

# U r s a c h e W i r k u n g

## Das Leid mit der Freude

*Für Kongo Zenken sprechen manche Buddhisten zuviel vom Leid. Er empfiehlt eine Übung, die Freude schenkt.*

## Von den Bäumen lernen

*Ein Interview mit Sulak Sivaraska*

## Sollte sie des Pfirsichbaumes Tochter sein?

*Aus der Liebeslyrik des VI. Dalai Lama*

## Man muss lernen, Freude zu finden

*Tarab Tulku spricht über die Freude, die Psyche und das Ich*

## There's no Business like Show-Business

*Über buddhistische Stars*



# Freude

सागरसूरि शिष्य गणिवर्य श्री-  
दर्शक ह्यस्य. नैव श्री संघेन

मणिप्रभ सागरेण प्रति. श्रीपुंड  
लि सं. २०००



# Das Wandern ist des Buddhist Lust...

## (Teil 2)

*Im ersten Teil dieses Artikels haben wir uns mit den ersten sechs Gliedern des Achtfachen Pfades beschäftigt, im folgenden werden wir uns die letzten drei Aspekte (rechtes Bemühen, rechtes Gewahrsein und rechte Sammlung) genauer anschauen.*

### Ohne Fleiß kein Preis

Am Anfang jeder spirituellen Schulung steht das Bemühen, seine momentane unbefriedigende Situation zum Besseren zu verändern. Dieses Bemühen erfordert am Anfang, in der Mitte und wahrscheinlich auch am Ende der spirituellen Reise eine gewisse Anstrengung. Zu stark sind unsere unheilsamen, uns selbst und andere kränkende Gewohnheitsmuster, als daß sie sich einfach durch eine "leiwande (wienerisch für echt gute) Erleuchtungserfahrung" in Luft auflösen und wir ein neuer Mensch sind. Obwohl es in der buddhistischen Literatur immer wieder Beschreibungen solch tiefer Erfahrungen gibt, sind sie doch extrem selten. Auf sie zu hoffen ist so unrealistisch wie ein Sechser im Lotto. Natürlich gibt es immer wieder Gewinner, doch in der Regel sind es immer die anderen. Uns bleibt nichts anderes übrig, als die mühsame Arbeit aufzunehmen, eine regelmäßige formale Sitzpraxis zu etablieren, ein wenig Zeit zum Studium aufzubringen und immer wieder das Erfahrene und Gelernte in die Praxis umzusetzen. Dieses ständige tägliche Dranbleiben, auch wenn es einmal nicht so super läuft, nannte der Erwachte "rechtes Bemühen". Der Dalai Lama sprach davon, daß wir uns nicht nur für den beruflichen Erfolg einen Plan machen sollten, sondern auch für unseren spirituellen Erfolg. Nur zu oft wird der Aspekt der eigenen Anstrengung unterschätzt. Chagdud Rinpoche, ein hoher tibetischer Lehrer, vergleicht diese Einstellung mit jemandem, der für zehn Dollar in Los Angeles einen Mercedes Benz kaufen möchte – vollkommen unrealistisch.

### Was ist nun rechtes Bemühen?

Auf die Frage, was denn nun rechtes Bemühen sei, antwortete der Buddha:

Da erzeugt der Mönch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die noch nicht aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge nicht aufsteigen zu lassen [...], um die bereits aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge zu überwinden [...] um die noch nicht aufgestiegenen heilsamen Dinge zum Aufsteigen zu bringen [...], um die bereits aufgestiegenen heilsamen Dinge zu erhalten, nicht schwinden zu lassen, sondern zur Zunahme, Entwicklung, vollen Entfaltung zu bringen. Das gilt als rechtes Bemühen. (D 22)

Diese Antwort des Buddha zeigt, daß es nicht nur darum geht, unheilsame Gewohnheiten zu lassen, sondern daß es genauso wichtig ist, heilsame Gewohnheiten zu kultivieren.

### Der Begriff des Entwickelns

Ein Großteil dieses Kultivierens findet innerhalb der Meditation statt. Im *Pali-Kanon*, der ältesten vollständig überlieferten buddhistischen Textsammlung, wird anstatt des Modewortes Meditation der Begriff *bhavana* benutzt. Bhavana meint soviel wie Geistesentwicklung oder wörtlich Ins-Dasein-Rufen. Auch der deutsche Begriff des Entwickelns dreht sich ums Auswickeln. Etwas vorher verdeckt Dagewesenes wird ausgewickelt und kommt ans Tageslicht. Wie verschieden ist doch diese Sichtweise von unserem gewohnten Verständnis des Dazu-Lernens.

### Es ist schon alles da!

Buddhistische Geistesentfaltung hat nichts damit zu tun, zwanghaft etwas Neues zu produzieren, sondern vielmehr unser inneres Potential der Weisheit, des Mitgefühls, der Liebesfähigkeit, der inneren Freude und der Gelassenheit zu manifestieren. Irgendwie haben wir im Laufe unserer vielen Leben den Zugang zu diesen inneren Qualitäten verloren. Es ist, als würden wir nach einem Verkehrsunfall im Krankenhaus aufwachen und nicht mehr wissen, wer wir sind. Unsere Orientierungslosigkeit treibt uns dazu, uns mehr mit unserer selbstgestrickten Plastikpersönlichkeit und den dazugehörigen unheilsamen Gewohnheitsmustern zu identifizieren, als unser Potential im Alltag zu leben.

### Unter dem Pflaster liegt der Strand

In der Meditation beginnen wir damit, diese kränkenden Verhaltensmuster zu entdecken, unsere Identifikation mit ihnen zu lockern und Kontakt mit unseren inneren Qualitäten aufzunehmen. Je mehr es uns gelingt, den unheilsamen Charakter dieser Muster zu entdecken und zu lockern, desto mehr kann sich unser innerstes, verborgenes Potential von Weisheit und Mitgefühl manifestieren.

Um diesen Entfaltungsprozeß zu unterstützen, gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Methoden, die der Verschiedenheit der Menschen gerecht werden. Wie im



Die Wanderin freut sich, am Gipfel zu liegen

Restaurant würde niemand auf die Idee kommen, daß es nur ein "richtiges" Gericht für alle Menschen gibt. Vielmehr kann jeder aus der Vielfalt der buddhistischen Speisekarte nach seinem Geschmack das für ihn Passende herausuchen und praktizieren. Der Reichtum an Methoden spiegelt sich auch in den unterschiedlichen buddhistischen Traditionen wieder, die alle zum Erwachen führen.

#### **Bilder vom Essen machen nicht satt**

Weisheit bedeutet, die Phänomene direkt ohne intellektuelle Konzepte klar zu erfassen. Es ist kein Darüber-Philosophieren und kommt auch nicht vom Lesen gelehrter Bücher oder Artikel, vielmehr ist es die intuitive Einsicht in das Sosein der Dinge.

Eines Tages, während seiner Meditation, kam dem Mönch Malunkyaputta der Gedanke, daß der Buddha nichts darüber gesagt hat, ob die Welt ewig oder nicht ewig, begrenzt oder unbegrenzt sei, ob Seele und Leib ein und dasselbe oder Verschiedenes seien oder ob ein Vollendeter nach dem Tode lebt oder nicht lebt. Unbefriedigt darüber, daß der Buddha über diese spekulativen Themen nichts gelehrt hatte, machte sich Malunkyaputta auf den

Weg, um mit dem Buddha sein Problem vor Ort zu klären. Auf seiner Reise kam ihm folgender Gedanke: Wenn er mir meine Fragen beantwortet, will ich weiterhin unter seiner Leitung praktizieren; wenn nicht, will ich den heiligen Wandel aufgeben und zum normalen Leben zurückkehren. Beim Erhabenen angekommen, berichtete er ihm von seiner Unzufriedenheit und seinem Verlangen nach Antworten. Der Buddha hörte geduldig zu und gab im folgendes Gleichnis: Deine Situation ähnelt der eines Menschen, der von einem vergifteten Pfeil getroffen wurde und dessen Freunde einen tüchtigen Arzt herbeiholen. Der Verwundete aber sagt: Bevor ihr den Pfeil herauszieht, möchte ich wissen, ob der Mensch, der mich verwundet hat, ein Adelliger, ein Brahmane oder ein Bürger ist, wie sein Name lautet, ob er groß oder klein ist, ob seine Hautfarbe schwarz, braun oder hell ist, aus welchem Dorf er stammt, ob er einen Bogen oder eine Armbrust benutzte, welcher Art der Pfeil ist, ob die Pfeilfedern vom Geier, vom Habicht oder einem anderen Vogel stammen, ob die Bogensehne vom einem Rind, einem Büffel oder einem Hirsch stammt. Dieser Mensch würde sterben, bevor all seine Fragen beantwortet würden. Genauso wenig

helfen dir die Antworten auf deine Fragen, das Leid zu verstehen und es zu beenden (nach M 63). Obwohl wir alle wissen, daß die Bilder auf der Speisekarte unseren Appetit anregen können, nicht aber unseren Hunger stillen, ist die Verlockung groß, sich in Theorien und Spekulationen über allerlei Themen zu verlieren. Doch intuitive Einsichten entstehen in der Regel nicht aus dem Nachdenken über trockene Theorien. Erst aus der Praxis des direkten Sehens, wodurch wir erkennen, wie die Phänomene entstehen und vergehen, entwickelt sich die Einsicht in die Vergänglichkeit der Dinge und in ihre Unpersönlichkeit. Auch das Leid, das durch unser Kleben an unbeständigen Dinge entsteht, wird so verständlich.

### Innere Ruhe und intuitive Einsicht

Grundsätzlich kann man alle Meditationsmethoden innerhalb des Buddhismus entweder der Ruhe- oder der Einsichtsmeditation zuordnen. Ziel der Ruhe-Meditationen (Pali: *samatha*) ist es, innere Stille und Gelassenheit zu entwickeln. Der Aspekt der rechten Sammlung beschäftigt sich mit diesem Thema.

### Die schrittweise Entwicklung der Sammlung

Die Entwicklung von innerer Ruhe ist wichtig, da sie die Grundlage für alle Methoden bildet, aus denen intuitive Einsicht entsteht. Nur wenn der eigene Geist einigermaßen in sich ruht, kann er sich selbst und alle anderen Phänomene beobachten. Unseren Alltagsgeist kann man mit einem Glas umgerührten, naturtrüben Apfelsaft vergleichen. Unser Geist befindet sich momentan in einem ziemlichen Aufruhr. Allerlei Gefühle, Gedanken und Wünsche tummeln sich in unserem Kopf. Doch lassen wir dieses Glas einmal in Ruhe stehen, ohne irgend etwas manipulieren zu wollen, werden sich die Festteilchen nach einer Weile ganz von alleine am Boden des Glases absetzen, und die natürliche Klarheit und Transparenz des Apfelsaftes kommt zum Vorschein. Ähnlich funktioniert es mit unserem eigenen Geist. Die Übungen zur Entwicklung innerer Ruhe beginnen damit, daß man sich auf ein Objekt wie zum Beispiel den Atem konzentriert, und nach einer Weile beruhigt sich der Geist.

### Viele Einsichten führen zur Weisheit

Hat unser Geist ein gewisses Maß an innerer Ruhe und Sammlung entwickelt, so können wir Meditationsmethoden praktizieren, die der intuitiven Einsicht (Pali: *vipassana*) in die eigene Natur des Geistes gewidmet sind. Vipassana bedeutet wörtlich "klare Sicht", es bedeutet also, die Dinge klar zu sehen, so wie sie sind. Im Englischen wird dieser Begriff oft mit "Insight" übersetzt, woraus sich die deutsche Übersetzung "Einsichts-Meditation" ableitet. Erst diese intuitiven Einsichten in die Funktionsweisen unseres Geistes erleichtern es uns, eingefleischte Gewohnheitsmuster loszulassen und unsere inneren Qualitäten zu leben.

### Das Satipatthana-Sutta

Der wichtigste Text, aus dem sich alle Meditationsmethoden des Theravada-Buddhismus ableiten, ist das *Satipatthana-Sutta*. Es handelt von den vier Grundlagen des Gewahrseins, die der Buddha als den einzigen Weg zur Verwirklichung des Nirvana ansah:

"Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nirvana, nämlich die vier Grundlagen des Gewahrseins." (D 22)

### Die vier Grundlagen des Gewahrseins

Auf die Frage, was man unter rechtem Gewahrsein zu verstehen hat, antwortete der Buddha:

"Da weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle [...], beim Geist in Betrachtung des Geistes [...], bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Das gilt als rechtes Gewahrsein." (D. 22)

Im *Pali-Kanon* wird für Gewahrsein der Begriff *sati* benutzt, der auch mit Achtsamkeit übersetzt werden kann. Mit Gewahrsein ist die Fähigkeit des ständigen Klarseins und "bei der Sache Bleibens" des Geistes gemeint. Auf dieser Fähigkeit baut der ganze spirituelle Fortschritt auf. Obwohl Wachheit und Konzentration Aspekte dieses klaren In-Sich-Ruhens sind, geht das reine Gewahrsein weit darüber hinaus. Es ist ein entspanntes Wachsein, ähnlich, wie wir gelassen Töne hören, ohne uns anstrengen zu müssen – und doch sind wir ihrer bewußt.

Das Ziel besteht darin, den ganzen Tag in diesem gelassenen Gewahrsein zu verweilen, unabhängig von dem, was wir tun bzw. was sich in unserem Geist abspielt. In der formalen Meditationspraxis üben wir diese Haltung, um sie dann im Alltag umzusetzen. Jamyang Khyentse Chögy Lodrö, ein sehr berühmter tibetischer Meditationslehrer, sagte, die wirkliche Praxis findet nicht auf dem Sitzkissen statt, sondern in der Anwendung im Alltag.

**BENUTZTE LITERATUR:** D 22 = *Digha Nikaya* (Nyanaponika: *Geistestraining durch Achtsamkeit*. Konstanz: Christiani 1979), M 63 = *Majjhima Nikaya* (Schmidt, Kurt: *Buddhas Reden*. Leimen: Kristkeitz Verlag 1989: 192 - 194)

*Frank Zechner ist Diplompsychologe und arbeitet als Supervisor und Kommunikationstrainer mit Pflegekräften aus dem Gesundheitsbereich. Er lehrt seit einigen Jahren Meditation in der Theravada-Schule der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft.*