeiten und Mäusespeck auszupolstern, können wir nun wirklich näher in Berührung mit ihnen kommen, und lernen sie geschickt umzuformen.

All zu oft denken wir, daß in Berührung mit unseren Emotionen zu kommen, eine Sache des Anzapfens dazu, was wir wirklich sind, ist, daß wir getrennt von unserer eigenen Natur sind, und im Zurückkehren, mit Berührung unserer Emotionen, wir mit unserer wahren Identität wieder in Verbindung kommen. Ihre Emotionen sind jedoch nicht Ihre wahre Natur. Sie sind bloß gestaltet, wie alles andere auch. Weil sie erzeugt sind, ist die wahre Angelegenheit zu lernen, wie man sie geschickt herstellt, sodaß sie nicht zu Problemen führen, und Anstelle zu einem vertrauenswürdigeren Glück.

Erinnern Sie sich daran, daß Emotionen Sie zu handeln verursachen. Sie sind Pfade die zu gutem oder schlechtem Kamma führen. Wenn Sie sie als Pfade betrachten, können Sie sie in einen Pfad umformen, dem Sie vertrauen können. So Sie lernen Emotionen von Übelwollen, Hartherzigkeit, Groll und Bedrängnis zu zerstören, erlangen Sie nicht nur ein uneingeschränktes Herz. Sie erlangen Übung im Meistern des Ablaufes von Gestaltungen. Wie der Buddha sagte, führt dieses Meistern zuerst zu starken und freudvollen Zuständen von Konzentration. Von dort aus kann es alle Faktoren des Pfades gestalten, die zum Ziel aller Lehren des Buddhas, gleich ob für Kopf oder Herz, führen: das vollkommene Glück von Nibbāna, unbedingt, echt.

Es zeigt dies, daß wenn Sie Ihren Kopf und Ihr Herz dazu bringen, sich gegenseitig zu respektieren, diese sich gegenseitig weit bringen können. Ihr Herz benötigt die Hilfe Ihres Kopfes, um aufgrund von geschickteren Emotionen zu gestalten und zu handeln. Ihr Kopf benötigt Ihr Herz, um Sie zu erinnern, daß es wahrlich wichtig im Leben ist, dem Leiden ein Ende zu setzen. Wenn diese lernen zusammenzuarbeiten, können Sie Ihren menschlichen Geist zu einem uneingeschränkten Brahma-Geist machen. Und mehr: Sie können die Ursachen von Glück zu einem Punkt meistern, an dem sie sich selbst überwinden, eine unverursachte Dimension berührend, welche das Herz nicht erfassen mag, ein Glück, so wahr, sodaß das Herz keinen weiteren Bedarf an Begehren hat.

Die Weisheit des Egos

Jahre zurück, begannen viele buddhistische Lehrer den Begriff 'Egolosigkeit' zu benutzen, um des Buddhas Lehren von Nicht-Selbst zu lehren. Seither wurde Egolosigkeit zu etwas mit vielen Bedeutungen für viele Leute. Manchmal wird Egolosigkeit für die Abwesenheit von Stolz oder Selbstwichtignehmen benutzt; manchmal als eine reine Haltung des Handelns ohne Erwartungen von persönlichen Vergütungen. In der meist erweiterten Form nimmt das Lehren von Egolosigkeit jedoch einen fundamentalen Vorstellungsfehler ein: das neben unserem Sinn von einem bleibenden, gesondertem Selbst, kein solches Selbst existiert. Im Versuch mit Glück für dieses illusorische Selbst zu versorgen, setzen wir unsere Hoffnung nicht nur auf ein unerreichbares Ziel, sondern verletzen auch uns und jeden um uns. Wenn wir schlicht die Täuschung des Egos sehen könnten, und dessen verletzende Wirkungen, würden wir davon loslassen und wahres Glück in der Allverbundenheit, welche unsere wahre Natur ist, finden.

So wird es uns gesagt, und oft mit einer guten Menge an Vehemenz. Buddhistische Autoren, oft so sanftmütig und nichtverurteilend, können schnell bössartig werden, wenn das Ego behandelnd. Manche stellen es als einen tyrannischen Verwalter dar, dem es gebührt gewaltsam gestürzt zu werden; andere, als rattenartige Kreatur, nervös, hinterlistig und abwegig, der es gebührt erschlagen zu werden. Wie auch immer die Darstellung, die Botschaft ist stets die Selbe, wonach das Ego so schädlich und hartnäckig ist, daß jede geistige und verbale Nötigung dagegen angemessen dazu ist, seinen Klammern am Geist zu lösen.

Doch wenn Leute, geübt in klassischer westlicher Psychotherapie, diese Attacken gegen das Ego lesen, schütteln sie ihren Köpfe in Unglauben. Für sie ist das Ego nicht etwas Schlechtes. Es ist nicht einmal ein eigenständiges Ding, daß man angreifen könnte. Es ist ein Bündel an Aktivitäten, ein Set aus Funktionen im Geist, und notwendigen Funktionen damit. Jede geistige Handlung, mit der Sie zwischen groben Begierden nach unmittelbaren Freuden und Ihrem Super-Ego, dem bräuchte und sollte, welche Sie von Familie und Gesellschaft gelernt haben, abwägen, ist eine Ego-Funktion. Ego-Funktionen sind unsere geistigen Strategien für das Erlangen von bleibendem Glück in Mitten der streitenden Einforderungen, in den Geist flüsternd oder schreiend. Sie ermöglichen es Ihnen 'Nein', zur Begierde Sex mit Ihres Nachbarns Liebschaft zu haben, zu sagen, im Interesse eines Wohlseins, das weniger verherrende Folgen für Dinge hat, die Sie in Ihrem Leben wahrlich wertschätzen. Sie ermöglichen Ihnen auch 'Nein' zu den Forderungen Ihrer Eltern, Ihrer Lehrer, oder Regierung, zu sagen, wenn diese Forderungen Ihre eigenen besten Interessen zerstören würde.

Doch Ego-Funktionen sagen nicht nur 'Nein'. Sie haben auch eines abwägendes Gespür, wann 'Ja' zu sagen ist. Wenn Sie geschickt sind, verhandeln sie zwischen Ihren Begierden und Ihrem Super-Ego, sodaß Sie die das Vergnügen, welches Sie haben wollen, in einer Weise erlangen, die keine Verletzung verursacht und tatsächlich viel Gutes tun kann. Wenn Ihre Ego-Funktionen gesund und gut koordiniert sind, geben Sie ihnen einen zusammenhängenden Sinn Prioritäten, welche Formen von Freuden erstrebenswerter sind als andere; einen klaren Sinn darüber wo Ihre Verantwortlichkeiten liegen und nicht liegen; einen starken Sinn Ihrer Fähigkeit Richtig und Falsch, für sich selbst, zu entscheiden; und einen ehrlichen Sinn

darüber, wie Sie aus vergangenen Fehlern, zum Zwecke von größerem Glück in der Zukunft, lernen.

Aus dieser Sichtweise wäre Egosigkeit eine Katastrophe. Eine Person, der Ego-Funktionen entzogen, würde selbstzerstörend sein: entweder eine Bestie, mit unkontrollierten Eingaben, oder ein neurotischer, unterdrücker Automat, ohne eigenständigen Geist, oder ein kindliches Monster, unberechenbar zwischen diese beiden Extreme dreschend. Jeder der versucht sein Ego-Funktionen abzulegen, wurde seinen psychologischen Wachstum wegsperren und alle Hoffnung, ein reifer, verantwortungsvoller, vertrauenswürdiger Erwachsener zu werden, verlieren. Und so wie wir wissen, zerstören selbstvernichtende Leute nicht nur sich selbst. Sie können auch viele der Leute und Plätze um sich hinunter ziehen.

Das ist nicht nur die Ansicht von ausgebildeten westlichen Psychologen. Buddhistische Gemeinschaften im Westen haben auch begonnen dieses Problem zu erkennen, und dem den Begriff 'spirituelles Herauswinden' beigefügt, um es zu beschreiben: die Art wie Leute versuchen es zu vermeiden, sich mit den Problemen einer uneingebundenen Persönlichkeit auseinander zu setzen, indem sie alle Zeit in deren Meditationsretreat damit verbringen, das Mantra von Egosigkeit zu nutzen, um die harte Arbeit des Meisterns gesunder Ego-Funktionen, im täglichen Geben und Nehmen, in deren Leben, kurz zu umgehen.

Dann ist da das Problem von Selbsthaß. Der Dalai Lama ist nicht der einzige asiatische buddhistische Lehre, der überrascht über die Menge an Selbsthaß, im Westen zu finden, ist. Unglücklicherweise haben eine Menge von Leuten mit giftigen Super-Egos, die Lehren von Egosigkeit, als des Buddhas Anerkennungsstempel des Hasses, den sie gegenüber sich selbst fühlen, einvernommen.

Diese Probleme haben viele westliche Psychologen dazu angeregt, eine gravierende Lücke in des Buddhas Lehren anzunehmen: das der Buddha, im Bewerben einer (erg.: vermeindliche) Egosigkeit, die Wichtigkeit von gesunden Ego-Funktionen, für das Finden von wahren Glück, übersieht. Diese Annahme hat zu einer absehbaren Schlußfolgerung geführt: das Buddhismus die westliche Psychologie benötigt, um diese Lücke zu füllen; daß, um wirklich effektiv zu sein, ein gesunder spiritueller Pfad erfordert, gleiche Gewichtung beiden Traditionen zu geben. Sonst wurden Sie verdreht und verkehrt da heraus kommen, als ein idiotischer Gelehrter, der in Zurückgezogenheit eines Dreijahres-, Dreimonate-, Dreitage retreats aufblüht, aber drei Stunden im starken Verkehr, mit drei jammernden Kindern, nicht in den Griff bekommen kann.

Diese rasche Schlußfolgerung nimmt jedoch an, daß, für die letzten zweitausendsechshundert Jahre, Buddhismus keinerlei gesund funktionierende Persönlichkeiten herorgebracht hat: daß das kollektive Bewußtsein der asiatischen Gesellschaft, den Individualismus unterdrückt hat, und das die handvoll, in den Westen kommenden, fehlfunktionierenden Meditationslehrern, jene, welche das Subtile der formalen Meditation gemeistert haben, aber über die groben Fallgruben von Amerikas Geld und Sex stolpern, typisch für die buddhistische Tradition sind. Doch ich frage mich, ob dem so ist.

Meine eigene Erfahrung in Asien bestätigt dieses ganz und gar nicht. Während meiner sechzehn Jahre in Thailand traf ich, per Kopf gezählt, mehr Leute mit einer aufrichtigen persönlichen Erscheinung in Lebensart, und bei weiten weniger neurotische Personen, als ich

mit dem Zurückkehren zu den massenmedienproduzierten Geistern Amerikas tat. Mein Lehrer, Ajahn Fuang, hatte das gesundeste funktionierende Ego von allen, die ich jemals traf, und er wußte nichts über westliche Psychologie. Diese Beobachtung gilt nicht nur gegenüber der thailändischen Tradition. Psychologen haben gewöhnliche tibetische Mönche und Nonnen studiert, welche die Jahre der Geiselnungen überlebten, die härteste Prüfung von Ego-Funktionen, und herausgefunden, daß diese keine psychischen Kratzer mit sich tragen.

So sind da viele asiatische Buddhisten, welche das Geheimnis der Entwickeln eines gesunden Egos klar kennen. Manche Psychologen lassen uns glauben, daß dieses abseits, und nicht wegen derer buddhistischen Ausübung war, doch dieser Glaube kann leicht auf einer oberflächlichen Beurteilung der buddhistischen Tradition gründen. So müssen wir diesen Glauben einer Prüfung unterziehen.

Ein Weg wäre, die althergebrachten Texte mit neuen Augen zu lesen. Anstelle anzunehmen, daß die Nicht-Selbst-Lehren Egosigkeit adressieren, wie wäre es da anzunehmen, daß diese Teil einer Kur für die Entwicklung eines gesunden Egos ist? Dieser Gedanke mag gegenläufig erscheinen, doch dies ist kein Maßstab für dessen Nützlichkeit. Der Maßstab liegt darin, es als Hypothese zu testen. Als ein Gedankenexperiment, lassen Sie uns auf die frühen Aufzeichnungen der Lehren Buddhas, den Pāli-Kanon, aus der Perspektive westlicher Psychologie blicken, und eine Frage stellen: Ist da irgend ein Nachweis, daß der Buddha ein gesundes Ego befürwortete?

Tatsächlich füllen Tipps über gesundes Egofunktionieren die Texte. Um damit zu beginnen, beschreibt der Buddha eine weise Person, als jemanden der den Unterschied zwischen dem was seine persönlichen Verantwortlichkeiten sind, und was nicht, kennt, der sich nur seiner Pflichten annimmt, und nicht der anderer. Dieses ist das erste Prinzip in jedem Egofunktionieren. Dann ist da der berühmte Vers im Dhammapada 290:

Wenn, mit Aufgeben
einer beschränkten Entspannung,
er sehen würde
Entspannung von Reichhaltigkeit,
der aufgeklärte Mann,
er würde Aufgeben
beschränkte Entspannung,
zum Zwecke
des Reichhaltigen.

— Dhp 76

Dies ist, für sich, eine Beschreibung einer gut funktionierenden Ego-Funktion.

Diese Erkenntnisse sind keine zufälligen. Sie begründen sich auf andere Erwägungen, notwendig für ein gesundes Ego: die Lehren über Kamma, daß wir verantwortlich für unsere

Handlungen sind, und daß wir deren Ergebnisse erfahren werden. Diese Erwägung, wiederum, wird von der größeren Psychologie des Noblen Achtfachen Pfades umrahmt. Wie jeder Therapeut Ihnen mitteilen wird, wird ein gesundes Ego, vom Entwickeln eines gesunden Super-Egos, dessen Forderungen menschlich und realistisch sind, gestärkt. Es wird auch mit der Fähigkeit des sicheren Befriedigens, Ihrer groben Ansprüche für Wohlsein gestärkt, sodaß des Egos Langzeitstrategien nicht von plötzlich überwältigenden Begierden aus der Bahn gebracht werden. Diese zwei Funktionen werden besonders von den Pfadfaktoren der rechten Ansicht und rechter Konzentration erfüllt.

Rechte Ansicht enthält des Buddhas Vorgaben, welche im Dienste der Begierde, wahres Glück zu finden, steht. Sie unterteilen Ihre Erfahrungen in vier Kategorien: Leiden, dessen Ursache, dessen Beendigung und den Pfad zu dessen Beendigung. Dann nehmen Sie sich die passenden Notwendigkeiten, für jeder dieser, zu Herzen: Leiden verstehen, dessen Ursache ablegen, dessen Beendigung realisieren und den Pfad zu entwickeln. Das ist das buddhistische Rezept für ein gesundes Super-Ego, eine Reihe von Vorgaben, die auf Ihrer Seite sind, die Sie nie dazu ersuchen Ihr wahres Wohlsein, für wenn auch immer oder was auch immer, zu opfern.

Was rechte Konzentration betrifft, ist einer deren entscheidenden Faktoren, ein Sinn von Erfreuen, unabhängig von Sinnesgegenständen und Geben. Wenn Sie einige Geschicke in Meditation erlangt haben, und sich, wann immer Sie möchten, in etwas Freude einklinken können, können Sie sich für Ihre unmittelbaren Begierden befriedigen. Zur selben Zeit schwächen Sie jede Forderung, daß die Freude sinnlicher Art sein muß. Wie der Buddha einst bemerkte, verfolgen Leute sinnliche Vergnügungen, mit all deren innewohnenden Einschränkungen, einfach nur deshalb, weil Sie keine andere Alternative zu physischem und mentalem Schmerz sehen. Doch wenn Sie diese verfeinerte Alternative einmal gemeistert haben, haben Sie einen neuen Weg gefunden, um die Forderungen nach Freude, genau jetzt, zu stillen, das Ego, um effektiver zu funktionieren, freistellend.

Sie haben auch über den Schlüssel zu des Buddhas Strategie für wahres Glück gelernt: es ist möglich eine unmittelbare Genugtuung zu schmecken, die weder Ihnen noch irgend jemand anderen, Schaden verursacht. Wahres Glück erfordert nicht, daß sie irgend etwas irgend jemanden wegnehmen müssen. Das bedeutet, daß es wahren Glück anderer nicht in die Quere kommt.

Diese Verständnis ist revolutionär. Für Leute, die von Sinnesvergnügen abhängig sind, ist Glück ein Nullsummenspiel. Da sind nur so viele Dinge, nur so viele Leute, die zu umgehen sind. Wenn Sie etwas erlangen, hat ein anderer es verloren. Wenn die anderen etwas dazugewonnen haben, haben Sie etwas verloren. In einer Nullsummenwelt muß Ihr Glück stets ausgehandelt und, mit dem von anderen, abgewogen werden. Doch wenn Leute Zugang zum Erfreuen an rechter Konzentration gefunden haben, haben diese einen Weg entdeckt, um deren eigene Begierde nach Glück, in einer Weise zu befriedigen, die aktiv das Glück anderer, um sie, erhöhen kann. Wenn Sie begnügter und innerlich in Frieden sind, strahlen Sie einen gesunden Einfluß in alle Richtungen aus. Das ist, wie gesunde Ego-Funktionen, aus buddhistischem Blickwinkel, andere, wie einem selbst, nützlich sind.

Das klassische Bildnis, diesen Punkt herauszeichnend, ist das von zwei Akrobaten. Der erste am Ende einer senkrechten Bambusstange stehend, der zweite auf den Schulter des ersten. Um deren Tricks auszuführen, und wieder sicher herunter zu kommen, muß jeder auf seinen eigenen Sinn von Gleichgewicht achten. Mit anderen Worten ist Leben ein Balanceakt. Im

Erhalten Ihres eigenen Gleichgewichts, machen Sie es leichter für andere, deren zu erhalten. Dies ist warum, in der buddhistisch Gleichung, das weise Anstehen von Glück keine eigensinnige Sache ist. Tatsächlich unterliegt es allen Qualitäten traditionell, nicht nur in Verbindung mit dem Pfad, den Buddha seinen Schülern lehrte, sondern auch mit dem Buddha selbst: Weisheit, Mitgefühl und Reinheit.

Weisheit, sagt der Buddha, beginnt mit eine einfachen Frage: Was, wenn ich es tun werde, wird zu meinem langfristigen Wohlsein und Glück führen? Die Weisheit hier liegt im Erkennen, daß Ihr Glück davon abhängt, was Sie tun, und wonach das Verfolgen von Glück nur dann etwas wert ist, wenn es langfristiges ist. Die Prüfung inwieweit Ihre Weisheit gereift ist, liegt in dem strategischen Geschick, mit dem Sie sich daran halten können, Dinge zu tun die Sie mögen, welche aber keinen langfristigen Schaden verursachen, und das Geschick, mit dem Sie sich überreden können, Dinge zu tun, die Sie nicht mögen, jedoch langfristig zu Wohlsein und Glück führen würden. Mit anderen Worten erfordert reife Weisheit ein reifes Ego.

Das Ego, grundlegen für Mitgefühl, ist in einer der erheiternden Geschichten im Kanon beschrieben. Der König Pasenadi, in einem gediegen Moment mit seiner bevorzugtesten Begleiterin, Königin Mallikā, fragt diese: "Ist da irgend jemand, den Ihr mehr liebt als Euch selbst?" Er hofft natürlich, daß Sie "Ja, Eure Majestät. Euch." antworten wird. Und es ist leicht zu ersehen, wohin ein zweitklassiges Drehbuch von hier aus führen würde. Doch dieses ist der Pāli-Kanon, und Königin Mallikā ist keine gewöhnliche Königin. Sie antwortet: "Nein, Eure Majestät, da ist keine. Und wie stet es mir Euch? Ist da irgend jemand, den Ihr mehr liebt als Euch selbst?" Der König, zu einer ehrlichen Antwort gedrängt, muß eingestehen: "Nein, da ist keiner." Später teilt er dieses Gespräch dem Buddha mit, der in einer interessanten Weise dazu erwidert:

In allen Richtungen suchend,
mit eines Wesens,
findet einer keinen ihm lieber
als sich selbst.
In selber Weise, andere
fürchterlich lieb sich selbst haben.
So sollte einer nicht andere verletzen,
wenn einer selbst sich liebt.

— Ud 5.1

Mit anderen Worten erfordert wahre Selbstliebe eine Anerkennung, daß andere ebenfalls Selbstliebe empfinden. Dieses Prinzip arbeitet in zwei Richtungen: Zuerst erkennen Sie, daß wenn Ihr eigenes Glück auf das Elend anderer aufbaut, es nicht lange halten würde, denn diese werden was auch immer tun, um Ihr Glück zerstören zu können. So muß Ihr langfristiges Glück das langfristige Glück anderer in Erwägung ziehen. Zweitens erkennen Sie, in einer weniger berechnenden Art, was wir alle gleichermaßen haben. Wenn Sie Ihre eigene Selbstliebe ernst nehmen, müssen Sie die Selbstliebe anderer respektieren. Auf diese

Weise baut Mitgefühl nicht auf einem Sinn einer Erhabenheit Ihrerseits, gegenüber jenen die Leiden, auf, sondern mit einem Sinn von gegenseitigem Respekt, einem Respekt solide, in Ihrem eigenen Selbstinteresse, gegründet.

Reinheit wächst aus den Versorgen Ihrer egobasierender Weisheit und Mitgefühl mit einer Realitätsprüfung. Der Buddha lehrte einst seinem Sohn, Rāhula, daß Reinheit mit dem Untersuchen Ihrer Handlungen und deren Wirkungen, entwickelt wird, um sicher zu gehen, daß diese in Tatsache, nicht Schaden für Sie selbst, oder jene um Sie, erzeugt. Wenn Sie Verletzung aus einer beabsichtigten Handlung vorhersehen, tun Sie es nicht. Wenn Sie unvorhersehbare Verletzung, aus etwas kommend, daß Sie getan haben, erkennen, gestehen Sie diesen Fehler freiwillig ein, und lernen wie Sie es nicht wiederholen. Sie halten nicht kindlich an das Bedürfnis, stets im Recht zu sein, fest. Doch wenn Sie sehen, daß sie kein Leid verursachen, können Sie sich an der Tatsache, daß Sie am Pfad zu wahren Glück sind, erfreuen.

Weil der Buddha sah, daß diese aufgeklärten Qualitäten der Weisheit, des Mitgefühls und der Reinheit, durch das Verfolgen von Glück gefördert werden könnten, hielt er seine Anhänger nie dazu an, für die Ausübung seiner Lehren, keinerlei Erlangen von Vergütung zu erwarten. Er wußte, daß solch ein Anspruch eine ungesunde Dynamik im Geist erzeugen würde. In Begriffen von westlicher Psychologie würde nichts im Gegenzug zu erwarten, dem Super-Ego die Lizenz geben, Amok zu laufen. Anstelle lehrte der Buddha, daß selbst das Prinzip der Entsagung ein Geschäft ist. Sie tauschen Süßigkeiten gegen Gold ein, veräußern geringeres Vergnügen für höheres Glück. So regte er Leute dazu an, für die innere Vergütung, die sie im Gegenzug erhalten würden, großzügig mit deren Zeit und Besitztum zu sein. Er lehrte Moraltugend als ein Geschenk: wenn Sie die Tugenregeln, ohne 'Wenn und Aber' einhalten, geben Sie unabhängige Sicherheit entgegen allen anderen Lebewesen, und im Gegenzug erhalten auch Sie selbst Anteil von dieser Sicherheit.

Selbst im Dafürhalten, daß seine Schüler deren Sinn von Selbst aufgeben, rechtfertigte der Buddha seine Lehren auf der Grundlage von Vergütungen, welche dieses bringen würde. Er fragte einst seine Mönche: "Wenn irgend jemand die Bäume in diesem Kloster abfackeln würde, würdet Ihr mit einem Sinn leiden, daß Ihr verbrannt werdet?" "Nein", antworteten die Mönche: "weil wir keine Bäume sind." "In selber Weise", fuhr der Buddha fort: "laßt los von allem, daß nicht Euer ist: von den Sinnen und deren Gegenständen. Das wird für Euer langfristiges Wohlbefinden und Glück reichen."

Bemerken Sie, daß er nicht sagte, den Sinn von Selbst, als eine Selbstaufopferung abzulegen. Er sagte, es für den Zweck von wahren Wohlbefinden und Glück abzulegen.

Dieser Punkt streicht eine der speziellen Bestückungen, von des Buddhas Anweisungen für eine gesunde Ego-Entwicklung, heraus. In der westlichen Psychologie ist Ego-Entwicklung, ohne Annahme von einem klaren Sinn über Selbst, unmöglich. Doch im Buddhismus, mit dessen Erkennen, daß da keine Trennlinie zwischen Ihrem eigenen wahren Glück, und dem der anderen ist, ist die darunter liegende Annahme von Ego-Entwicklung, ein klarer Sinn über Ursache und Wirkung, sehend welche Handlungen zu Leiden führen, welche zu kurzfristigem Glück führen, welche zu einem Glück führen, das lange hält.

Dieses ist der Grund, warum der Buddha niemals Begriffe wie "Ego-Entwicklung" oder "ein gut eingerichtetes Selbst" verwendete. Diese Arten von Funktionen, welche wir mit einem gut entwickeltem Ego in Verbindung sehen, beschrieb er als guteingericheten Sinn über Ursache und Wirkung, gesammelt auf Erkenntnis über die Ergebnisse unserer Handlungen. In der buddhistischen Ausübung ist diese Erkenntnisse, auf einen immer größerer werdenden Grad an Empfindsamkeit und Geschick, abgesehen. Auf diese Weise war es dem Buddha möglich gesundes Ego-funtionieren zu lehren, während die Zwillingsfallen der Ego-Besessenheit zu vermeiden: Narzissmus und Selbsthaß.

Weil des Buddhas grunglegende Begriffe der Untersuchung Handlungen, im Rahmenwerk von Ursache und Wirkung, waren, müssen wir sein Nützen von "Selbst" und "Nicht-Selbst" innerhalb dieses Rahmens verstehen. Für ihn sind "Selbst" und "Nicht-Selbst" keine metaphysischen Prinzipien. Sie sind mentale Handlungen, die als Geschicke gemeistert werden können. Das ist warum er beide Konzepte frei in seinen Lehren verwenden könnte. Wenn das Konzept von Selbst für geschickte Handlungen dienlich war, hatte er in Begriffen von Selbst gesprochen, und nicht nur auf der Ebene von Großzügigkeit und Tugend, sondern auch auf der Ebene von Meditation. Wenn Sie denken, das Meditation einen Übung in Nicht-Selbst von Beginn an ist, lesen Sie die Lehrreden über Achtsamkeit, und Sie werden überrascht sein, wie oft sie des Meditierendens innere Gespräche in Begriffen von "ich" "mich" und "mein" beschreiben.

Was das Konzept von Nicht-Selbst betrifft, hatte der Buddha dazu geraten es stets dann zu nutzen, wenn ungeschicktes Festhalten, an Dingen oder Mustern des Verhaltens, im Weg zu Ihrem Glück, waren. Im Wirken, würde er Sie dazu angeleitet haben, Ihre ungesunden und ungeschickten Arten der Selbstidentifikation, in Bevorzugung von Wegen, die geschickter und verfeinerter wären, abzulegen. Nur auf der höchsten Ebene der Ausübung, wo selbst die geschicktesten Konzepte über Selbst, im Weg zu ultimativen Glück, stehen, hielt der Buddha dazu an, diese völlig aufzugeben. Doch selbst dort empfahl er nicht das Ablegen von grundlegendem Ego-Funtionieren. Sie legen das beste Glück, das aus einem Sinn von Selbst kommen kann, für ein gar für größeres Glück, Nibbāna, völlig Zeitlos, uneingeschrenkt und unbeding, ab, welches aufkommt, wenn getan.

Dies ist also wohin unser Gedankenexperiment geführt hat. Wenn Sie Ihren Geist für den Gedanken Öffnen, daß der Buddha eigentlich Ego-Entwicklung, Anstelle von Egolosigkeit vertreten hat, sehen Sie, daß da nichts verkehrt ist, oder da ein Fehlen von seinem Verständnis für gesundes Ego-Funtionieren war. Tatsächlich meisterte er einige Ego-Geschicke, die westliche Psychologie noch zu erkunden hat, so wie man rechte Konzentration, für das Befriedigen des Begehrens nach unverzüglichem Vergnügen, verwendet; wie man einen eingebundenen Sinn von Ursächlichkeit entwickelt, welcher letztlich Sinn für Überflüssigkeit von Selbst gibt; wie man des Egos Antrieb, für langfristiges Glück so zügelt, daß es zu einem Glück führt, welches Raum und Zeit überwindet.

Diese Prinzipien haben viele asiatische Buddhisten gelehrt, gesunde Egos, über die Jahrhunder, zu entwickeln, so gesund, daß sie letztlich den Bedarf des Erzeugens von "Selbst" fallen lassen können. Alles was da für uns übrig bleibt, ist diese Prinzipien zu testen, zu sehen ob sie auch für uns funktionieren.

Siehe auch: Formen von Selbst und Nicht-Selbst: Die buddhistischen Lehren über Anatta, 'Kein Selbst' oder 'Nicht-Selbst'? und Die Nicht-Selbst-Strategie, vom Ehrw. Thanissaro.

Unwissenheit (Ignoranz)

Unwissenheit, sagte der Buddha, ist die letztliche Ursache von Leiden und Streß. Mit "Ignoranz/Unwissen" spricht er nicht ein generelles Unwissen über die Wege wie Dinge sind, was wir üblicher Weise Verwirrung, oder moha nennen, an, sondern etwas spezifischeres: Unwissenheit über die Vier Edlen Wahrheiten. Und das Pāli-Wort, welches er auswählte, um dies zu beschreiben, avijjā, ist da Gegenteil von vijjā, was nicht nur "Wissen" bedeutet, sondern auch "Geschick", wie in den Geschicken eines Doktors oder Pferdeabrichter. Mit dem Aussagen, daß Leute durch nicht Wissen über die vier Edlen Wahrheiten leiden, sprach er nicht nur, daß es ihnen an Information, oder direktem Wissen über diese Wahrheiten, fehlte. Er sagte damit auch aus, daß es ihnen am Geschick fehlt, mit diesem umzugehen. Sie leiden, weil sie nicht wissen was sie tun.

Die vier Wahrheiten sind (1) Streß (Leiden), das alles, von der kleinsten Spannung bis zur größten Qual, umfaßt; (2) die Ursache von Streß; (3) die Beendigung von Streß; und (4) der Pfad der zur Beendigung von Streß führt. Als Buddha diese Wahrheiten lehrte, lehrte er auch, daß sein volles Erwachen davon kam, diese auf drei Ebenen zu verstehen: Sie zu erkennen, das Geschick, welches für jede nötig ist, zu kennen, und das Wissen, daß er diese Geschicke vollkommen gemeistert hat.

Streß beschrieb er mit Beispielen, wie Geburt, Altern, Krankheit und Tod; Kummer, Elend und Trennung. Dann faßte er die Varianten von Streß in fünf Kategorien zusammen, welche er die fünf Festhalteansammlungen nannte: Festhalten an physische Form; Festhalten an Wohlgefühl, Wehgefühl oder Weder-Wohl-noch-Weh-Gefühlen; an Vorstellung, oder geistigen Benennungen; an Gedankengebilden; und Festhalten an sinnlichem Bewußtsein. Den Grund für Streß identifizierte er in drei Arten des Verlangens: Verlangen nach Sinnlichkeit, Verlangen eine Identität in einer Welt der Erfahrungen anzunehmen, und Verlangen nach der Zerstörung der eigenen Identität und der Welt der Erfahrungen. Die Auflösung von Streß identifizierte er als das Entsagen und Befreien von diesen drei Arten des Verlangens. Und den Pfad zur Auflösung von Streß identifizierte er als rechte Konzentration, zusammen mit dessen unterstützenden Faktoren: rechte Ansicht, rechte Entschlossenheit, rechte Sprache, rechte Handlung, rechte Lebensweise, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit.

Diese vier Wahrheiten sind nicht nur Tatsachen über Streß. Sie sind Zuordnungen um Ihren Erfahrungen zu umgrenzen, sodaß Sie sie diagnostizieren und das Problem des Streßes heilen können. Anstelle Erfahrungen in Begriffen von Selbst oder Andere, zum Beispiel, zu betrachten, oder in Begriffen was Sie mögen und nicht mögen, sehen Sie diese in Begriffen davon wo da Streß ist, was ihn verursacht, und der Ursache ein Ende bereiten, an. Wenn Sie die Bereiche der Erfahrungen einmal in dieser Weise unterteilen können, erkennen Sie, daß jede dieser Zuordnungen eine Aktivität ist. Das Wort "Streß" mag ein Nomen sein, doch die Erfahrung von Streß wird durch Absichten geform. Es ist etwas, daß Sie tun. Das Selbe gilt auch für die anderen Wahrheiten. Im Sehen dessen, können Sie am Perfektionieren des Geschickes, passend zu jeder Aktivität, arbeiten. Das Geschick im Bezug auf Streß ist, ihn zu einem Punkt zu verstehen, an dem Sie kein Begehren, Ablehnung oder Verwirrung, gegenüber dieses Tun, haben. Um die Geschicke vollkommen zu machen, müssen Sie auch

den Grund von Streß ablegen, um dessen Enden zu verwirklichen und den Pfad, zu dessen Enden entwickeln.

Jedes dieser Geschicke ist dem anderen dienlich. Wenn, zum Beispiel, Zustände von Konzentration im Geist aufkommen, beobachten Sie diese nicht einfach nur im Aufkommen und Vergehen. Konzentration ist Teil des Pfades, und so ist das passende Geschick, zu versuchen sie zu entwickeln: verstehen, was sie beständiger wachsen läßt, subtiler, solider. Im Tun dessen, entwickeln Sie auch andere Faktoren des Pfades, bis Ihre Konzentration mehr wie einfach zu sein ist: ein strahlendes Wesen, gegenwärtig sein, nichts sein, eins mit Leerheit sein.

Aus diesem Blickwinkel, beginnen Sie Ebenen von Streß zu verstehen, die Sie nie zuvor bemerkt haben. So Sie die Verlangen, grobere Ebenen verursachend, ablegen, werden Sie gegenüber subtileren empfindsamer, und so können Sie auch diese ablegen. Im so Tun, wird Ihr Unwissen, Schicht für Schicht, abgeschält. Sie ersehen klarer, warum Sie unter Streß leiden: Sie hatten die Verbindung zwischen dem Verlangen, das Sie genoßen haben, und dem Streß, der Sie gequält hat, nicht begriffen, und den Streß in den Aktivitäten, die sie genossen hatten, nicht entdeckt. Letztlich, wenn Sie Ursachen von anderen Formen von Streß abgelegt haben, beginnen Sie zu sehen, daß auch das Sein Ihrer Konzentration viele Ebenen des Tuns enthält, mehr Ebenen von Streß. Das ist, wo Sie jede Art von Verlangen nach diesen Handlungen ablegen können, und völliges Erwachen aufkommt.

Der Pfad zu diesem Erwachen ist notwendiger Weise stufenförmig, weil die Empfindsamkeit, einerseits, Zeit beansprucht sich zu entwickeln, und weil es das Entwickeln von Geschicken einbezieht, daß Sie nur Ablegen, was seine Arbeit getan hat. Wenn Sie das Verlangen nach Konzentration ablegen, bevor Sie sie entwickelt haben, bekommen Sie den Geist nie in die Lage, wo er wahrlich und völlig, von den subtilen Formen des Tuns, loslassen kann.

Doch so Ihre Geschicke sich verdichten, ist das Erwachen, welches sie fördern, ein plötzliches. Des Buddhas Bildniss ist das der Kontinentalplatte an der Küste von Indien: eine stete Neigung, gefolgt von einen plötzlichen Abgrund. Nach dem Abgrund bleibt keine Spur von geistigem Streß mehr übrig. Das ist, wo Sie wissen, daß Sie das Geschick gemeistert haben. Und das ist dann wo Sie die Vier Edlen Wahrheiten wirklich kennen.

Verlangen, zum Beispiel, ist etwas, daß Sie tagtäglich erfahren, doch bis dann wo Sie es völlig ablegen, kennen Sie es nicht wirklich. Sie können Streß jahrein, jahraus, ohne Ende erfahren, solange bis Sie ihn zu einem Punkt verstanden haben, an dem Begehren, Ablehnung und Verwirrung weg sind. Und auch wenn alle vier Geschicke, so Sie sie entwickeln, einen stärkeren Sinn von Gewahrsein und Entspannung mit sich bringen, wissen Sie nicht wirklich warum diese so wichtig sind, bis Sie geschmeckt haben, wohin deren völliges Meistern hinführen tut.

Doch selbst vollständiges Wissen über die Vier Edlen Wahrheiten, ist kein Ende, an sich, und für sich. Es ist ein Mittel für etwas viel größeres: Nibbāna wird am Ende von Streß gefunden, doch ist es viel mehr als das. Es ist völlige Befreiung von allen Einschränkungen durch Zeit und Raum, Existenz oder Nichtexistenz, über alle Aktivitäten hinaus, selbst der Handlung des Endes von Streß. So wie der Buddha einst sagte, war sein Wissen, das er mit dem Erwachen erlangt hatte, wie alle Blätter im Wald, und das Wissen über die Vier Edlen

Wahrheiten, an dem er Anteil hatte, wie eine Hand voll Blätter. Er beschränke sich auf das Lehren der Hand voll an Blätter, denn dieses ist alles was er benötigte, um seine Schüler, zu deren eigenen Wissen über den gesamten Wald, zu führen. Wenn er daran gewesen wäre andere Aspekte seines Erwachens zu besprechen, wäre dieses keinem Zweck dienlich gewesen, und würde sich tatsächlich in den Weg stellen.

So selbst mit dem vollständigen Wissen über die Vier Edlen Wahrheiten, um ein anderes Gleichnis zu nutzen, nur das Floß über den Fluß seiend, müssen Sie da volle Aufmerksamkeit auf dieses Floß richten, während Sie Ihren Weg des Querens tun. Nicht nur, daß Sie dieses Wissen zum vollen Erwachen bringt, hilft es Ihnen auch jede Verwirklichung auf dem Weg zu beurteilen. Es tut dieses auf zwei Arten. Erstens versorgt es Sie mit einem Standard der Beurteilung dieser Verwicklungen: Ist da irgend ein verbleibender Streß im Geist? Im gesamten? Wenn da welches ist, dann sind diese nicht wahres Erwachen. Zweitens haben Sie die Geschicke, die Sie entwickelt haben, empfindlich gegenüber allem Tun im einfachsten Sein gemacht, was sicher stellt, daß die subtilsten Ebenen von Unwissenheit und Streß, nicht Ihrem Blick entkommen können. Ohne diese Empfindsamkeit, könnten Sie leicht einen höchst strahlenden Zustand von Konzentration, als etwas das mehr als nur das ist, annehmen. Das Strahlen würde Sie blind machen. Doch wenn Sie wirklich wissen, was Sie tun, werden Sie Freiheit vom Tun erkennen, wenn Sie ihn letztlich begegnen. Und wenn Sie diese Freiheit kennen, werden Sie noch etwas wissen: daß das größte Geschenk, welches Sie anderen geben können, das Lehren dieser Geschicke ist, sodaß diese dem selber begegnen.

Nahrung für das Erwachen

Die Rolle der passenden Aufmerksamkeit

Der Buddha benutze niemals die Wörter "reine/bloße Aufmerksamkeit (Gewahrsamkeit)" in seinen Meditationsanleitungen. Dieses deshalb, weil er sah, dass Aufmerksamkeit (Gewahrsamkeit) niemals in reiner, bloßer oder unbedingter Form aufkommt. Sie ist immer gefärbt von Ansichten und Vorstellungen, den Benennungen, die Sie neigen dem Ereignis hinzuzufügen, und durch Absichten: Ihre Wahl, was Sie Aufmerksamkeit schenken und Ihren Zweck aufmerksam zu sein. Wenn Sie die bedingte Natur jedes einzelnen Aktes der Aufmerksamkeit nicht verstehen, mögen Sie annehmen, daß ein Moment nichtreaktiver Aufmerksamkeit, ein Moment des Erwachens ist. Und auf diese Weise übersehen Sie eine der grundlegendsten Einsichten der buddhistischen Meditation: wie selbst das einfachste Ereignis im Geist, eine Bedingung für Festhalten und Leiden formen kann. Wenn Sie ein bedingtes Ereignis, als unbedingt annehmen, verschließen Sie das Tor zum Unbedingten. So ist es wichtig, die bedingte Natur von Aufmerksamkeit und Buddhas Empfehlungen, wie man sie als *passende* Aufmerksamkeit schult, zu verstehen, um einen Faktor auf dem Pfad zu sein, der über Aufmerksamkeit (Gewahrsein) hinaus geht und zu völligem Erwachen führt.

Der Pāli-Begriff für Aufmerksamkeit (Gewahrsamkeit) ist *manasikāra*. Sie mögen gehört haben, daß der Begriff für Achtsamkeit, *sati*, Aufmerksamkeit (Gewahrsamkeit) bedeutet, aber das ist nicht wie der Buddha den Begriff nutzte. Achtsamkeit, in seinem Gebrauch, bedeutet etwas im Geist zu behalten. Wenn sie die Einrichtung von Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) ausüben, verbleiben Sie gesammelt am Beobachten des Gegenstandes, den Sie, als Ihren Rahmen der Bezugnahme, gewählt haben: den Körper, Gefühle, Geist oder Geistesqualitäten. Dieses wird *anupassanā* genannt. Achtsamkeit, ist eine von drei Qualitäten, die Sie zu Anupassanā bringen. Dessen Funktion ist es, den Rahmen der Bezugnahme im Geist zu behalten, sich ihm zu erinnern. Zur selben Zeit müssen sie wachsam (*sampajāna*) sein, klar bewußt darüber, was Sie tun, um sicher zu gehen, daß Sie tatsächlich das tun, wessen Sie sich versuchen zu erinnern, daß sie es tun; und begeistert (*ātapin*), um es geschickt zu tun. Die Handlung des Einrichtens von Achtsamkeit in dieser Weise, im Achtsam, Wachsam und Begeistert zu sein, formt dann das Thema oder den Gegenstand (*nimitta*) der rechte Konzentration.

Wenn Sie sich zum Beispiel auf den Atem, an sich und für sich, als Ihren Rahmen der Bezugnahme, sammeln, bedeutet Anupassanā, fortwährend auf den Atem zu achten. Achtsamkeit bedeutet einfach sich zu erinnern, daran zu bleiben, es stets im Geist zu behalten, wobei Wachsamkeit zu wissen bedeutet, was der Atem tut und wie gut Sie an ihm bleiben. Begeisterung ist die Anstrengung, all diese Dinge geschickt zu tun. Wenn alle dieser Handlungen völlig koordiniert bleiben, dann formen diese das Thema Ihrer Konzentration.

Um zu verstehen, wie passende Aufmerksamkeit (Gewahrsein) in Zusammenhang mit dieser Übung funktioniert, müssen Sie so zuerst verstehen, wie Aufmerksamkeit normalerweise, in einem ungeübten Geist, funktioniert.

In den Lehren über bedingtes Mitaufkommen, des Buddhas Erklärung wie Anlässe zusammenspielen, um die Bedingungen für Leiden zu schaffen, erscheint Aufmerksamkeit früh in diesem Ablauf, in dem Faktor für geistige Ereignisse, "Name (*nāma*)" genannt, wo es selbst vor den Sinnesträgern und Sinnesberührung kommt. Aber es ist nicht der erste Gegenstand in der Liste. Es folgt nach Unwissenheit, Gestaltung und Bewußtsein.

"Unwissenheit", hier, bedeutet nicht generelles Fehlen von Wissen. Es bedeutet Erfahrungen nicht in Begriffen der vier edlen Wahrheiten zu betrachten: Leiden, seine Ursache, seine Beendigung und der Pfad zu dessen Beendigung. Jedes andere Rahmenwerk, Erfahrungen zu betrachten, ganz gleich wie durchdacht, würde als Unwissenheit betrachtet werden. Typische Beispiele im Kanon, beinhalten Dinge im Rahmen von Selbst und Andere zu sehen, oder als Existenz und Nichtexistenz: Was bin ich? Was bin ich nicht? Existiere ich? Existiere ich nicht? Existieren Dinge außerhalb von mir? Tun sie es nicht?

Diese unwissenden (ignoranten) Weisen des Betrachtens, bedingen dann die Wege, wie wir beabsichtigt den Körper, Sprache und geistige Zustände gestalten oder manipulieren. Der Atem ist das primäre Mittel für die Gestaltung von Körperzuständen, und praktische Erfahrung zeigt, daß, mit dem Aufkommenlassen von Gefühlen des Behagens oder des Unbehagens, es auch einen Einfluß auf geistige Zustände hat. Wenn gefärbt von Unwissenheit, kann selbst Ihr Atem als Ursache des Leidens agieren. Was sprachliche Zustände betrifft, sind gerichtete Gedanken und Erwägungen, die Mittel für das Gestalten von Wörtern und Sätzen, während die geistigen Zustände, von Gefühlen (Wohl, Weh, weder-Wohl-noch-Weh) und Vorstellungen (die Wertungen, die wir Dingen anfügen) gestaltet werden.

Sinnesbewußtsein ist von diesen Gestaltungen gefärbt. Und dann, basierend auf die Bedingung von Unwissenheit, Gestaltung und Sinnesbewußtsein, kommt der Akt von Aufmerksamkeit (Gewahrsein), als ein Teil des geistig-körperlichen Ereignisses, genannt Name-und-Form, auf.

Als ob die Grundvoraussetzung für Aufmerksamkeit nicht schon komplex genug wäre, fügt die Nebenbedingung Name-und-Form, noch eine weitere Stufe der Komplexität hinzu. "Form" bedeutet, von der Form des Körpers, wie von innen heraus, als Beschaffenheiten der Erde (Festigkeit), Wasser (Flüssigkeit), Wind (Energie) und Feuer (Hitze), erfahren, und wie mit der Tätigkeit des Atmens geformt. "Name" beinhaltet nicht nur Aufmerksamkeit (Gewahrtheit), sondern auch Absicht, abermals als eine Wiederholung von Gestaltung im Generellen; Gefühl und Vorstellung, abermals als ein Wiederholung von geistiger Gestaltung; und Berührung, welches hier offensichtlich die Berührung zwischen all den angeführten Faktoren, die bereits angeführt wurden, bedeutet.

Alle diese Bedingungen, zusammenarbeitend unter dem Einfluß von Unwissenheit, sind was normalerweise jeden Akt der Aufmerksamkeit, gegenüber einen der sechs Sinne, färben: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Sinn von Körperempfindung und Sinn des Geistes, der Geistesqualitäten und Gedanken erkennt. Selbst wenn Sie sich der Berührung an einem Sinn bewußt sind, sind Bedingungen des Geistes vorausgehend, um Leiden und Streß, aus dieser Berührung, zu erzeugen.

Aus dem heraus, und zahlreich Weiteres könnte über diese Bedingungen gesagt werden, solle es klar sein, daß einfaches Handeln in Aufmerksamkeit, alles andere als rein/bloß ist. Sie ist gewöhnlich von unwissenden Sichtweisen, und beabsichtigten Handlungen, beeinflußt von diesen Ansichten, geformt. Als Ergebnis daraus ist es üblicher Weise unpassend: den falschen Dingen angetan, und aus falschem Grund, damit das Problem von Streß und Leiden zusammenziehend anstelle es zu entlassen.

Wie kann also Aufmerksam in die andere Richtung umgeschult werden? Unübersehbar sollte es von der Bedingung Unwissenheit befreit sein, aber das bedeutet nicht, daß es gänzlich von den Bedingungen befreit sein muß, oder gar sein kann. Alles in Allem würde dieses einen Akt des Willens bedürfen, und dieser Akt des Willens würde von einem korrekten und pragmatischen Verständnis von Leiden und seiner Ursache geformt sein müssen. Auch müßte dieser Willensakt und das Verständnis fortwährend im Geist getragen werden, sodaß Aufmerksamkeit effektiv umgeschult werden kann.

So Anstelle von allen Bedingungen entzogen zu sein, erfordert Aufmerksamkeit ein neues Set an Bedingungen, um sie passend zu machen. Das ist warum Buddha sagte, daß diese Faktoren des Pfades mit Verstehen, Willen und Erinnerung, rechter Ansicht, rechter Anstrengung und rechter Achtsamkeit, zusammenspielend, sich um jeden Schritt auf dem Pfad drehen. Rechte Ansicht versorgt mit dem Vermögen, Dinge in Begriffen der Vier Edlen Wahrheiten zu sehen; rechte Anstrengung aktiviert die Begierde und Absicht, geschickt auf diesen Ansichten aufbauend zu handeln; während rechte Achtsamkeit mit der soliden Basis versorgt, sich diese Ansicht und diese Anstrengung, im Geist zu behalten.

Von diesen drei Faktoren des Pfades, kommt rechte Ansicht zu erst, denn es ist der direkte Gegensatz zu der vorausgehenden Bedingung durch Unwissenheit. Rechte Ansicht ist nicht nur einfaches Wissen *über* die vier Edlen Wahrheiten, es sieht Dinge *in Begriffen von* diesen Wahrheiten. Mit anderen Worten zeigt es, für eine Person, auf das Ende von Leiden und Streß abzielend, die vier hervorstechenden Faktoren, nach denen, für jeden gegebenen Moment, zu suchen ist. Zur selben Zeit sieht sie die passende Aufgabe oder Pflicht für jeden Faktor: Streß ist zu verstehen, seine Ursache abzulegen, seine Beendigung zu verwirklichen, und den Pfad zu dessen Beendigung zu entwickeln. Wie der Buddha in seiner ersten Zeremonie bemerkte, kommt dieses Wissen über die passende Aufgabe zu jeder Wahrheit, auf zwei Ebenen auf. Die erste Ebene identifiziert die Aufgabe. Die zweite erkennt, daß diese vervollständigt wurde. Zwischen der ersten und der zweiten, liegt die Ausübung, welche, weil sie das Meistern eines Geschickes jeder Aufgabe ist, schrittweise sein muß. Das ist warum es Pfad genannt wird.

Wie mit der Entwicklung von jedem Geschick, hat der Pfad unabwendbar seine Hochs und Tiefs. Mit anderen Worten, ist die Ausübung von abwechselnden Perioden der Unwissenheit und des Wissens gezeichnet, mit Wissen schrittweise stärker erwachsend und feiner werdend. Während den Perioden des Wissens, ist der Akt der Aufmerksamkeit, durch ein Verständnis von Leiden und seiner Ursache, unterrichtet. Es ist ebenfalls durch Absichten, welche darauf abzielen, eine Ende des Leidens herbeizubringen, gezeichnet, Absichten, ausgedrückt durch den Weg, wie Sie sich auf Ihren Atem, Ihre geistigen Handlungen von gerichteten Gedanken und Erwägungen, und Ihre Vorstellungen und Gefühle, beziehen. Diese Kombination aus weisen Verständnis und mitfühlender Absichten, ist was den Akt der Aufmerksamkeit, von einer Ursache für Leiden, zu einer Strategie für Gesundheit, wendet: eine gesunde Aufmerksamkeit. Diese heilende Aufmerksamkeit wird deshalb passend genannt, weil es

Dinge in einer Weise betrachtet, die passend für die Annäherung der Pflicht der Edlen Wahrheiten ist, sich darauf sammelnd, welche Aufgabe, zu einen einzelnen Moment, zur Förderung benötigt wird.

Zum Beispiel, wenn Aufmerksamkeit auf das Verstehen von Leiden gesammelt werden sollte, ist die Rolle von passender Aufmerksamkeit, die Ansammlungen, die Bestandteile für einen Sinn von Selbst, in solcher Weise zu betrachten, sodaß es Nichtbegehren für diese herbeiführt.

“Ein tugendhafter Bhikkhu sollte sich in passender Weise diesen fünf Festhalteansammlungen als unbeständig, streßreich, eine Krankheit, ein Krebs, ein Pfeil, schmerzvoll, als eine Bedrängnis, Fremdling, eine Zersetzung, eine Leere, Nichtselbst, zuwenden (Aufmerksamkeit schenken). Welchen fünf? Form, als eine Festhalteansammlung, Gefühl... Vorstellung... Gestaltungen... Bewußtsein, als eine Festhalteansammlung... Denn es ist möglich, daß ein tugendhafter Bhikkhu, sich in passender Weise diesen fünf Festhalteansammlungen, als unbeständig... Nichtselbst zuwendend, die Frucht des Stromeintrittes (erste Stufe des Erwachens) verwirklichen würde.”

— [SN 22.122](#)

Sich den Ansammlungen in dieser Weise zuwenden, hilft die Aufgabe des Ablegens jeglichen Verlangens, gegenüber den Ansammlungen, die Leiden verursachen, zu fördern.

Wenn es notwendig ist, Aufmerksamkeit auf das Entwickeln des Pfades zu sammeln, ist die Rolle von passende Aufmerksamkeit die Faktoren für das Erwachen zu nähren und die fünf Hindernisse, die dem im Weg stehen, auszuhungern. Hier ist, wo passende Aufmerksam, sich der Ausübung der Einrichtung von Achtsamkeit, annimmt, und indem Achtsamkeit solide eingerichtet ist, ist es die erste Größe für das Erwachen. So ist eine der ersten Rollen von passender Aufmerksamkeit, die Entwicklung von Achtsamkeit zu nähren.

Das Bildnis von Nähren und Aushungern ist direkt mit der Einsicht in Bedingtheit verbunden, welche die grundlegende Botschaft von Buddhas Erwachen formt. Tatsächlich, als er das Thema der Bedingtheit jungen Novizen vorstellte, stellte er es als die Handlung des Fütterns da: Alle Wesen, sagte er, bestehen aufgrund von Nahrung. Wenn deren Existenz von Essen abhängig ist, dann endet es, wenn sie der Nahrung entzogen werden. Dieses Gleichnis für das Problem des Leidens anwendend, führt zu dem Schluß, daß Leiden von Umständen abhängig ist, und es, durch Aushungern der Bedingungen, zu einem Ende, gebracht werden kann.

In der durchdachtsten Ausdrucksweise, fügt Buddhas Einsicht in die Bedingtheit jedoch an, daß jeder Moment aus drei Arten von Faktoren zusammengesetzt ist: Ergebnisse von vergangenen Absichten, gegenwärtigen Absichten und Ergebnisse von gegenwärtigen Absichten. Weil viele vergangene Absichten Einfluß auf jeden gegebenen Moment haben können, bedeutet diese, daß da viel potenzieller Einfluß aus der Vergangenheit sein kann, hilfreich oder verletzen, im Körper und Geist, zu jeder gegebenen Zeit, aufscheinend. Die Rolle von passender Aufmerksamkeit ist, sich auf was immer für ein Einfluß potentiell

hilfreich ist, zu sammeln, und diesen in solcher Weise zu betrachten, um geschickte Absichten in der Gegenwart zu fördern.

Die Nahrungslehrede (*Āhāra Sutta*, [SN 46.51](#)) gibt an, wie passende Aufmerksamkeit zu den Vermögen in der Gegenwart hinzugefügt werden kann, um die Hindernisse auszuhungern und die Faktoren für das Erwachen zu nähren. Im Bezug auf die Hindernisse bemerkt es, daß:

1. Sinnesbegierde wird durch unpassende Aufmerksamkeit auf Thema von Schönheit genährt und, mit passender Aufmerksamkeit auf das Thema des Unschönen, ausgehungert. Mit anderen Worten wenden Sie, um Sinnesbegierde auszuhungern, ihre Aufmerksamkeit von den schönen Aspekten eines begehrten Gegenstandes ab, und sammeln es Anstelle an dessen unattraktiven Seiten.
2. Übelwollen wird durch unpassende Aufmerksamkeit dem Thema von Störung genährt, und mit der passenden Aufmerksamkeit auf Geistesbefreiung durch Wohlwollen, anteilnehmende Freude und Gleichmut, ausgehungert. Mit anderen Worten wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit von den störenden Bestückungen, die Übelwollen entfachen, ab, und wenden es Anstelle darauf, wie viel mehr Freiheit der Geist erfährt, wenn er diese erhabenen Haltungen, als inneres Zuhause, kultivieren kann.
3. Faulheit und Trägheit werden durch unpassende Aufmerksamkeit auf Gefühle der Langeweile, Schläfrigkeit und Abgestumpftheit, genährt. Sie werden durch passende Aufmerksamkeit, gegenüber jeglichem gegenwärtigen Vermögen an Energie und Anstrengung, ausgehungert.
4. Rastlosigkeit und Angst werden durch unpassende Aufmerksamkeit, gegenüber einer Abwesenheit von Gestilltheit im Geist, genährt, und mit passender Aufmerksamkeit gegenüber jeder geistigen Gestilltheit, die gegenwärtig ist, ausgehungert. Es ist einfach eine Frage herauszufinden, wie die Momente von Bereichen der Gestilltheit aufspürt, gewürdigt und ermuntert werden.
5. Unklarheit wird durch unpassende Aufmerksamkeit zu Themen, die abstrakt und gemutmaß sind genährt, und mit passender Aufmerksamkeit für geschickte und ungeschickte Qualitäten im Geist, ausgehungert. Mit anderen Worten sammeln sie sich, Anstelle sich auf eine Angelegenheit zu konzentrieren, die nicht durch das Beobachten in der Gegenwart behoben werden kann, auf Angelegenheiten, die es können: welche Geistesqualität resultiert in Verletzung, und welche tut das nicht.

In Kurze wird jedes Hindernis durch Umwälzen von beidem, dem Fokus und der Qualität Ihrer Aufmerksamkeit, ausgehungert.

Wie auch immer, mit den Faktoren des Erwachens, Achtsamkeit, Untersuchung von Qualitäten, Beharrlichkeit, Verzücken, Gestilltheit, Konzentration (die vier *Jhānas*) und Gleichmut, besteht der Prozess des Nährens aus dem Ändern der Qualität Ihrer Aufmerksamkeit. Die Lehrreden führen jeden der Faktoren mit seiner potentiellen Grundlage an, sagend, daß der Faktor durch unpassende Aufmerksamkeit ausgehungert, und durch passende Aufmerksamkeit genährt wird. Mit einer Ausnahme, sagen die Lehrreden nicht was jede Grundlage ist. Augenscheinlich ist der Zweck dessen, den Meditierenden herauszufordern. Sobald sie Anleitungen in Achtsamkeit und Konzentration erhalten haben,

sollten Sie, mit ihrer eigenen Erfahrung, versuchen zu identifizieren was die potenzielle Grundlage für jeden Faktor des Erwachens ist.

Die eine Ausnahme ist jedoch erhellend. Die Grundlage für die zweite Größe des Erwachens, Untersuchung von geistigen Qualitäten, ist die (erg.: Begutachtung der) Anwesenheit von geschickten und ungeschickten Qualitäten im Geist. Diesen Qualitäten passende Aufmerksamkeit zu schenken, nährt nicht nur den Faktor der Untersuchung von geistigen Qualitäten, sondern hungert das Hindernis von Unklarheit aus, und zur selben Zeit versorgt es mit dem Rahmenwerk, wie Sie für sich selbst, die Grundlagen für jede der verbleibenden Größen für das Erwachen, identifizieren können.

Von diesen Faktoren, ist Gleichmut der naheliegendste, um das, was manchmal als reines Gewahrsein (reine Aufmerksamkeit) oder nichtagierendes Bewußtsein beschrieben wird. Doch selbst Gleichmut, ist durch Ansichten und Absichten bedingt. Zum Beispiel zeigt der Buddha in [MN 101](#) auf, daß wenn Sie ungeschickte Qualitäten in Geist gegenüber stehen, Sie beobachten werden, daß manche von ihnen nur durch abgestimmte Anstrengung vergehen werden, in anderen Fällen ist nichts mehr erforderlich, als mit Gleichmut darauf zu sehen. Aber selbst dieser Gleichmut ist von einem Verständnis von geschickt und ungeschickt bedingt, und motiviert das Ungeschickte wegzumachen.

Tatsächlich hat Gleichmut viele Ebenen und eine kritischere Einsicht, auf einer höheren Ebene der Ausübung, wird selbst den Gleichmut in den verfeinerten jhānischen Zuständen, in welchen Bewußtsein und sein Objekt völlig als "Eins" erscheinen, als gestaltet ersehen: bedingt und willentlich. Im Erlangen dieser Erkenntnis, neigt sich der Geist, dem was "nicht-gestalten" (*attamayatā*, lit. "nicht-aus-diesem-gemacht-keit") genannt wird, zu, wo Sie ganz und gar nichts, zu den Daten der sinnlichen Erfahrung, hinzufügen.

Die Bewegung von Gleichmut zu Nichtgestalten, ist kurz in dieser berühmten Passage beschrieben:

"Dann, Bāhiya, solltet Ihr auch selbst so üben: Im Bezug auf das Gesehene, wird da nur das Gesehene sein. Im Bezug auf das Gehörte, nur das Gehörte. Im Bezug auf das Empfundene, nur das Empfundene. Im Bezug auf das Wahrgenommene, nur das Wahrgenommene. Dieses ist, wie Ihr Euch üben sollt. Wenn da für Euch nur das Gesehene, im Bezug auf das Gesehene sein wird, nur das Gehörte, im Bezug auf das Gehörte, nur das Empfundene, im Bezug auf das Empfundene, nur das Wahrgenommene, im Bezug auf das Wahrgenommene, dann, Bāhiya, ist da kein Ihr in Verbindung damit. Wenn da kein Ihr in Verbindung damit ist, ist da kein Ihr da. Wenn da kein Ihr da ist, seid ihr weder hier noch dort drüben noch zwischen den zwei. Dieses, nur dieses, ist das Ende von Streß."

— [Ud 1:10](#)

An der Oberfläche mag diese Anweisung so erscheinen, als würde sie reine Gewahrsamkeit beschreiben, aber ein genauerer Hinblick zeigt, daß etwas mehr vor sich geht. Um zu beginnen, kommt diese Anweisung in zwei Teilen einher: Rat, wie man Aufmerksamkeit üben soll und eine Versprechen, daß das Ergebnis vom Ausüben der Aufmerksamkeit, auf diese Art kommen wird. Mit anderen Worten, arbeitet die Ausübung immer noch auf der bedingten Ebene von Ursache und Wirkung. Es ist etwas, was getan werden muß. Das bedeutet, daß es von einer Absicht geformt wird, welche im Gegenzug von einer Ansicht geformt wird. Absicht und Ansicht, werden durch das "Ergebnis" in der Passage, informiert:

Der Meditierende möchte das Ende von Streß und Leiden erlangen, und ist so gewillt den Pfad bis zu seinem Ende zu folgen. So ist, wie mit jeder anderen Ebene von passender Aufmerksamkeit, die Aufmerksamkeit, die hier entwickelt wird, bedingt von rechter Ansicht (dem Wissen, daß Ihre gegenwärtigen Absichten, die ultimative Quelle von Streß sind) und motiviert durch die Begierde, dem Streß ein Ende zu machen. Dieses ist, warum Sie Anstrengung ausüben, nichts an all die Potenziale, die aus der Vergangenheit kommen, hinzufügen.

Der Bedarf von rechter Ansicht scheint durch die Umstände, die diese Anweisung umgeben, widerlegt zu sein. Nicht zuletzt sind diese die ersten Anweisungen, die Bāhiya von Buddha erhalten hat, und er erlangt Erwachen unmittelbar danach, und so würde es erscheinen, daß sich dieses von selbst vervollständigt hat. Wie auch immer, wird in der vorausgehenden Passage, Bāhiya als ungewöhnlich gewissenhaft und zur Ausübung motiviert beschrieben. Er war bereits klar darüber, das Erwachen durch Handeln erlangt wird, und die Anweisungen kommen als Erwiderung aus seine Bitte nach einer Lehre, die im zeigen wird was *nun*, für sein langfristiges Wohlergehen und Glück, zu tun ist: ein Frage, die [MN 135](#) als ein Fundament für Weisheit und Einsicht aufzeigt. So enthält seine Haltung alle Samen von rechter Ansicht und rechter Absicht. Weil er weise war, der Buddha lobte ihn später als den führenden Schüler in Belangen von Schnelligkeit in seiner Einsicht, war es ihm möglich, diese Samen unmittelbar zur Fruchtung zu bringen.

Ein Vers von [SN 35.95](#), welches der Buddha besagt, die Bedeutung der Anweisung an Bāhiya auszudrücken, wirft Licht darauf, wie Bāhiya diese Samen entwickelt haben mag.

Nicht begehrllich gegenüber Form

— mit Achtsamkeit fest, Form sehend —

ungebehrlich im Geist,

weis er

und bleibt nicht festgebunden dort.

Während eine Form sehend

— und selbst Gefühle erfahrend —

fällt es weg und häuft sich nicht an.

So einer achtsam zieht.

So keinen Streß anhäufend,

wird von einem gesagt,

in der Gegenwart der Ungebundenheit zu sein.

(Gleich für Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsempfindungen und Geistesqualitäten oder Gedanken.)

— [SN 35.95](#) —

Bemerken Sie zwei Worte in diesem Vers: *achtsam* und *unbegehrlich*. Der Bezug zu Achtsamkeit unterliegt dem Bedarf, sich bedingt selbst an die Absicht zu erinnern, nichts dem Potenzial aus der Vergangenheit hinzuzufügen. Auch dieses deutet wieder auf die willentliche Natur von Aufmerksamkeit hin, die hier zu entwickeln ist.

[MN 106](#) offeriert eine alternative Art des Ausdruckes dieser Absicht und bietet zur selben Zeit weiter Untersuchungen des Zustandes, den der Geist durchwandert, wenn es im Geist behalten wird. Des Geistes Absicht ist diese: *'Es sollte nicht sein, es sollte mir nicht aufkommen, er wird nicht sein, es wird mir nicht aufkommen. Was ist, was ins entstehen gekommen ist, das werde ich ablegen.'* Wie der Buddha in dieser Lehrrede sagt, wir eine Person, welche diese Absicht verfolgt, Begehren nach Zeichen, Klängen usw., ablegen und im Gleichmut der Dimension von weder Vorstellung noch Nichtvorstellung ankommen. Aber wenn seine Einsicht noch nicht genug scharf ist, wird er oder sie, sich einfach dazu bewegen, den Fokus von Begehren von Sinnlichkeit und geistigen Eingaben, zu Gleichmut selbst zu wenden, und damit fixiert auf dieser Ebene verbleiben. So ist die Wichtigkeit im zweiten, oben erwähnten Wort, Nichtbegehren, welche den Umstand herauszeichnet, daß Begehren der entscheidende Faktor ist, der normalerweise dem Gesehenen, Gehörten, Empfundenen und Wahrgenommenen zugefügt wird, und somit jener Faktor, der in jeder möglichen Weise abgeschnitten werden sollte.

Manche Auslegungen der Anweisungen an Bāhiya identifizieren den hinzugefügten Faktor als eine metaphysische Ansicht, daß da etwas hinter den Daten der Erfahrung sein mag, aber diese Art von metaphysischer Ansicht, so sie auch eine Grundlage für Begehren formen kann, ist nur eine von vielen solcher Grundlagen. Der Glaube, daß da etwas da draußen sein kann, das ergriffen und eingenommen werden kann, kann augenscheinlich eine Bedingung für Begehren schaffen, so kann es aber auch ein Glaube, daß da nicht ist: Wenn da nicht ist, ist da nichts, was durch Geben von Begierde dazu, verletzt werden kann. Daraus kommen Ideen, die alle Arten von Ausreden für verletzende Begierden, haben können. So sollte der Meditierende vorsichtig sein, nicht irgend welche Annahmen, den Daten der Erfahrung, die Begehren auf jeden Fall nähren würden, hinzuzufügen, zu gestalten oder zu formen. Und dieses erfordert mehr als reines Gewahrsein. Es erfordert rechte Ansicht darüber, wie Begierde arbeitet und was es erfordert diese zu verhindern.

[SN 22.36](#) und [SN 23.2](#) zeigen, wie unsere Sinn wer wir sind, durch unsere Begierde definiert ist, auf. Selbst wenn wir nicht vorsätzlich über "Selbst" denken, so wie wenn wir völlig von einer Aktivität eingenommen sind, Eins mit der Handlung, kann da Begehren für diese Einsicht, mit einem starken Sinn von "hier sein", "das Tun sein", oder "das Wissen sein", sein, welches Identität in subtiler Form ist.

Aber wenn Einsicht scharf genug ist, um zu sehen, daß selbst dieser Gleichmut gestaltet und bedingt ist, etwas was *getan* wird (siehe [MN 137](#) und [140](#)), kann jede Begierde dafür ebenfalls abgeschnitten werden. Wenn Begierde fortwährend kein Platz zum Landen gegeben wird, ist da keine Keimzelle für einen "Platz" von irgend einer Art: kein "hier", kein "da", keine Keimzelle für Sinnesidentifikation, um auch nicht irgend etwas, irgend wo rundherum konstruieren zu können. Dieses erklärt, warum der Zustand von Nichtgestalten in Begriffen von "leer von Platz" ausgedrückt wird: "Wenn da kein Du in dem ist, ist da kein Du da. Wenn da kein Du da ist, bist Du weder hier noch dahinter, oder zwischen den zwei."

Mit dem völligen Schwinden von Begierde, kann die letztliche Absicht, um Begierde abzuschneiden, ebenso fallen. Wenn sie gefallen ist, mit keinem Bedarf sie mit einer anderen

zu ersetzen, ist nichts mehr konstruiert. Dieses bringt eine wahre Öffnung zum Todlosen mit sich, welche über alle Bedingungen hinaus liegt, selbst über die Bedingungen von rechter Ansicht, Achtsamkeit und passender Aufmerksamkeit.

Die außergewöhnliche Natur dieser Erfahrung wird mit dem Vers aufgezeigt, der die Lehrrede an Bāhiya abschließt:

Dort wo Wasser, Erde,
Feuer und Wind
keinen Fußhalt haben:
Dort die Sterne nicht scheinen,
die Sonne nicht sichtbar ist.
Dort erscheint der Mond nicht.
Dunkelheit dort nicht gefunden werden kann.
Und wenn ein Held,
durch Klugheit ein Brahmane,
[dieses] für sich selbst verwirklicht hat,
dann von Form und Formlosigkeit,
von Segen und Schmerz,
ist er befreit.

— [Ud 1:10](#)

Wenn sich eine erwachte Person aus dieser Erfahrung erhebt und das Umgehen mit den Umständen von Zeit und Raum wieder aufnimmt, ist es mit einer völlig neuen Perspektive. Aber selbst dann, hat er/sie Nutzen von passender Aufmerksamkeit. Wie der Ehrw. Sāriputta in [SN 22.122](#) bemerkt:

“Ein Bhikkhu, der Arahatschaft erlangt hat, sollte sich in passender Weise diesen fünf Festhalteansammlungen als unbeständig, streßreich, eine Krankheit, ein Krebs, ein Pfeil, schmerzvoll, als eine Bedrängnis, Fremdling, eine Zersetzung, eine Leere, Nichtselbst, zuwenden. Auch wenn, für einen Arahata, da nichts mehr weiter zu tun ist, und nichts zu ergänzen, zu dem was getan wurde, führen diese Dinge immer noch, wenn entwickelt und betrieben, zu beidem, zu einem angenehmen Aufenthalt in hier und jetzt, und zu Achtsamkeit und Wachsamkeit.”

So ist es wichtig zu verstehen, daß da keine solche Sache wie reine Achtsamkeit (reines Gewahrsein) in der Praxis von Buddhas Lehren ist. Anstelle zu versuchen eine unbedingte Form von Aufmerksamkeit zu kreieren, nimmt sich die Ausübung an, ein Set von geschickten Bedingungen für das Beenden von Leiden und Streß, zu erzeugen. So diese Bedingungen einmal gut entwickelt sind, verspricht der Buddha, daß sie gut dienlich sind, selbst nach dem Moment des Erwachens, den gesamten Weg, bis zu Ihrem letzten Tod.

Der Buddha durch die Bibel betrachtet

Wie westliche Buddhisten den Pāli-Kanon lesen

Westliche Kultur lernte spirituelle Texte, mit dem Lesen der Bibel, zu lesen. Nicht das wir alle in selber Weise lesen, ganz im Gegenteil. Wir haben lange und blutige Kriege über diese Angelegenheit gefochten. Doch die meisten Unterschiede in unserem Lesen, liegt in einer sehr engen Beziehung mit Ideen über Autorität und Pflicht, Bedeutung und Mysterium, wie dem Zweck der Geschichte und Zeit. Und trotzdem diese Ideen aus den Eigenheiten der Bibel und der westlichen Geschichte gewachsen sind, sehen wir diese als vollkommen natürlich an, und in manchen Fällen sogar besser als natürlich: modern. Sie sind so sehr in unserer Denkweise eingebettet, daß wenn Leute gegen der Bibels Autorität rebelieren, deren Sinn von Rebellion und Autorität oft aus der Tradition kommt, die sie versuchen abzuweisen.

So ist da nur absehbar, daß wenn wir spirituelle Texte anderer Traditionen begegnen, diese aufwarten als würden sie die Bibel sein. Und weil diese Neigung so eingepreßt ist, erkennen wir nur selten was wir getan haben.

Zum Beispiel wurde die Art, wie wir den Pāli-Kanon lesen, stark von der modernen Haltung gegenüber der Bibel beeinflusst, welches zurück auf die deutschen Romantik und den amerikanischen Transzendentalismus, vorwiegend Ralph Waldo Emerson, reicht. Auch wenn wir selten von diesen Denkern außerhalb von Literatur- und Geschichtsklassen lesen, durchdringen deren Idee unsere Kultur durch deren Einfluß auf humanistische Psychologie, liberale Spiritualität und dem Studium von Religionsvergleich: Portale, durch welche viele von uns zuerst den Religionen anderer Kulturen begegnen. Es stellt sich die Frage: Richten diese Ideen über den Pāli-Kanon? Bekommen wir das meiste aus dem Kanon heraus, wenn wir ihn in dieser Weise lesen? Nur selten stellen wir uns dies Fragen, da unsere Lesegewohnheiten für uns unersichtlich sind. Wie benötigen frische Augen, um zu sehen wie seltsam diese Angewohnheiten sind. Und eine gute Weise, um unsere Augen zu erfrischen, ist historisch auf die Einzelheiten zu blicken, woher diese Angewohnheit stammen, und auf die unausgesprochenen Annahmen dahinter.

Die Romantiker und Transzendentalisten formulierten deren Ideen, über das Lesen der Bibel, in Erwiderung zur Entwicklung in Sprache, Psychologie und geschichtlichen Wissenschaften im 17. bis 19. Jahrhundert. Das ist, was uns modern macht. Sie warteten eine Kultur auf, die skeptisch gegenüber organisierter Religion geworden ist, und hatten intellektuelle Prinzipien angenommen, die fähig waren, der Bibels Autorität herauszufordern. So, um ernst genommen zu werden, mußten sie eine Sprache der universellen geschichtlichen und psychologischen Gesetze sprechen. Doch der gegenständliche Inhalt dieser Gesetze, berief sich auf Genkweise, zurückreichend durch das Mittelalter der Väter der Kirche, und auch weiter, zur Bibel selbst: Doktrinen so wie Pauls Diktum, daß unsichtbare Dinge Gottes, klar durch die sichtbaren Dinge, die Er gemacht hat ersichtbar sind; Augustines Lehre über Christus, der Innere Lehrer, den Geist erleuchtend; und John Cassian Anleitung, wie man die Bibel metaphorisch liest. So ist die Ansicht der Romantik/Transzendentalismus, auch wenn sie modern und universell in ihrer Form ist, tatsächlich größtenteils in Substanz antik, und westlich geprägt.

In der vollständigen Version dieses Artikel (verfügbar als [pdf-download](#), englisch) habe ich zurückverfolgt, wie diese Denkweise mit der Entwicklung in der westlichen Geschichte gestaltet wurden. Doch hier möchte ich mich auf die Parallelen zwischen dem psychologischen Gesetz, welches die Transzendentalisten formuliert hatten, und dem Text der Bibel konzentrieren, sowie die Annahmen, die moderne Dhammalehrer in die Texte des Pāli-Kanons einbringen. Mein Vorhaben ist es zu zeigen, daß während diese Annahmen uns natürlich und universell erscheinen, sie kulturell eingeschränkt und einschränkend sind: fehlangebracht, um das Meiste, von dem was der Kanon zu bieten hat, herauszubekommen.

Der Transzendentalisten Aufwartung gegenüber der Bibel läßt sich auf acht Prinzipien herunterbrechen. Das erste Prinzip betrachtet die Natur des Universums; das zweite, die Bedeutung, mit welcher der menschliche Geist am Besten mit der Natur verbunden werden kann; und die verbleibenden sechs, die Anwendung der ersten zwei Bedachtnahmen, verwendet wie die Bibel gelesen werden sollte. In der folgenden Auseinandersetzung sind die Zitate, jedes der Prinzipien darstellend, von Emerson.

1. Das Universum ist ein organisches Ganzes, zusammengesetzt durch vitale Kräfte. (Der technische Begriff für diese Ansicht ist "Monistischer Vitalismus") Dieses Ganze ist essenziell gut, weil es von einer übergespannten Macht eines gütigen Schöpfers (Emerson nannte es die Über-Seele) fortwährend vorwärts getrieben wird, beiderseits, in der externen Natur und im Innenraum der Seele operiert. Leute leiden, weil deren soziale Bedingungen sie vom inneren und äußeren Einfluß der Überseele entfremden, sie von von der Ernährung, kreativer Kraft, entziehen. So ist das spirituelle Leben im Wesen eine Suche nach Wiedervereinigung und Einsheit mit dem Ganzen.

Die einfachste Person, welche in ihrer Integrität Gott huldigt, wird Gott... das Herz in Deiner, ist das Herz aller; keine Wertigkeit, keine Mauer, keine Überkreuzung ist da irgendwo in der Natur, doch wälzt sich ein Blut ununterbrochen, in endlosen Drehungen durch alle Menschen, so wie das Wasser des Globus alles eine See ist, und, wahrlich gesehen, sind alle Gezeiten eine.

2. Wiedervereinigung und Einsheit werden am Besten mit einer unterwürfigen, offenen Haltung gegenüber dem Einfluß der Natur, auf einer sinnlichen, vorverbalen Ebene gefunden.

Auf nacktem Boden stehend, mein Köpf gebadet von der heiteren Luft, und erhoben in den unendlichen Raum, aller werkender Egoismus verschwindet. Ich werde zu einem transparenten Augapfel; Ich bin nichts; Ich sehe alles; der Fluß des Universellen Wesens zirkuliert durch mich hindurch; Ich bin Teil oder Partikel von Gott.

3. Die Bibel kann die Seele, entfremdet von der Natur, ermutigen, doch sollte keine absolute Autorität garantiert werden, denn die Inspiration die sie festhält ist nur zweiterhand, dazwischengehend mit der Seeles direktem Kontakt mit einem.

Die Beziehungen der Seele zum heiligen Geist sind so rein, daß es profan ist zwischenfügende Hilfen zu suchen.

Die Heiligen und Halbgötter, welche die Geschichte huldigt, (an sie) sind wir gebunden, mit einem Kern der Erlaubnisse, (sie) zu akzeptieren. Doch in unseren einsamen Stunden, entziehen wir eine neue Kraft aus deren Erinnerung, und doch,

gedrängt an unsere Aufmerksamkeit, so wie diese im Gedankenlosen und Gebräuchlichem sind, ermüden sie und fallen ein. Die Seele ergibt sich selbst, alleine, original und rein, den Einsamen, Originalen und Reinen, der, mit diesem Umstand, sich erfreut einlebt, führt und durch sie spricht.

4. Der Bibels Botschaft ist ebenfalls limitiert, isofern sie für ein weniger aufgeklärtes Stadium in der menschlichen Geschichte zusammengestellt wurde.

Wenn daher ein Mann behauptet Gott zu kennen und von ihm zu sprechen, und Sie zurück in die Phrasendrescherei von einigen alten verfallenden Nationen und Länder trägt, in eine andere Welt, glaube ihm nicht. Ist die Eichel besser als die Eiche, in ihrer Fülle und Komplettheit? Ist das Elternteil besser als das Kind, in das es sein reifendes Wesen geworfen hat? Woher dann dieses huldigen der Vergangenheit? Die Jahrhunderte sind Verschwörer gegen die Heiligkeit und Autorität der Seele.

Der Idealismus des Jesus... ist eine grobe Behauptung von dem Umstand, daß alle Natur in rapidem Flux von Güte, sich selbst durchführend und organisierend, ist.

5. Der Bibels Autorität ist eigentlich gefährlich. Deshalb, weil sie der Seeles kreative Impulse unterbricht, die direktesten Erfahrungen von der Überseeles vitalen Kraft an sich.

Eine Sache in der Welt, von Wert, ist die aktive Seele... Die Seele, aktiv, sieht völlige Wahrheit und äußert Wahrheit, unsere Erschaffungen.

Wenn wir den Gott der Tradition zerbrochen haben, und von unserem Gott der Rhetorik abgestellt sind, dann mag Gott das Herz mit seiner Anwesenheit entfachen.

Was ist diese Kurzform und Selektion, die wir in aller spirituellen Aktivität beobachten, wenn nicht selbst der kreative Impuls?

Nun seht nur welche starke Intellektuellen es dennoch nicht vermögen Gott selbst zu hören, es sei denn er spricht die Sprechweise von, ich weis nicht welchem David, oder Jeremiah, oder Paul... Wenn wir neue Wahrnehmungen haben, sollten wir erfreut die Erinnerung von deren gehorteten Schätzen, wie von altem Müll, erleichtern.

6. Eine andere Einschränkung der Sprache der Bibel ist, daß sie äußernd Anstelle von beschreibend ist. Mit anderen Worten, entgegen dem metakulturellem Gesetz der Psychologie, beschreibt sie nicht die universelle menschliche Wahrheit. Anstelle drückt sie durch Metaphern aus, wie die Kraft der Überseele gegenüber bestimmten Leuten, zu bestimmter Zeit, geneigt war. Um so relevant für die Gegenwart zu sein, ist sie am besten so gelesen, nicht wie ein Gelehrter es würde, versuchend herauszufinden, was tatsächlich in der Vergangenheit passierte, oder was es für den Autor bedeutet, sondern wie ein Poet, die Poesie anderer lesend, selbst entscheidend welche Metaphern am nützlichsten für das Inspirieren seines oder ihres eigenen Genius (ist).

[Einer] muß diese erhöhte Sicht, wo Poesie und Annalen gleich sind, erlangen und erhalten.

Der Garten von Eden, die Sonne steht still in Gibeon, dessen Poesie demnach in alle Nationen schreitend. Wenn kündigt es, was Tatsache war, wenn wir eine Konstellation damit erzeugt haben, um im Himmel, als ein unsterbliches Zeichen, zu hängen.

In dem Buch, das ich las, kommt der gute Gedanke zu mir zurück, so wie jede Wahrheit dies tun wird, das Bildnis der gesamten Seele. Doch für die schlechten Gedanken, die ich darin finde, wird die selbe Seele ein bedachtes, trennendes Schwert, und spaltet sie weg.

7. Indem die Bibel kreativ in dieser Weise lesend, steht einer dem Prozess Gottes Willens, in der Welt, zur Seite.

Weil die Seele progressive ist, wiederholt sie sich nicht einfach, sondern nimmt sich in jeder Handlung, einem neuen und wundervolleren Ganzen an... Wir brachen nicht zu fürchten, daß wir irgend etwas im Vorgehen der Seele verlieren können. Der Seele mag bis zum Ende vertraut sein.

8. Die Transzendentalisten sind sich gänzlich einig mit den Romantikern, daß der Sees vertrauenswürdigster Sinn von Moral, von einem Sinn der Allverbundenheit in uns selbst, und mit anderen, kommt. Doch differierten sie untereinander, wie diese Allverbundenheit am Besten verkörpert werden würde. Emerson vertrat Konzentrieren auf den Gegenwartsmoment, im Speziellen auf die eigenen gewöhnlichen Aktivitäten. Mit seinen Worten: *"Die unveränderliche Auszeichnung von Weisheit, (ist) die Wunder im Gewöhnlichen zu sehen."*

Doch andere Transzendentalisten, so wie Orestes Brownson, Maragret Fuller und Theodore Parker, drängen dazu, daß wahre innere Einsicht unmöglich, in einer Gesellschaft, eingenommen von Ungerechtigkeit und Ungleichheit, war. So standen sie dafür ein, die Bibel prophezeiend zu lesen, als Gottes Aufruf sich in progressive Sozialarbeit einzubringen. Emerson erwiderte, im Gegenzug, daß, ohne einer Veränderung zuerst von innen heraus kommend, selbst die ideale Sozialstruktur, im Fehlen des inneren Kontaktes mit Gott, korrupt seien würden. So erreichten die beiden Lager eine Pattsituation.

Doch auch wenn die sozial engagierten Transzendentalisten die Bibel kreativ und metaphorartig lasen, nicht dessen ursprüngliche Botschaft suchend, waren sie nach einer neuen Botschaft, passend zu den modernen Ansprüchen. Brownson, zum Beispiel, folgte dem französischen Sozialisten, Pierre Leroux, damit, das Letzte Abendmahl, als Jesus Aufruf an alle Christen zu interpretieren, alle künstlichen Trennungen, verursacht durch Lohnarbeit, kapitalistischer Ausbeutung, äußeren Zeichen von Status, usw., fallen zu lassen, und ein neues Sozialsystem zu konstruieren, welches der Menschheit erlauben würde, deren gegenseitige Allverbundenheit zu feiern.

Historiker haben zurückverfolgt, wie diese acht Prinzipien, die Uneinigkeit im achten einbeziehen, Amerikas Liberalspiritualismus in christlichen, reformjüdischen und New-Age Kreisen, bis in die Gegenwart geformt haben. Emersons Art des Ausdruckes dieser Punkte, mag fremdartig erscheinen, doch die darunter liegenden Prinzipien sind dennoch gewohnt, selbst für jene, die ihn niemals gelesen hatten. So ist es nur natürlich, daß wenn Amerikaner, aufgewachsen in diesen Traditionen, zum Buddhismus kommend, diese Prinzipien mit sich

bringen würden. Emerson selbst, in seinen späteren Jahren, steuerte den Weg, durch seine selektive Anerkennung von hinduistischen und buddhistischen Lehren, welche er neigt zu vermengen, in diese Richtung, und moderne westliche buddhistische Lehrer, wenden heute immer noch die acht Prinzipien, gegenüber dem Pāli-Kanon an.

In der folgenden Auseinandersetzung habe ich diese Prinzipien, wie gegenüber dem Kanon angewendet, mit Zitaten von Laien- und klösterlichen Lehrern, herausgezeichnet. Die Lehrer wurden ungenannt belassen, weil ich mich nicht auf Einzelne konzentrieren möchte, sondern auf das was Historiker ein Kultursyndrom nennen, in dem beide, die Lehrer und deren Zuhörerschaft, sich die Verantwortung des gegenseitigen Beeinflussens teilen: Die Lehrer damit, wie sie versuchen zu erklären und zu gewinnen; die Zuhörerschaft damit, was sie zugeneigt sind anzunehmen und abzulehnen. Manche der Lehrer, hier zitiert, verkörpern Romantik/Transzendental-Ideen vollständiger als andere, doch die Tendenz ist gegenwärtig, zumindest in gewissem Ausmaß, in allen diesen angeführten.

1. Das erste Prinzip ist, daß der Kanon, wie alle spirituellen Texte, Allverbundenheit, die Erfahrung von Einigkeit im Innen und Außen, als sein grundlegendes Thema nimmt. Mit Erlangen dieser Einigkeit, lebt man die Identität seines kleinen Selbsts ab und umschlingt eine neue Identität, mit dem Universum im Ganzen.

Das Ziel [der Dhamma-Praxis] ist Integration, durch Liebe und Annahme, Offenheit und Empfänglichkeit, zu einer vereinigten Ganzheit der Erfahrung zu führen, ohne die künstlichen Grenzen von separater Selbstheit.

Es ist das Ziel eines spirituellen Lebens, sich der Realität, die über unseren engen Sinn von Selbst existiert, zu öffnen. Durch das Tor der Einsicht erwachen wir zum Ozean in uns. Wir erkennen, daß die Seen, in denen wir schwimmen, nicht getrennt von all dem Leben ist. Wenn sich unsere Identität dazu erweitert, alles miteinzuschließen, finden wir Frieden mit dem Tanz der Welt. Es ist alles unser, und unser Herz ist voll und leer, groß genug um alles zu umschlingen.

2. Des Kanons vorrangiger Beitrag zur menschlichen Spiritualität ist dessen Einsichtgabe dahingehend, wie Allverbundenheit, durch systematisches Training in Achtsamkeit, kultiviert werden kann, definiert als ein offenes, empfängliches, vorverbales Bewußtsein. Dieses versorgt mit einer speziellen Technik für das Fördern solch einer Art von transparentem, religiösen Bewußtsein, das Emerson lobte. Ein Lehrer beschreibt Achtsamkeit tatsächlich als "heilige Wahrnehmung"

Achtsamkeit ist Geistesgegenwärtigkeit, Aufmerksamkeit oder Gewährsein. Doch unterscheidet sich die Art von Gewährsein, in Achtsamkeit enthalten, profoundly von der Art des Gewährseins in der Arbeit, oder Euren üblichen Gangarten des Bewußtseins... Der Geist wird vorsetzlich auf einer Ebene von reiner Aufmerksamkeit gehalten, eine losgelöste Beobachtung von dem was in uns und um uns, im gegenwärtigen Moment, passiert. In der Praxis von rechter Achtsamkeit, wird der Geist dazu trainiert, in der Gegenwart zu bleiben, offen, still und wachsam, das gegenwärtige Ereignis besinnend. Alle Beurteilungen und Interpretationen müssen ausgesetzt werden, wenn sie aufkommen, nur registriert und fallenzulassen. Die Aufgabe ist einfach zu bemerken was auch immer aufkommt, so wie es erscheint, auf den Veränderungen

von Vorkommnissen, in der Art wie ein Surfer auf den Wellen des Meers reitet, zu gleiten.

3. Doch der Kanon spricht nicht mit letzlicher Autorität, wie dieser empfängliche Zustand genutzt werden, oder wie unser Leben geführt werden sollte. Das ist, weil die Natur spiritueller Inspiration rein individuell und mystisch ist. Wo die Transzendentalisten vom der Seele sprachen, sprechen westliche Buddhisten vom Folgen des Herzens. So wie ein Lehrer, der behauptet hatte, daß eines Herzens folgen bedeuten mag, den Pfad von psychotropischen Drogen zu nehmen, sagte hatte:

Niemand kann für uns definieren, was unser Pfad sein sollte.

[A]ll die Lehren aus Büchern, Landkarten und Glauben haben wenig mit Weisheit oder Mitgefühl zu tun. Im besten Fall sind sie Wegweiser, ein Fingerdeuter zum Mond, oder ein übriggelassener Dialog aus einer Zeit, als jemand einiges an wahrer spiritueller Nahrung erhielt... Wir müssen in uns selbst unseren eigenen Weg suchen bewußt zu werden, ein Leben der Geistlichkeit zu leben.

Religion und Philosophie haben deren Werte, aber letztlich ist alles was wir tun können, uns einem Mysterium zu öffnen.

4. Des Kanons Autorität wird auch durch die kulturellen Umstände, in denen er komponiert wurde, eingeschränkt. Einige Lehrer haben zum Beispiel empfohlen des Kanons Lehren über Karma fallen zu lassen, denn diese wurden einfach von der kulturellen Anschauung des Buddhas Zeit gebort:

Selbst die kreativsten, weltverändernden Individuen können nicht auf deren eigenen Schultern stehen. Auch sie bleiben abhängig von deren kulturellen Kontext, ob nun intellektuell oder spirituell, was genau das ist, was Buddhismus über Unbeständigkeit und mit bedingter gegenseitiger Abhängigkeit andeutend, hervorhebt. Der Buddha drückte auch seine neue, befreiende Erkenntnis, in der einzigen Weise die er konnte, aus, die religiösen Kategorien so zu nutzen, daß seine Kultur verstehen konnte. Unvermeidbar war dann die Art des Ausdrückens des Dharmas eine Blende des wahrlich Neuen... und der konventionellen Religionen seiner Zeit. Auch wenn das Neue das Konventionelle transzendiert... die neue Weisheit kann der konventionellen, welche sie übertrifft, nicht unmittelbar und völlig entkommen.

5. Ein anderer Grund des Kanons Autorität einzuschränken, ist das dessen Lehren die empfindliche Psyche verletzen können. Wo Emerson vor dem Erlauben warnte, der Bibel zu erlauben individuelle Kreativität zu stören, warnen westliche Buddhisten, daß des Kanons Lehrreden über das Eliminieren von Gier, Ablehnung und Verwirrung, die Realität der menschlichen Dimension, in einer ungesunden Art, ignoriert.

Wenn Du dich in antiker, indischer Philosophie umsiehst, ist da ein großes Hervorheben von Perfektion als das Absolute, das Ideale. [Doch] ist dieser Archetyp, ist dieses Ideal, was wird tatsächlich erfahren?

Das Image mit dem wir über Perfektion belehrt wurden, kann destruktiv für uns sein. Anstelle an einer aufgeblasenen, Supermenschansicht der Perfektion anzuhängen, lernen wir uns selbst zu erlauben Raum für Gefallen zu lassen.

6. Weil die Sprache des Kanons archetypisch ist, sollte er nicht als beschreibend gelesen werden, sondern ausdrückend und poetisch. Und dieser Ausdruck wird am Besten intuitiv absorbiert.

Es ist niemals eine Sache von Versuchen alles herauszufinden, mehr ist es, daß wir diese Phrasen aufnehmen, und an ihnen kauen, sie kosten, verdauen und sie uns, mit dem Geschick von deren eigener Natur, stärken lassen.

Selbst diese prunkvollen, literarischen Landkarten mögen besser gelesen sein, wenn sie wie eine Art von Poesie gesehen werden würden, reich an möglichen Bedeutungen.

7. Das Lesen des Kanons als Poesie, mag neue Bedeutungen innehaben, unbeabsichtigt von den Zusammenstellern, doch dieses geht einfach einen Prozess in Arbeit, durchwegs der buddhistischen Geschichte, voran. Manche Denker haben diesen Prozess als eine Form von Vitalismus erklärt, mit Buddhismus, oder dem Dharma, als die vitale Kräfte, identifizierend. Manchmal ist Vitalismus explizit, als ob da ein Denker Buddhismus als "eine unbeschreibbare lebende Kraft" beschrieben hätte. Zu anderen Gelegenheiten ist es nicht geringer vorhanden impliziert zu sein:

Die große Stärke des Buddhismus, durchwegs hindurch der Geschichte, ist, daß er viele Male Erfolg hatte sich selbst wiederherzustellen, entsprechend der Erfordernisse seiner neuen Unterhaltkultur. Was heute im Westen passiert ist nicht anders.

In jeder historischen Periode findet das Dharma neue Mittel um sein Potenzial mit Wegen freizugeben, die präzise zu des Gebietes eigenheitlichen Bedingungen anknüpft. Unsere eigene Ära versorgt mit der angemessenen Ebene für die transzendente Wahrheit des Dharmas sich der Welt zurückwendend und sich dem menschlichen Leiden, auf vielen Ebenen, zuzuwendend, nicht in einer vorwiegend besinnlichen Weise, sondern in effektiven, erlösungsgarantierenden Aktionen.

8. So wie dieses letzte Zitat zeigt, empfehlen manche Denker den Kanon nicht nur poetisch betrachtend zu lesen, sondern auch als prophezeiend, als eine Quelle von moralischen Imperativen für soziale Handlungen in unserer Zeit. Weil der Kanon wenig über das Thema von Sozialhandlung aussagt, erfordert dieses eine kreative Aufwartung gegenüber den Texte.

Wir können thematisch relevanten buddhistischen Themen, Texten und Archetypen nachgehen, und sie als eine Hauptlehre für buddhistisch basierende Sozialveränderungsmaßnahmen erklären.

Von den verschiedensten Themen, gefunden im Pāli-Kanon, ist Bedingtes Mitaufkommen, interpretiert als Allverbundenheit, die meist üblich zitiert als Quelle für Sozialpflicht, einhergehend mit der Art, wie die Transzendentalisten Allverbundenheit als die Quelle aller moralischen Gefühle sahen.

Zahlreiche Denker haben dieses prophezeiend betrachtende Lesen des Kanons, als ein erneutes Drehen des Dhammawheels gehuldigt, mit welchem das Dhamma mit absorbierenden Fortschritten in der modernen westlichen Kultur wächst. Viele sind solche Lektionen die sagen, daß das Dhamma vom Westen lernen muß, unter diesem: Demokratie, Gleichheit, ghandische Gewaltlosigkeit, humanistische Psychologie, Ökofeminismus, nachhaltige Ökonomie, Systemtheorie, Tiefenökologie, neue Paradigmenwissenschaft und von den christlichen und jüdischen Beispielen des religiösen Sozialaktivismus. Wir werden versichert, daß diese Entwicklungen positiv sind, weil der tiefen Kraft der Realität, im Innen und Außen, durchwegs, bis zum Ende vertraut werden kann.

Wir müssen gegenüber einem Varieté von Aufwartungen an sozialer Veränderung offen sein, die von keiner bestimmten "Autorität" ausgehen, sondern in der Radikalkreativität begründet sind, welche einherkommt, wenn Konzepte wegfallen.

Da ist eine unterschwellige Einigkeit gegenüber allen Dingen, und ein weises Herz erkennt dieses, so es das Ein und Aus des Atems kennt. Sie sind alle Teil des heiligen Ganzen, in dem wir existieren, und auf tiefster Weise sind sie völlig vertrauenswürdig. Wir brauchen die Energien dieser oder jeder anderen Welt nicht zu fürchten.

Oft wird die Vertrauenswürdigkeit des Geistes, mit Lehren bezogen aus dem Mahāyāna gerechtfertigt: das Prinzip der Buddha-Natur, vorhanden in Allen. Dieses Prinzip hat keinerlei Basis im Pāli-Kanon, und so wird, im Großen und Ganzen, dessen Adoption im westlichen Theravāda, der Popularität von Mahāyāna, im westlichen Buddhismus, zugeschrieben. Nur selten wird die Frage gestellt, warum Westler Mahāyāna attraktiv finden. Ist es weil Mahāyāna eine Doktrine lehrt, der wir bereits zugeneigt sind sie anzunehmen? Wahrscheinlich ist dem so, speziell wenn Sie bedenken, daß auch wenn das Prinzip der Buddha-Natur auf viele Arten innerhalb des Mahāyāna selbst anders ausgelegt wird, sie im Westen vorrangig in der Form, naheliegendst der Transzendentalisten-Idee, einer innewohnenden Güte, verstanden wird.

Mitgefühl ist unsere tiefste Natur. Sie kommt aus unserer Allverbundenheit mit allen Dingen auf.

Diese acht Prinzipien für die Interpretation des Pāli-Kanons werden oft als metakulturelle Wahrheit präsentiert, doch wie wir sehen, entwickelten sie sich im spezifischen Kontext des westlichen Aktionismus mit der Bibel. Mit anderen Worten sind diese historisch bedingt. Wenn wird diese mit dem Kanon vergleichen, finden wir heraus, daß sie direkt widersprüchlich dem Dhamma sind. Zur selben Zeit, während Lehrer versuchen diese Prinzipien auf Grundlage des Kanons zu rechtfertigen, ersehen wir, daß diese die Texte unverwechselbar fehlauslegen.

1. Die Idee, daß spirituelles Leben eine Suche nach Einigkeit ist, hängt an der Annahme, wonach das Universum ein organisches Ganzes ist, und wonach das Ganze essentiell gut ist. Doch der Kanon stellt das Ziel des spirituellen Lebens durchwegs als überweltlich vor: Die Welt, welches ein Synonym für das Alles ist ([SN 35.23](#)), ist ein gefährlicher Fluß, über dem man, zum anderen Ufer, queren muß. Der Zustand von Einsheit oder Nichtdualität ist bedingt ([AN 10.29](#)): immer noch umschlossen vom Fluß, unsicher. Im Erreichen von Nibbāna, kehrt

man nicht zur Quelle der Dinge zurück ([MN 1](#)), sondern erreicht etwas, noch nie zuvor erreicht ([AN 5.77](#)): eine Dimension über jeden Raum und Zeit hinaus. Und im Erlangen dieser Dimension, richtet man keine neue Identität ein, den alle Identitäten, selbst die unendlichen ([DN 15](#)) halten letztlich von dieser Erlangung ab, und müssen auch abgelegt werden.

2. Der Kanon definiert Achtsamkeit niemals als einen offenen, empfänglichen, preverbalen Zustand. Tatsächlich ist dessen Standarddefinition, für die Bestückung mit Achtsamkeit, die Fähigkeit sich Dinge im Geist zu behalten. So hält man, in der Ausübung von rechter Achtsamkeit, einen der Rahmen der Bezugnahme im Geist: Körper, Gefühle, Geist und geistige Qualitäten, sich erinnernd bei diesen Dingen, an sich, und für sich, zu bleiben. Und einige der lebhaftesten Gleichnisse für die Ausübung von Achtsamkeit unterbreiten alles andere nur keinen offenen, empfänglichen nichtbeurteilenden Zustand.

“Gerade so, wie eine Person, deren Turban oder Kopf in Flammen steht, zusätzliches Begehren, Anstrengung, Eifer, Bemühen, Unbarmherzigkeit, Achtsamkeit und Wachsamkeit, daran setzten würde, um das Feuer am Turban oder Kopf aus zu machen; In gleicher Weise, sollte der Bhikkhu, eine zusätzliches Begehren, Anstrengung, Eifer, Bemühen, Unbarmherzigkeit, Achtsamkeit und Wachsamkeit, für das Ablegen eben dieser bösen, ungeschickten Eigenschaften, daran setzen.”

— [AN 10:51](#)

“Angenommen, Bhikkhus, daß ein große Menge von Leuten sich zusammen drängt, sagend: 'Die hübsche Königin! Die hübsche Königin!'. Und angenommen, daß die hübsche Königin vollendet im Singen und Tanzen ist, sodaß gar eine größere Gruppe sich zusammen drängt, sagend: 'Die hübsche Königin singt! Die hübsche Königin tanzt!' Dann kommt ein Mann des Weges, das Leben begehend und von Tod zurückschauernd, Vergnügen begehend und Schmerz verabscheuend. Und sie sagen zu ihm: 'Da sieh her, Herr. Ihr müßt diese Schale, gefüllt bis zum Rand mit Öl nehmen, und sie auf Eurem Kopf, hindurch die große Menge und der hübschen Königin, tragen. Ein Mann mit erhobenem Schwert wird direkt hinter Euch nachfolgen und wenn immer Ihr selbst einen Tropfen an Öl verschüttet, genau da, wird er Euren Köpfe abschlagen.' Nun, was denkt Ihr, Bhikkhus: Wird dieser Mann, der Schale voll Öl keine Beachtung schenkend, sich selbst im Außen ablenken lassen?"

“Nein, Herr”

“Ich habe Euch diese Parabel gegeben, um eine Bedeutung zu transportieren. Die Bedeutung ist diese: Die Schale, bis zum Rand mit Öl gefüllt, steht für Achtsamkeit, eingedrungen im Körper.”

— [SN 47:20](#)

Da ist eine Tendenz, selbst unter den seriösesten Gelehrten, im Kanon nach Abschnitten zu graben, die eine freieres, empfänglicheres Bild über Achtsamkeit darstellen würden. Doch diese Tendenz, in Ergänzung, daß diese die grundlegende Definition von Achtsamkeit ignoriert, verneint die essentielle Einheitlichkeit der Faktoren des Pfades. Einer dieser Gelehrten, um seine Ding zu rechtfertigen, mußte rechte Achtsamkeit und rechte

Anstrengung, als zwei sich gegensätzlich ausschließende Formen der Praxis, definieren. Dieses unterbreitet, daß die Tendenz, Achtsamkeit als einen offenen, empfänglichen, nichturteilenden Zustand zu definieren, von Quellen außerhalb des Kanons kommen. Es ist möglich asiatische Wurzeln für diese Tendenz zu finden, in Schulen der Meditation, welche Achtsamkeit als ein reines Gewahrsein, oder Bemerkten, definieren. Doch die Art wie der Westen diese Konzepte in Richtung von Annahme und Hinnehmen gewandelt hat, hat wenig mit asiatischen Traditionen zu tun. Mehr hat es mit unserer eigenen Kulturtradition, eine preverbale Empfänglichkeit, als die Quelle für spirituelle Inspiration zu heben, zu tun.

3. Der Kanon führt klar aus, daß da nur ein Pfad zu Nibbāna ist ([DN 16](#)). Zur versuchen Erwecken auf Weisen, abseits des Noblen Achtfachen Pfades, zu finden, ist wie zu versuchen Öl aus Kiesel zu pressen, oder eine Kuh mit Drehen der Hörner zu melken ([MN 126](#)). Des Buddhas Wissen über den Weg zum Erwecken ist wie jedes eines erfahrenen Torwächters der, nach Umrunden der Mauern der Stadt, weis, daß da nur ein Weg in die Stadt ist: das Tor welches er bewacht ([AN 10:95](#)).

Ein Test um zu untersuchen ob jemand die erste Stufe des Erweckens erreicht hat, ist daß man mit Reflektieren erkennt, daß keiner außerhalb des Buddhas Lehren den wahren Weg zum Ziel, akkurat, lehrt ([SN 48:53](#)). Auch wenn Einzelne Fokus auf Angelegenheiten, spezifisch zu deren Temperament, haben mögen, ist die grundlegende Auslegung des Pfades die Selbe in allen.

4. Unübersehbar war des Buddhas Sprache und seine Metaphern kulturell bedingt, doch es ist schwierig irgend eine seiner grundlegenden Lehren, als eingeschränkt in dieser Weise, zu identifizieren. Er behauptete ein Wissen der Vergangenheit zu haben, welches unserem bei Weitem Überlegen ist ([DN 29](#); [DN 1](#)), und er hat oft behauptet direktes Wissen zu haben, wenn er anmerkte von der Vergangenheit, Gegenwart und der Zukunft zu sprechen, so er zum Beispiel beschrieb, wie physische, verbale und mentale Handlungen zu reinigen sind ([MN 61](#)), und die höchste Leerheit, die erlangt werden kann ([MN 121](#)). Das ist warum vom Dhamma gesagt wird zeitlos zu sein, und warum die erste Ebene des Erweckens bestätigt, das es so ist.

Gleichzeitig sind Leute, wenn von grundlegenden buddhistischen Lehren sprechend, daß diese durch kulturelle Konventionen aus Buddhas Zeit eingeschränkt sind, üblicher Weise fehlinformiert darüber, für was diese Konventionen gut waren. Zum Beispiel im Bezug auf die Doktrine über Kamma: Auch wenn der Buddha das Wort *Kamma*, wie seine Zeitgenossen nutzte, unterscheidet sich seine Konzeption darüber was Kamma ist, und wie es arbeitet, radikal von deren. ([AN 3.62](#); [MN 101](#)).

5. Gleichartig hier, handeln Leute, welche Gefahr im Folgen von gewissen buddhistischen Lehren beschreiben, üblicher Weise mit Karikaturen. Zum Beispiel beschreibt ein Lehrer, der vor der Gefahr des linearen Pfades der Erlangung warnt, daß der Pfad wie folgt ist:

Der lineare Pfad hält eine idealistische Vision eines perfektionierten Menschen hoch, einen Buddha, Heiligen oder Sage. In dieser Vision ist alle Gier, aller Haß, Angst, Richten, Verwirrung, persönliches Ego und Begehren für immer entwurzelt, völlig eliminiert. Was übrig ist, ist ein absolut unerschütterliches, strahlendes, reines menschliches Lebewesen, das niemals irgend welche Schwierigkeiten erfährt, eine erleuchtete Sage, der nur Taos oder Gottes Willen folgt, und niemals seinem oder ihrem eigenen.

Auch wenn das eine mögliche Vision eines linearen Pfades sein mag, unterscheidet sie sich in vielen wichtigen Details von der Vision dargeboten im Kanon. Der Buddha gab, klar ersichtlich, Urteil über Leute ab, und lehrte klare Kriterien darüber was, und was nicht, Gründe für zulässiges Urteilen sind ([AN 7.64](#); [AN 4.192](#); [MN 110](#)). Er erfähr Schwierigkeiten im Einrichten der klösterlichen Saṅgha. Doch das macht die Tatsache, daß seine Gier, Haß und Verwirrung weg waren, nicht unzulässig.

Wie [MN 22](#) bemerkt, sind da Gefahren im falschen Ergreifen des Dhammas. Im Kontext dieser Lehrrede, bezieht sich der Buddha auf Leute, welche am Dhamma, zum Zwecke des Argumentierens, festhalten; gegenwärtig mögen wir die Gefahr am neurotischen Festhalten an den Lehren aufzeigen. Doch da sind noch größere Gefahren im Fehldarlegen der Lehren, oder sie auf unsere Ebene hinunter zu beschneiden, Anstelle sie dazu zu verwenden uns hochzubringen. So wie der Buddha sagte, Leute die behaupten, daß er etwas sagte was er nicht sagte, oder nicht sagte, was er sagte, verunglimpfen ihn ([AN 2.23](#)). Im so Tun, machen Sie sich selbst gegenüber dem Dhamma blind.

6. Trotzdem der Kanon ein paar Passagen enthält, wo der Buddha und seine erwachten Schüler poetisch und ausführlich über deren Erlangungen sprechen, sind diese Abschnitte rar. Weit mehr üblich sind beschreibende Passagen, in denen der Buddha explizit mitteilt, wie man Erwachen erlangt. Wie er in einem berühmten Gleichnis aussagt, war das Wissen, erlangt mit seinem Erwachen, wie die Blätter im Wald, und das Wissen, welches er lehrte, wie die Blätter in seiner Hand ([SN 56.31](#)). Und er wählte die bestimmten Blätter, weil diese einem Zweck dienten anderen zu helfen die Geschicke, erforderlich für Befreiung, zu erlernen. Dieser Punkt wird von den Darstellungen und Analogien, durchwegs im gesamten Kanon verwendet, unterstützt. Auch wenn einige der mehr poetischen Abschnitte Bildnisse aus der Natur hernehmen, sind diese stark von Analogien überstimmt, die von physischen Geschicken, wie Kochen, Landwirtschaft, Bogenschießen, Zimmern, herkommen, den Punkt gebend, daß die Dhamma-Ausübung ein Geschick ist, welches, gleichartig wie mehr gewöhnliche Geschicke, verstanden und gemeistert werden kann.

Des Buddhas Beschreibungen des Pfades sind vorrangig mit psychologischen Begriffen ausgedrückt, gerade so wie die metakulturellen Prinzipien der Transzendentalisten und Romantiker. Ersichtlich unterscheidet sich des Kanons Landkarte der mentalen Prozesse von jener der westlichen Psychologie, doch dieses macht sie nicht unzulässig. Sie wurden für einen bestimmten Grund herausgezeichnet, um zu helfen das Ende von Leiden zu erreichen, und sie müssen fair getestet werden, nicht gegen unsere Präferenzen, sondern gegen deren Fähigkeit deren beabsichtigte Funktion zu gestalten.

Die poetisch betrachtende Aufwartung des Kanons übersieht die Umsichtigkeit, mit welcher der Buddha versuchte seine Anleitungen spezifisch und klar zu machen. Er kommentierte auch einst ([AN 2.46](#)), daß da zwei Arten von Versammlungen sind: die jener, geübt in Ausweifungen, und jener geübt im Kreuzverhör. In der ersten werden Studenten in "literarischen Arbeiten, den Arbeiten von Poeten, kunstvoll im Klang, kunstvoll im Ausdruck, den Arbeiten von Außenseitern" gelehrt, und werden nicht dazu ermutigt sie auf die Bedeutung, was diese schönen Worte sein mögen, herunter zu brechen. In der zweiten, und hier beschrieb der Buddha seine eigene Methode des Lehrens, wird den Schülern das Dhamma gelehrt, und "wenn sie das Dhamma gemeistert haben, kreuzverhören sie sich gegenseitig darüber und nehmen es auseinander: 'Wie ist dies? Was ist die Bedeutung von diesem?'. Sie Öffnen was nicht Öffnen ist, ebenen was nicht eben ist, verjagen Zweifel über

verschiedene zweifelhafte Punkte.“ Solche Lehren wie Poesie zu behandeln, entstellt warum diese gelehrt wurden.

7. Der Vitalisten/Aktionisten Interpretation der buddhistischen Geschichte tut für beide, des Buddhas Lehren und der historischen Wahrheit, einen falschen Dienst. Um damit zu beginnen, porträtiert der Kanon Geschichte nicht als einen Zweck habend. Zeiten bewegen sich in Kreisen, doch dessen Bewegung hat keinerlei Bedeutung. Das ist der Grund, warum der Buddha den Ausdruck *Saṃsāra*, “Weiterwandern”, verwendete, um den Kurs von Lebewesen durch die Zeit hindurch zu beschreiben. Nur wenn wir uns entschließen dieses Wandern zu beenden, werden unsere Leben Zweck und Richtung entwickeln. Anderenfalls sind unsere Kurse Ziellos:

“Gerade so wie ein Stab, der in die Luft geworfen, manchmal auf der Basis, manchmal an seinem Ende, manchmal mit seiner Seite landet, in selber Weise ziehen Lebewesen, gehindert durch Nichtwissen und gefesselt durch Festhalten, manchmal von dieser Welt zu einer anderer Welt, manchmal von einer anderer Welt, zu dieser.“

— [SN 15.9](#)

Zweitens hat Buddhismus keinen Willen. Er paßt sich nicht an. Leute passen Buddhismus, in deren verschiedensten Absehen, an. Und weil die Anpasser nicht immer weise sind, ist da keine Garantie, daß die Anpassungen geschickt sind. Nur weil andere Leute (erg.: vielleicht) Änderungen am Dhamma vorgenommen haben, rechtfertigt das nicht die Änderungen, welche wir tun wollen. Denken Sie zum Beispiel daran, wie manche Mahāyāna-Traditionen die Vinaya-Prozeduren abgelegt haben, die mit Lehrer-Schüler-Sexualmissbrach umgehen: War dieses 'das Dhamma sich weise selbst an deren Bedürfnisse anpassend'?

Der Buddha sah voraus, daß Leute etwas vorstellen würden, was er “Syntetisches Dhamma” nannte, und wenn dieses passiert, sagte er, würde das wahre Dhamma verschwinden ([SN 16:13](#)). Er verglich den Ablauf damit was passiert, wenn eine Holztrommel einen Riß bekommt, und ein Dübel eingebracht wird, und dann in einen weiteren Riß der nächste Dübel getan wird, und so weiter, bis nichts mehr von dem ursprünglichen Trommelkörper übrig ist. Und alles was übrig bleibt ist eine massige Trommel, welche nicht annähernd dazu heran kommt den Klang der Originaltrommel zu produzieren ([SN 20:7](#)).

Manche Gelehrte haben des Kanons Warnungen, über das Verkommen des Dhammas, als ironisch empfunden.

Diese stark gehaltene Ansicht [daß Buddhismus nicht verändert werden sollte] erscheint etwas seltsam in einer Religion die auch lehrt, daß Widerstand gegenüber alledurchdringende Veränderlichkeit eine Wurzelursache des Leidens ist.

Doch der Buddha hielt nicht an Veränderung, ermutigte nicht Veränderung zum Zwecke der Veränderung, und definierte Widerstand gegenüber Veränderung sicherlich nicht als die Ursache für Leiden. Leiden wird durch *Identifizieren* mit Veränderung, oder Dingen die sich verändern, verursacht. Viele sind da die Lehrreden, die Nachteile vom “mit dem Fluß gehen”, in Begriffen von einem Fluß, der einen zu Strudel, Monstern und Dämonen forttragen kann, beschreibend ([Iti 109](#)). Und wie oben bemerkt, ist ein durchdringendes Thema

im Kanon, daß wahres Glück nur dann gefunden werden kann, wenn man den Fluß, hinüber zum anderen Ufer, quert.

8. Der Buddha war kein Poet, und er behauptete nicht, für Gott zu sprechen. So war er umsichtig seine Lehren niemals als eine Moralpflicht anzusehen. Seine *Sollte* waren alle bedingt. Wie die ersten Zeilen des Karaṇīya Mettā Sutta ([Khp 9](#)) ausführen:

Dies sollte getan werden, von jemandem, der geschickt in seinen Zielen ist,

der zu dem Zustand des Friedens durchbrechen möchte:

Anders gesagt, *wenn* Sie zum Zustand des Friedens hindurchbrechen wollen, *dann* ist dieses was Sie tun müssen. Und auch wenn Großzügigkeit eine Sache ist, die man tun muß, um das Ziel zu erlangen, erwiderte der Buddha, als er gefragt wurde wohin eine Gabe gegeben werden sollte ([SN 3.24](#)) mit "Wohin immer sich der Geist zuversichtlich fühlt". Dieses bedeutet, daß wenn wir Sozialaktivismus als ein Geschenk ansehen, ist da kein Bedarf nach des Buddhas Absegnung, für das Inspiriertsein in dieser Weise zu geben, zu suchen. Wir können einfach fortsetzen es zu tun, solange unsere Handlungen mit den Tugenregeln konform gehen. Das bedeutet auch, daß wir seine Worte nicht dazu benutzen können, einen Sinn von Verpflichtung anderen aufzuerlegen, sich dem selben Weg hinzugeben.

Dieses ist besonders in Lehren wie der des Buddhas bewahrheitet, welche stark pragmatisch ist, jede Lehre auf ein bestimmtes Ende abzielend. Diese Lehren aus dem Kontext zu nehmen, und sie für andere Enden zu verwenden, missbraucht diese. Die Lehre über Bedingtes Mitaufkommen, welches oft als des Kanons Version der Allverbundenheit ausgelegt wird, ist da ein Fallbeispiel. Die Faktoren im Bedingten Mitaufkommen sind vorrangig innerliche, mit der Psychologie des Leidens umgehend, und sind dafür vorgesehen um zu zeigen, wie Wissen über die Vier Edlen Wahrheiten verwendet werden kann, um das Leiden zu einem Ende zu bringen. Da ist nichts daran hochzuhalten, wie die Art der gewöhnlichen Interaktion dieser Faktoren zum Leiden führt. Diese Lehren dahin zu wenden, die Allverbundenheit des Universums zu feiern, oder als eine Anleitung des moralischen Imperatives von Sozialaktivismus zu verwenden, ist seinen Zweck zu verunstalten und öffnet sie der Verspottung durch Leute, die abgeneigt dazu sind, es als eine moralische Autorität über deren Leben anzunehmen.

Gleichzeitig hinterfragt der Kanon die unterschwelligen Annahmen, welche nicht nur von den Transzendentalisten und Romantikern, sondern auch von deren Aufgeklärten Vorasträgern, eingenommen wurden, wonach sich die menschliche Kultur stets aufwärts entwickelt. Die frühen Lehrreden repräsentieren das gegenteilige Bild, wonach menschliches Leben schlimmer, als eine Sphäre für Dhamma-Praxis, wird, und es ist leicht Bestückungen des modereren Lebens aufzuzeigen, welche diese Bild bestätigen. Hierzu zu beginnen, ist die Dhamma-Praxis ein Geschick das Eigenschaften und Fähigkeiten erfordernd, entwickelt aus physischen Geschicken, und nun sind wir eine Gesellschaft, deren physische Geschicke rasch dahin schwinden. So sind die mentalen Tugenden, genährt von physischen Geschicken, ausgestorben. Zur selben Zeit ist soziale Hierarchie, erforderlich für Geschicke, wo sich Schüler einem Meister hingeben, nahezu verschwunden und so haben wir die Haltungen verlernt, erforderlich um in einer Hierarchie, in gesunder und produktiver Weise, zu leben. Wir mögen es zu denken, daß wir das Dhamma mit unseren höchsten kulturellen Idealen formen, doch sind da einige unserer niedrigsten Wege tatsächlich daran, das Gestalten des

westlichen Dhammas zu dominieren: Der Sinn von neurotischer Beanspruchung, erzeugt aus der Konsumierkultur, ist ein Fallbeispiel, so wie der Hype der Massenmedien und die Forderungen des Massenmarktes nach einem Dhamma, welches sich verkaufen läßt.

Was das Vertrauen der Impulse des Geistes betrifft: Versuchen Sie ein Gedankenexperiment und nehmen Sie das Zitat von oben her, wonach wir offen gegenüber aller radikalen Kreativität sein müssen, wenn Konzepte wegfallen, und stellen Sie sich vor, wie dieses in verschiedenen Zusammenhängen klingen mag. Von einem sozialbedachten buddhistischen Aktivist kommen, mag es nicht beunruhigend klingen. Doch von einem Rebellenanführer, Kindersoldaten in einem bürgerkriegsgeplagten Land ausbildend, oder von einem gierigen Bänker, neue finanzielle Instrumente besinnend, würde es Grund für Alarmiertheit sein.

Der Buddha würde wahrscheinlich den Romantikern und Transzendentalisten zugestimmt haben, daß der menschliche Geist essentiell aktiv darin ist, Sinn aus all seinem Umgebenden zu machen. Aber er würde deren Abschätzung, daß diese Aktivität, an seiner Wurzel, himmlisch inspiriert ist, abgestritten haben. In seiner Analyse des Bedingen Mitaufkommens, kommen geistige Gestaltungen aus Unwissenheit ([SN 12.2](#)); der Weg das Leiden zu beenden, ist diese Fabrikationen zu beenden, und dieses erfordert eine Haltung, nicht der Zuversichtlichkeit, sondern der gewissenhaften Bemühung ([DN 16](#)). So muß Gewissenhaftigkeit beides erfassen, die eigene Haltung gegenüber der eigenen Eingebung, und der Art mit der man den Kanon liebt.

Dieser Punkt berührt jenes, was wahrscheinlich die zentralste Angelegenheit ist, warum die Transzendentalisten-Aufwartung, die Bibel zu lesen, unpassend für das Lesen des Pāli-Kanons ist: die Angelegenheit der Autorität. In der Bibel ist Gottes Autorität absolut, weil Er der Erschaffer von allem ist. Wir, die wir für seine undurchschaubare Absehung erschaffen wurden, müssen Seiner Autorität völlig vertrauen. Auch wenn die Transzendentalisten verneinen, daß die Bibel Gottes absolute Autorität trägt, verneinen sie nicht das Konzept einer absoluten Autorität an und für sich, dem andere Alternativen hinzufügend, es platziert mit der spontanen Eingebung des Herzens. Deren Führung folgend, neigen wir als Kultur die Angelegenheit der Autorität als einfaches entweder/oder zu sehen: entweder absolut in der Bibel, oder absolut in unserer Intuition. Als Ergebnis, wenn wir das Kalama Sutta ([AN 3.65](#)) lesen, "Folgt nicht nach Erzählungen, nach Legenden, nach Tradition, nach Schriften... oder mit Gedanken 'Dieser Besinnliche ist unser Lehrer...'", überspringen wir die weiteren Worte in den Anführungszeichen, und nehmen an, daß da nur eine andere Alternative ist, wie bestempelt auf der Rückseite eines Briefumschlages, den ich einmal erhielt: *"Folgen Sie Ihrem eigenen Sinn von richtig und falsch. — Der Buddha."*

Doch die (erg.: weiteren) Worte innerhalb der Anführungszeichen sind gleichermaßen wichtig: "Folge nicht logischer Annahmen, Rückschlüssen, Analogien, Einverständnis durch erdachte Ansichten, oder Wahrscheinlichkeiten." Mit anderen Worten können Sie nicht einfach dem nachgehen, was Ihnen ergründet und annehmbar erscheint. Sie können nicht einfach Ihren Eingebungen folgen. Anstelle empfahl der Buddha Ihnen eine bestimmte Lehre, aus verschiedenen Winkeln, zu testen: Ist es geschickt? Ist es frei von Tadel? Wird es von Weisen gelobt oder kritisiert? Wenn in die Praxis umgesetzt, führt es zu Verletzung und Schmerz, oder zu Wohlsein und Glück?

Dieses erfordert die Praxis, als ein zu meisterndes Geschick, aufzuwarten. Eines, welches von Weisen bereits gemeistert wurde. Auch wenn ein Teil des Meistern Lernen ist, die Resultate

Ihrer Handlungen zu begutachten, ist dies nicht alles der Geschichte. Sie müssen auch lernen, wie man in die Weisheit und Erfahrung von Experten einsteigt, und lernen wie Sie die Resultate Ihre Handlungen, zu aller Letzt, gegenüber den Standards, die Sie gestetzt haben, zu begutachten. Dieses ist warum wir den Kanon lesen und studieren: um ein klares Verständnis zu gewinnen, was die Weisen entdeckt haben, um unseren Geist gegenüber den Fragen, die sie fruchtvoll befunden haben, zu öffnen, sodaß wir diese Weisheit deren Expertise verwenden können, so wir versuchen unsere eigene zu entwickeln.

Es ist in diesem Kontext, daß wir die Natur des Buddhas Autorität, wie mit den Pāli-Lehrreden präsentiert, verstehen können. Er spricht nicht mit der Autorität eines Schöpfers, sondern mit der Autorität eines Experten. Nur in der Vinaya nimmt er die beigefügte Autorität eines Gesetzesgebers an. In den Lehrrede nennt er sich selbst einen Arzt, einen Abrichter, einen vorzüglichen, erfahrenen Freund, der ein bestimmtes Geschick gemeistert hat: dem Leiden ein Ende zu setzen. Er versorgt mit expliziten Empfehlungen wie man handelt, spricht und denkt, um die Resultate hervorzubringen; Anleitungen, wie man Qualitäten des Geistes entwickelt, die es erlauben Ihre Handlungen akkurat einzuschätzen; und mit Fragen, sich selbst zu fragen, um Ihren Fortschritt am Weg zu ermessen.

Es liegt an Ihnen, ob Sie seine Expertise annehmen oder ablehnen wollen, doch wenn wir sie annehmen, bittet er uns um unseren Respekt. Das bedeutet, im Kontext einer Lehrlingskultur, die Kultur, gegründet mit der Vinaya (Cv.VIII.11-12), daß sie seine Anleitungen, darüber wie man dem Leiden ein Ende macht, als einen Ansehenswert nehmen, und ihnen einen ernsthaften Versuch geben. Dort wo die Anweisungen mehrdeutig sind, verwenden Sie Ihren Einfallsreichtum, um die Lücken zu füllen, doch dann testen Sie die Ergebnisse gegen die Standards, die der Buddha festgelegt hat, jede Anstrengung tuend, gewissenhaft, im Bezug des akkuraten und fairen Lesens, was Sie getan haben. Diese Art von Test erfordert eine ernsthafte Einwilligung, und im Bezug auf wie ernsthaft, ist es anleitend die Biographien der Meister der thailändischen Waldtradition zu lesen. Und weil diese Hingabe eine so ernsthafte ist, empfiehlt der Buddha umsichtiges Urteilen im Auswählen der Person, der Sie sich widmen ([AN 4.192](#)) und sagt Ihnen, wonach Ausschau halten, bevor Sie zu eng an einen Lehrer wachsen ([MN 95](#)). Sie können nicht darauf vertrauen, daß jeder Lehrer ein wahrer vorzüglicher Freund ist.

Das ist alles sehr gerade heraus, doch es erfordert das Heraussteigen aus den Einschränkungen unserer eigenen kulturell bedingten Wege. Und nochmals, es liegt an uns, ob wir den Pāli-Kanon in seiner eigenen Begrifflichkeit lesen wollen. Wenn wir das nicht tun, sind wir frei fortzusetzen ihn poetisch und prophezeien betrachtend zu lesen, des Buddhas Anleitungen als die Gischt unserer kreativen Eingebungen ansehend. Doch wenn dies unsere Aufwartung ist, werden wir nie in einer Position sein, um angemessen urteilen zu können, ob seine Anleitungen, für das Beenden von Leiden, tatsächlich funktionieren.

Freiheit von der Buddhanatur

“Was ist der Geist? Der Geist `ist` nicht irgendetwas.”

— Ajaan Chah

“Der Geist ist weder gut noch schlecht, aber er ist was gut kennt und schlecht kennt. Er ist was Gutes tut und Schlechtes tut. Und er ist was Gut losläßt und Schlecht losläßt.”

— Ajaan Lee

Einst fragte ein Brahmane den Buddha: “Wird die ganze Welt Befreiung (Erwachen) erlangen, oder nur die Hälfte oder ein Drittel?” Aber der Buddha antwortete nicht. Der Ehrwürdige Ānanda, bedacht, daß der Brahmane das Schweigen Buddhas vielleicht missverstehen könnte, nahm den Mann zur Seite und gab ihm ein Gleichnis: Stellt Euch eine Burg mit einem einzigen Tor vor. Ein weiser Torwächter würde um die Burg gehen und keine Öffnung in den Mauern entdecken, die ausreichend groß wäre, daß eine Katze hindurchschlüpfen könnte. Da er weise ist, würde er verstehen, daß sein Wissen ihm nicht verraten würde wieviele in diese Burg kommen könnten, aber sein Wissen würde ihm zu verstehen geben, daß, wer immer in diese Burg möchte, durch das Tor kommen müßte. In selber Weise konzentrierte sich der Buddha nicht darauf wieviele Leute das Erwachen erreichen würden, aber er wußte, daß jeder der Erwachen erlangen würde dem Pfad, den er entdeckt hatte, folgen müsse: Ablegen der fünf Hindernisse, einrichten der vier Grundlagen der Achtsamkeit und das Entwickeln der Sieben Faktoren für Erwachen.

Was auffällig an des Buddhas Wissen ist, ist das beigefügte “wenn”: *Wenn* Leute das Erwachen erreichen wollen, werden sie diesem Pfad folgen müssen, aber die Wahl ob sie das Erwachen wollen, liegt bei ihnen. Des Buddhas Wissen über die Zukunft bedeutet nicht, daß die Zukunft vorherbestimmt ist, da Leute frei sind zu wählen. Sie können eine bestimmte Art und Weise für ihrer Taten annehmen und dabei bleiben, oder auch nicht, so wie es als passend ansehen.

Der Buddha gründete all seine Lehren auf die Freiheit der Entscheidung. So wie er sagte, wäre da keine Anlaß um einen Pfad zum Erwachen zu lehren, wenn alles durch die Vergangenheit vorbestimmt wäre. Die Anzahl der Personen, die das Erwachen erreichen würden, würde schon vor langer Zeit festgelegt worden sein, und sie würden keinen Bedarf an einem Pfad oder Lehrer haben. Jene, die für ein Erwachen vorherbestimmt wären, würden unweigerlich, als ein Resultat einer lang vorhergegangenen Tat oder einer essenziellen Natur die bereits im Geist enthalten ist, dort hingelangen. Jene, die zu keinem Erwachen vorherbestimmt sind, würden keine Möglichkeit dazu haben.

Aber diese Dinge sind nicht vorherbestimmt. Keiner ist dazu verdammt niemals zu erwachen, aber, bis man das erste Mal auf das Todlose, mit dem Stromerlangen, geblickt hat, ist auch das Erwachen nicht gesichert. Es hängt von den beabsichtigten Handlungen, in jedem gegenwärtigen Moment, ab. Und selbst nach dem Sie den Strom erreicht haben, sind Sie stets mit der Wahl, die Geschwindigkeit zum letztlich Erwachen zu erhöhen oder zu drosseln,

konfrontiert. Nibbāna ist natürlich unabhängig und unbedingt, aber der Akt des Erwachens zu Nibbāna hängt von einem Pfad der Ausübung, der gewollt werden muß, ab. Es passiert nur wenn Sie sich dazu entscheiden, die Uraschen dafür aufkommen zu lassen. Dieses, wie der Buddha bemerkte, erfordert den Entschluß zu vier Dingen: Einsichten nicht zu vernachlässigen, Aufrichtigkeit zu wahren, Entsagung zu entwickeln und für den Frieden zu üben (erg.: d.h. sich der Pflichten zu den Vier Edlen Wahrheiten annehmen.)

Annahmen über den Geist

Um an diesen vier Entschlüssen festzuhalten, muß der Geist ein paar Annahmen über sich selber machen: Das er die Kraft hat, um die notwendige Arbeit zu tun, und vorauszuahnenden Nutzen erhalten zu können. Aber einer der zentralen Eigenschaften Buddhas Strategie als Lehrer war, daß auch wenn sein primärer Fokus auf den Geist legte, er nirgendwo definierte, was der Geist sei. So wie er sagte, wenn Sie sich selbst definieren, schränken Sie sich ein. So konzentrierte er seine Annahmen stattdessen darauf, zu was der Geist in Stande ist und *tun* kann.

Um zu Beginnen, kann sich der Geist schnell ändern. Gewöhnlich ein Meister von treffenden Gleichnissen mußte Buddha eingestehen, daß er kein passendes Bildnis dazu finde, wie schnell der Geist sein kann. Man mag vielleicht sagen, daß er sich mit einem Wimpernschlag ändern kann, aber tatsächlich ist er viel schneller als dieser.

Und er ist zu allen möglichen Dingen fähig. Weder von Natur aus gut noch von Natur aus schlecht, kann er eine reiche Palette von guten und schlechten Taten vollbringen. So wie der Buddha sagte, ist der Geist vielfältiger und artenreicher als das Tierreich. Denken Sie an die verschiedenen Arten von Fischen im Meer, Vögeln am Himmel, Tiere auf und unter der Erde, ob nun erhalten oder ausgestorben: All diese Arten sind das Produkt des Geistes und der Geist kann eine noch viel größere Vielfalt von Formen annehmen wie diese.

Diese Vielfalt kommt aus den vielen verschiedenen Entscheidungen des Geistes, unter dem Einfluß von Unwissenheit und Trübung. Aber der Geist muß nicht immer veruntrübt sein. Vergangenes Kamma ist nicht völlig vorherbestimmend. Auch wenn das vergangene Kamma die Reichweite der Möglichkeiten des Geistes in der Gegenwart einschränkt, muß dies das gegenwärtige Kamma, die Absicht mit welcher der Geist aktuelle Erfahrungen, unter allen Möglichkeiten, zu gestalten wählt, nicht bestimmen. Somit kann gegenwärtiges Kamma auswählen, die Umstände für mehr Unwissenheit zu schaffen, oder auch nicht, da gegenwärtiges Kamma, über das Erhalten von Unwissenheit, entscheidet. Auch wenn niemand, selbst der Buddha nicht, die Fährte aus Trübung und Unwissenheit zurück zum Beginn nachvollziehen kann, hängt das Fortbestehen von Unwissenheit von der Voraussetzung für das Fortwähren ungeschicktem Kammab ab. Wenn diese Voraussetzungen beseitigt sind, ist Unwissenheit verbannt.

Dies ist warum der Buddha den Geist strahlend nannte, befleckt mit Trübungen die kommen und gehen. Aus dem Zusammenhang gerissen, mag diese Aussage so verstanden werden, als ob der Geist von Natur aus schon erwacht sei. Aber im des Buddhas benutzen Zusammenhang bedeutet dies einfach, daß der Geist wenn er befleckt ist, nicht unveränderbar befleckt bleibt. Wenn die Grundlagen für die Befleckungen entfernt sind, wird der Geist wieder strahlend. Aber dieses Strahlen ist keine erwachte Natur. So wie der Buddha anführte, kann dieser

strahlende Geist entwickelt werden. In der Schematik der Vier Edlen Wahrheiten ist etwas, das zu entwickeln ist, nicht das Ziel, es ist der Weg zum Ziel. Nachdem dieses Strahlen in fortgeschrittenen Stadien von Konzentration entwickelt wurde, wird es zurückgelassen, sobald es seine Hilfe, in der Arbeit die Unwissenheit zu durchdringen, getan hat.

Der Umstand, daß des Geistes eigene Entscheidungen seine eigene Unwissenheit durchdringen kann, ist eine der wichtigsten Anschauungen des Buddhas über den Geist. Er kann zum Erwachen geübt werden, um die Ursachen für Unwissenheit zu sehen, und diese zu einem Ende zu bringen. Der vorausgehende Schritt für diese Ausübung ist die erste Entschlossenheit: Einsichten nicht zu ignorieren. Diese Phrase mag vielleicht seltsam klingen - „Aus welchem Grund sollten man bewußt Einsicht ignorieren?“ – aber dieses deutet auf eine wichtige Tatsache hin. Einsicht ist Weisheit darin, wie der Geist seine Erfahrungen gestaltet. Dieser Ablauf des Gestaltens geht stets vor Ihren Augen von Statten, sogar näher als vor Ihren Augen, und zur selben Zeit entschließen sich andere Teile des Geistes dieses zu ignorieren. Man neigt mehr dazu an der Erfahrung, die aus diesem Gestalten entsteht, interessiert zu sein: die physischen, mentalen und emotionalen Zustände die man kosten und genießen will. Es ist wie einem Spiel zuzusehen. Man genießt es die Möchtegerwelt der Bühne zu betreten, und ziehen es vor den Lärm der Backstage-Crew, die einem die Realität dieser Welt wieder in Erinnerung rufen würde, zu ignorieren.

Diese Unwissenheit ist gewollt, und das ist der Grund warum man einen Akt des Wollens benötigt um durch dieses hindurchzusehen, um den Backstagemechanismus des Geistes zu erkennen. Einsicht hat daher zwei Seiten: Verstehen und Motivation. Sie müssen die Geistesgestaltungen als Gestaltungen verstehen und weniger nach dem *was* sehen (mit anderen Worten, was diese sind), als nach dem *wie*: wie diese als Teil einer bedingten Kette passieren. Und Sie müssen dazu motiviert sein, diese Einsicht zu entwickeln um zu sehen, warum Sie sie den Geist beeinflussen lassen möchten. Sonst hätte dies alles keine Grundlagen um zu wachsen.

Dieses Verständnis findet sich in der grundlegenden Erkenntnis in des Buddhas Erwachen, die Dinge als Handlungen und Ereignisse in einem Gefüge von Ursache und Wirkung sehen. Dies schließt auch ein, zu sehen, wie manche Handlungen ungeschickt sind und zu Streß und Leiden führen, während andere geschickt sind und Streß zu einem Ende bringen, und daß wir die Freiheit haben diese geschickten Taten zu wählen oder auch nicht. Dieses Verständnis, welches den grundlegenden Rahmen für die Vier Edlen Wahrheiten formt, wird passende Aufmerksamkeit genannt.

Die Motivation um passende Aufmerksamkeit zu entwickeln wächst aus einer Kombination von Wohlwollen und Verständnis. Sie setzen auf ein Glück das vollkommen frei von Verletzen ist. Sie erkennen, daß wenn Sie ungeschickte Entscheidungen treffen, Sie Leiden verursachen und wenn Sie geschickte setzen würden, dieses nicht wäre. Diese Motivation aus der Kombination vom Wohlwollen und Gewissenhaftigkeit, liegt jedem Schritt auf dem Pfad zugrunde. Tatsächlich ist Gewissenhaftigkeit die Wurzel von allen heilsamen Taten im Geist. Im Ermütigen von Leuten zum Erwachen, nahm der Buddha daher nie an, daß dieses aus einer innewohnenden Güte in ihrer Natur heraus passieren würde. Er nahm einfach etwas sehr offenkundiges und gewöhnliches an: Leute mögen Wohl und haßen Weh, und sie geben darauf acht, wie sie Wohl erreichen und Weh vermeiden können. Es ist als Zeichen seiner

Genialität zu sehen, daß er dieses Potenzial, für das Erwachen, in diesem sehr gewöhnlichen Begehren ersehen könnte.

Auf Einsicht aufbauen

Wenn Sie am Verständnis und der Motivation, die durch den ersten Entschluß aufgekommen ist, festhalten, setzt es die drei anderen in Bewegung. Zum Beispiel wächst die Erkenntnis an der Wahrheit festzuhalten, durch das Erkennen des Vermögens des Geistes, sich auf sich selbst zu stützen, was immer seine Taten auch an Leiden verursachen mögen. Sie möchten ehrlich und umsichtig darauf achten und Leiden vermeiden, selbst wenn Sie daran festhalten Taten zu begehen, die sie verursachen. Diese Aufrichtigkeit hängt mit dem Pfad auf zwei Ebenen zusammen: zuerst sucht man nach ungeschickten Handlungen die einem vom Pfad abhalten; und dann, sobald sich der Pfad Früchten nähert, sucht man auf den subtileren Ebenen von Streß, jene, die durch geschickte Pfadelemente verursacht wurden – so wie rechte Konzentration – sobald sie ihre Arbeit geleistet haben, und muß, für eine komplette Befreiung, auch davon loslassen.

Die Entschlossenheit Verzicht zu entwickeln kann auf wahrheitsgetreuen Einschätzungen was zu tun ist, aufgebaut werden. Verzicht erfordert auch Einsicht, nicht nur im Hinblick darauf zu sehen was nun geschickt ist und was nicht, auch müssen Sie sich im Gedächtnis halten, daß Sie die Freiheit haben zu entscheiden und sich dessen annehmen, geschickte Handlungen zu setzen, vor denen Sie sich fürchten und ungeschickte Taten zu lassen, die Sie mögen.

Die Entschlossenheit für Frieden zu trainieren hilft ihnen eine Vorstellung für die Richtung des Prozesses zu wahren, da sie Sie daran erinnert, daß wahres Glück, Friede im Geist ist und das Sie nach jeglichen höheren Ebene von Frieden ausschau halten, sobald sie durch Ihre Praxis erreichbar sind. Diese Entschlossenheit ahmt eine Eigenschaft, von deren Buddha meinte, das sie essentiell für das Erwachen sei, nach: Die Ablehnung mit irgend einer Ebene von Stille zufrieden zu sein, wenn eine höhere Ebene erreicht werden kann. In dieser Weise geben die Stufen der Konzentration, anstelle ein Hemmnis oder eine Gefahr auf dem Pfad zu werden, ein Trittbrett zu größerer Empfindsamkeit, und mit dieser Feinfühligkeit einen Weg zu ultimativen Frieden, wo alle Begierden, Abneigungen und Unwissenheit still werden.

Dieser Frieden kommt daher von den einfachen Entscheidungen weiter die Gestaltungen des Geistes als einen Prozess, als Handlungen, als Resultate, zu beobachten. Aber um letztlich Frieden zu erlangen, muß Ihre Entschlossenheit nicht nur auf die Geistesgestaltungen, die durch das Objekt der Beobachtung entstehen, gerichtet werden, sondern auch auf dessen Gestaltungen und den Pfad den es erzeugt. Das Verständnis wer Sie sind ist eine Gestaltung, ganz egal ob Sie den Geist als separat oder gegenverbunden, endlich oder unendlich, gut oder schlecht ansehen. Der Pfad ist auch eine Gestaltung: sehr subtil und manchmal als anstrengungslos erscheinend, aber immer noch gestaltet. Wenn diese Ebenen der inneren Gestaltung, nicht als das was sie sind gesehen werden, wenn Sie sie als angeboren oder zwangsläufig betrachten, können sie nicht aufgelöst werden und volles Erwachen kann nicht aufkommen.

Keine innewohnende Natur

Das ist der Grund warum der Buddha niemals vertrat eine innewohnende Natur jeglicher Art dem Geist zuzufügen, sei sie nun gut oder schlecht. Die Idee der innewohnenden Natur geht zurück auf die späteren Jahrhunderte, als das Prinzip der Freiheit vergessen war. Vergangenes Kamma war als völlig vorbestimmend angesehen, sodaß da kein Ausweg zu sein schien sollange Sie nicht entweder einen innewohnenden Buddha im Geist haben würden, der dies Überkommen kann, oder einen externen Buddha, der Sie davor rettet. Aber wenn Sie das Prinzip von Freiheit verstehen - das vergangene Kamma nicht zur Gänze die Gegenwart formt, und das gegenwärtige Kamma immer dazu frei sein kann, geschickte Alternativen zu wählen - erkennen Sie, daß die Idee einer innewohnenden Natur unnötig ist: Übergepäck auf dem Pfad.

Und es zieht Sie hinunter. Wenn Sie annehmen, daß der Geist grundsätzlich schlecht ist, würden Sie sich nicht fähig fühlen den Pfad zu gehen und Sie würden nach Hilfe im Außen suchen, welche die Arbeit für Sie erledigen würde. Wenn Sie annehmen, daß der Geist grundsätzlich gut ist, sind Sie leicht von Selbstgefälligkeit einnehmbar. Das steht der Wachsamkeit, die notwendig ist um Sie auf den Pfad zu bekommen, entgegen, und hält Sie dort, wo der Pfad Stufen relativen Friedens und Leichtigkeit erzeugt, die so real erscheinen. Wenn Sie eine Buddha Natur vermuten, riskieren Sie nicht nur Selbstgefälligkeit und Selbstzufriedenheit, sondern verhängen sich auch in einem metaphysischen Dornengeflecht: Wenn etwas mit einer erwachten Natur leiden kann, wozu ist die dann gut? Wie kann etwas inhärent Erwachtes veruntrübt werden? Wenn Ihre ursprüngliche Buddhanatur wahnbefallen werden kann, was bewahrt sie davor es nicht nochmal zu werden, nach dem Wiedererwachen?

Diese Punkte werden speziell dann wichtig, wenn Sie eine subtilere Ebene der Gestaltungen, auf einer mehr fortgeschrittenen Stufe des Pfades, erreichen. Wenn Sie trunken vom nach einer innewohnenden Natur suchen sind, dann sehen Sie eine innewohnende Natur, speziell wenn Sie strahlende, nicht-duale Eben der Konzentration erreichen, die man Gegenstandslosigkeit, Leerheit und Nichtzielgerichtetheit, nennt. Sie werden, wie auch immer, auf der Ebene steckenbleiben, die zu Ihren Annahmen, was erwachte Buddhanatur sei, passen. Aber wenn Sie ausgerichtet dazu sind, nach dem Prozess von Gestaltungen Ausschau zu halten, dann sehen Sie diese Ebenen als Formen von Gestaltungen und dies ermöglicht Ihnen, diese zu zerlegen, sie zu beschwichtigen, bis zu einem Punkt an dem Sie Frieden erreichen, der nicht mehr fabriziert ist.

Freiheit entdecken

So anstelle Annahmen über eine innewohnende Natur oder unabwendbare Absehung, zu machen, empfahl der Buddha die Möglichkeiten der Freiheit, wie sie unmittelbar in der Gegenwart, zu jeder Zeit wenn Sie eine Wahl treffen, möglich sind, zu erforschen. Freiheit ist keine Natur und Sie finden sie nicht wenn Sie nach einer versteckten inneren Natur suchen. Sie finden Freiheit dort, wo sie sich ständig zeigt: die Tatsache, daß Ihre gegenwärtigen Absichten nicht vollkommen von der Vergangenheit bedingt sind. Sie fangen sich einen ersten Glimmer, von der Reichweite ihrer Möglichkeiten unter welchen Sie wählen können, und Ihrer Fähigkeit geschickter zu handeln, mehr Freude und weniger Leid erzeugend als Sie normaler Weise würden, ein. Ihr Sinn für Freiheit steigert sich mit dem Erforschen und Ausüben mit jedem Mal, wenn Sie sich für geschicktere Wege von Handlungen, die in die

Richtung Entschlossenheit, Wahrheit, Verzicht und Friede gehen, entschließen. Die Wahl bei geschickteren Entscheidungen zu bleiben mag sich auf Annahmen stützen, aber halten Sie den Geist auf das gerichtet, was der Buddha als eine gute Annahme erkannte, zu einem Minimum führend: der Geist möchte Glück, daß er Wege der Handlungen wählen kann, die dieses Glück steigern oder ausbremst, er seine Art ändern kann, er sich selbst trainieren kann um wahres Glück, wo alle Gestaltungen wegfallen, zu finden.

Diese Annahmen sind Buddhas Einsteigerset für geschickte Handlungen und dazu ausgerichtet, Sie auf den Pfad des Wohlwollens, Wachsamkeit und passender Aufmerksamkeit zu bringen. Wie es mit jeder Reise ist, nehmen Sie nur das mit, was wirklich notwendig ist, sodaß es Sie auf dem Weg nicht nieder drückt. Das ist dann ganz besonder Wahr, wenn Sie die Grenzen der Freiheit testest, da, je näher Sie der wirklichen Freiheit kommen, immer mehr Dinge wegfallen. Zuerst fallen die Nomen von Natur und Identität weg, wenn Sie auf die Verben tun und auswählen achten. Dann fallen auch die Verben weg. Als der Buddha gefragt wurde wer und was er sein, antwortete er nicht mit *wer* oder *was*. Er sagte einfach: „Erwacht“: ein Partizip Perfekt, ein Verb, daß seine Arbeit getan hat. Gleich den Suttas, die das Erwachen eines Arahants beschreiben, sagen diese, daß „sein oder ihr Geist befreit von Gährungen ist“. Aber wenn diese beschreiben, wie man diese Befreiung empfindet, sagen sie nur: „Mit Befreiung, ist dort Wissen ‚Befreit‘“ Keine Bemerkung was da befreit sei. Nicht einmal so, wie es manchmal übersetzt wird: „Es it befreit“. Da ist kein Nomen, kein Pronom, nur ein Partizip Perfekt: „Befreit“. Das ist alles, aber es ist genug.

Glossar

Ajaan/Ajahn (thailändisch): Lehrer; Mentor. Pāli-Form: Ācariya.

Arahant/Arahat: Ein "Würdiger" oder "Reiner"; eine Person, dessen Geist von Trübungen befreit ist, und somit für keine weiteren Geburten mehr abgesehen ist. Ein Titel für den Buddha, und der höchste Grad unter seinen Noblen Schülern. Sanskrit-Form: Arhat.

Brahmā: Ein Bewohner des höchsten himmlischen Reiches der Form- und Formlosigkeit.

Brahmane: Ein Mitglied der Priesterkaste, welche behauptet die höchste Kaste Indiens, basierend auf Geburt, zu sein. In einem spezifisch buddhistischen Gebrauch deckt "Brahmane" auch die Bedeutung eines Arahats ab, den Punkt herausstreichend, daß diese Erhabenheit nicht auf Geburt oder Rasse gründet, jedoch auf erlangte Qualitäten im Geist.

Deva: Wörtl. "Strahlender" Ein Bewohner der himmlischen Reiche.

Dhamma: (1) Ereignis; Handlung; (2) eine Erscheinung, an sich, und für sich; (3) geistige Qualität; (4) Doktrine, Lehre; (5) Nibbāna (jedoch sind da Abschnitte, die Nibbāna als das Ablegen aller Dhammas beschreiben). Sanskrit-Form: Dharma.

Jhāna: Mentale Vertiefung. Ein Zustand von starker Konzentration auf eine einzelne Empfindung oder geistiges Vorkommnis. Dieser Begriff stammt von dem Verb jhāyati ab, welches stetig verbrennen, weiterhin flammend, bedeutet Sanskrit-Form: Dhyāna.

Kamma: Absichtsvolle Handlung. Sanskrit-Form: Karma.

Nibbāna: Wörtlich "Ungebundenheit" des Geistes von Begehren, Ablehnung und Verwirrung, und von dem gesamten Runden des Todes und der Geburt. So der Begriff auch das Erlöschen eines Feuers beschreibt, beinhaltet es Konnotationen des Stillens, Kühlen und Friede. "Völliges Nibbāna" beschreibt in manchen Fällen die Erfahrung des Erwachens; in anderen das letztliche Dahinscheiden eines Arahats. Sanskrit-Form: Nirvāṇa.

Pāli: Die Sprache der ältesten Überlieferung des vollständigen Kanons der Lehren des Buddhas.

Samaṇa: Besinnlicher. Literarisch eine Person, welche die konventionellen Pflichten der Gesellschaft ablegt, um einen mehr "stimmigen" (sama) Weg des Lebens, im Einklang mit Natur, zu finden. Die Samaṇa-Bewegungen der Zeit Buddhas, von welchen die des Buddhas eine war, lehnten viele der Konventionen der brahmanischen Ausübung und Glaube ab, blickten entgegen der Natur für Inspiration.

Samāsāra: Wiederwerden; der Prozess des Fortwanderns durch wiederholende Zustände des Werdens, mit deren Begleitern Tod und Wiedergeburt.

Sañ vega: Ein Sinn von überwältigender Bedrängnis oder Angewidertsein gegenüber der Sinnlosigkeit des Lebens, wie es gewöhnlich gelebt wird.

Sañ gha: Auf der konventionellen (sammati) Ebene, beschreibt dieser Begriff die Gemeinschaften der buddhistischen Mönche und Nonnen. Auf der idealen (ariya) Ebene, beschreibt es jene Anhänger des Buddhas, Laien oder Eingeweihte, die zumindest das Stromerlangern erreicht haben.

Sutta: Lehrrede. Sanskrit-Form: Sutra.

Theravāda: Die Schule des Buddhismus, welche den Pāli-Kanon als die vertrauenswürdigste Aufzeichnung der Worte Buddhas ansieht.

Vinaya: Die klösterliche Disziplin, deren Regeln aus sechs Bänden gedrucktem Text bestehen.