

## **Anussati – Die 6 Erinnerungen**

### Abkürzungen und Quellen:

A = Anguttara-Nikāya (Angereichte Sammlung) übersetzt von Nyanatiloka & Nyanaponika.  
5. Auflage 1993 Aurum Verlag, Braunschweig.

FS.N+Seitenzahl = Fritz Schäfer: Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen.  
3. Auflage 2012 Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg.

HH.H+Seitenzahl = Hellmuth Hecker: Der Heilsweg des Erwachten. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2012.

M = Majjhima-Nikāya (Mittlere Sammlung).

Fett gedruckte Übersetzungen der zitierten Lehrreden durch Fritz Schäfer (FS.N315).

Die 6 unübertrefflichen Erinnerungen (*anuttara anussati*) hat der Erwachte sowohl Mönchen als auch Hausleuten empfohlen. Mönchen können die Erinnerungen dabei helfen, sich auf die *Satipatthāna*-Übungen oder auf den Stromeintritt vorzubereiten. An Mönche gerichtete Lehrreden sind vergleichsweise kurz gehalten, weil der Buddha wesentliche Lehrkenntnisse voraussetzen konnte:

„Zur weltüberlegenen Durchschauung sind sechs Dinge zu entfalten. Welche sechs? Die sechs Erinnerungen.“ (A VI,122)

„Sechs Gegenstände der Betrachtung gibt es, ihr Mönche. Welche sechs? Die Betrachtung über den Erwachten, über die Lehre, ... die Mönchsgemeinde, ... die Sittlichkeit, ... die Freigebigkeit, die Betrachtung über die Gottheiten.“ (A VI,9)

Den Laienanhängern hat der Erwachte die Erinnerungen ausführlicher dargelegt und ihre Wirkungen erklärt: dem Sakyer Mahānāmo, einem Onkel des Buddha und späteren König<sup>1</sup> und etwas abgewandelt einem Vetter des Buddha, dem Geschäftsmann Nandiyo.<sup>2</sup> In einer anderen Fassung empfahl er der Hausmutter Visākhā, die an einem Fasttag (*Uposatha*) zum Erwachten kam:<sup>3</sup>

„*Uposatha* besteht in der Reinigung des verschmutzten Herzens durch richtiges Vorgehen.“

Als richtiges Vorgehen führt der Buddha die Pflege der 6 unübertrefflichen Erinnerungen an; in der Lehrrede an Visākhā ohne die fünfte Erinnerung, die Freigebigkeit. – Auch bei Hausleuten werden einige Grundkenntnisse vorausgesetzt, in erster Linie die Tugendregeln (*sīla*), aber auch der Sinn für die 4 Heilswahrheiten (*ariya-sacca*), damit die Erinnerungen auf das höchste Ziel gerichtet sind.

Mönche und Nonnen in buddhistischen Orden haben sich entschieden, ihr gesamtes Leben dem Heilsweg zu widmen, indem sie mit der erforderlichen Ernsthaftigkeit (*appamāda*) dem achtfältigen Pfad folgen. Ernsthafte Laienanhänger, die in Familie, Beruf und Gesellschaft eingebunden sind, können durchaus die ersten fünf Stufen des Achtpfads verwirklichen; doch die oberen drei Stufen: (6) rechte Bemühung, (7) rechte Wahrheitsgegenwart und (8) rechte Herzenseinigung können im Alltag nicht durchgängig geübt werden. Als praktikablen ‚Ersatz‘ dafür hat der Erwachte die unübertrefflichen Erinnerungen dargelegt.

Die 6 Erinnerungen sind offensichtlich auf Hausleute zugeschnitten, weil die meisten von ihnen kaum Gelegenheit haben, die Wahrheitsgegenwart (*sati*) direkt in den *satipatthāna* (7. Stufe des Achtpfads) zu verwirklichen wie Mönche und Nonnen. Die 6 Erinnerungen stellen offenbar das Pendant zu den „Pfeilern der Achtsamkeit“ (*satipatthāna*) dar. Fritz Schäfer entdeckte einige Parallelen zwischen den *anu-(s)-sati-thāna* (‚Erinnerungs-Haltungen‘) und den *sati-pa-(t)-thāna* (‚Haltungen der Wahrheitsgegenwart‘ = Pfeiler der Achtsamkeit).<sup>4</sup>

1 In A VI,10 / A XI,12 & 13.

2 In A XI,14.

3 In A III,71.

4 FS.N320.

Vor allem im Ziel sind *satipatthāna* und *anussati* identisch:

„... zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung des Kammers, zum Zur-Ruhe-Kommen von Schmerz und Trübsinn, zur Hinführung zum Ausweg, zur Verwirklichung der Brand-erlöschung.“ – Hiermit ist der Bezug zu den 4 Heilswahrheiten direkt hergestellt.

In einigen Lehrreden rät der Erhabene den Hausleuten, sich zunächst in den 5 Heilsfähigkeiten (*indriya*) zu festigen: Heilsvertrauen, Energie (Tatkraft), Achtsamkeit (Wahrheitsgegenwart), Sammlung (Herzenseinigung) und Weisheit, um dann „sechs höhere Dinge“ zu entfalten (*cha dhamme uttari*; damit sind die 6 Erinnerungen gemeint). Im Folgenden werden wir sehen, dass die 6 Erinnerungen wiederum die Heilsfähigkeiten stärken. – Ein weiteres Beispiel für die positive Rekursivität, die die Lehre durchzieht.

Die 6 Erinnerungen sind unübertrefflich (*anuttara*) in zweierlei Hinsicht: Sie heben ab auf das höchste Ziel, das Erlöschen des Daseinsbrands, und sie sind in der praktischen Anwendung, in ihrer Alltagsauglichkeit für Hausleute nicht zu überbieten:

**„Diese Erinnerung an den Erwachten kannst du im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen erwecken; du kannst sie auch erwecken während deiner Arbeit oder mitten im Gewimmel von Kindern.“** (A XI,13)

Dabei ist es unerheblich, wie lange die Aufmerksamkeit bei der heilsamen Erinnerung weilt. Entscheidend ist, dass sich in diesem Augenblick die Wahrheitsebene auftut. Insofern ist es wichtig, dass die Grundlagen, aus denen sich die unübertrefflichen Erinnerungen entfalten, in ihrer tiefen und umfassenden Bedeutung erkannt werden. Dazu gehören besonders die 4 Heilswahrheiten, die das gesamte existenzielle Drama und den Weg zur Befreiung aufdecken. Die Erinnerungen stellen dann den Bezug her zu den verinnerlichten Heilswahrheiten und der Geist weilt für einen Moment (oder länger) auf der Wahrheitsebene.<sup>5</sup>

### Die erste unübertreffliche Erinnerung

An erster Stelle steht die Erinnerung an den Erwachten, dem wir es verdanken, dass es überhaupt eine Alternative zum endlosen Leidenskreislauf gibt:

**„Das ist wahrhaftig der Erhabene, geheilt, der Vollkommen Erwachte (*Buddha*), vollendet in Wissen und Wandel, zum Heil gekommen, der Welt Kenner, der beste Lenker der anzuleitenden Menschen, der Meister der Himmelswesen und Menschen, erwacht, erhaben.“** (A XI,12 & 13)

Bei oberflächlicher Betrachtung mag diese Lobeshymne pathetisch klingen; jedoch dient die ausführliche Aufzählung ‚in höchsten Tönen‘ dazu, auf der Wahrheitsebene unser Herz zu erreichen und im Gemüt Resonanzen anzuregen. Es werden hier keineswegs beliebige Lobpreisungen aneinandergereiht, sondern die überpersönlichen Merkmale hervorgehoben, die nur ein vollkommen Erwachter, ein Geheilte aufweist.

So tief, wie wir jetzt berührt werden von der Tatsache, dass der Buddha unser einzigartiger Führer auf dem Heilsweg ist, so stark wird die Gemütsregung sein, die künftig von dieser Erinnerung ausgelöst wird. Wenn wir jetzt eine tiefe Verbundenheit zum Erwachten entwickeln, reicht später im Alltag ein flüchtiger Gedanke aus, ein kurzer ‚Sprung‘ auf die Wahrheitsebene, um das gesamte Potential dieser Erinnerung abzurufen, denn:

**„Zu einer Zeit, Mahānāmo, zu der ein Heilsgänger sich des Vollendeten erinnert, ist sein Herz nicht von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessen: Aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit.“**

Die 3 Wurzeltriebe Gier, Hass und Unwissen (*lobha, dosa, moha*) sind zurückgedrängt, so dass der Wahrheitsanblick möglich ist:

**„Zum Erhabenen hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, Mahānāmo, erlangt der Heilsgänger ein Empfinden für das Heilsziel, ein Empfinden für die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen kommt innerer Jubel auf. Dem innerlich Jubelnden wird der Körper still. Der körperlich**

<sup>5</sup> Dieser Vorgang wird auch beschrieben in ‚Die 3 Filter‘. Siehe RMG.3F.

## **Gestillte erfährt Wohl. Erfährt er Wohl, ist das Herz einig.“**

Hier werden dem im Hause lebenden Heilsgänger, der die erste der Erinnerungen pflegt, sogar Wohlerfahrungen versprochen (*pāmojja*, *pīti*, *passaddhi* und *sukha*)<sup>6</sup>, die ein Mönch erst bei ausdauernder *Satipatthāna*-Übung in den Entrückungen erlebt. Eine weitere Parallele zum mönchischen Übungsweg ist der Hinweis auf die Herzenseinigung (*samādhī*; 8. Stufe des Achtpfads). Allerdings sollte man nicht erwarten, dass die Intensität der Wohlerfahrungen und die Tiefe der Einigung, wie sie bei den Erinnerungen auftreten, an die Intensität des *samādhī* der *Satipatthāna*-Meditation heranreichen. Doch schon der kürzeste Moment, in dem das Herz (*citta*) im Wahrheitsanblick auf der Wahrheitsebene geeint ist, trägt zur Entfaltung der Heilsfähigkeit Einigung (*samādhī* *indriya*) bei.

Stets sollten wir uns erinnern, dass die Wohlgefühle, die an vielen Stellen des Heilswegs erlebt werden, nur erfreuliches ‚Beiwerk‘ sind, die uns motivieren, die erforderlichen Übungen auf uns zu nehmen. Entscheidend bei allem ist stets der Wahrheitsanblick – der mit den 6 Erinnerungen jederzeit möglich ist –, der die ‚Wohlerfahrungssuche‘ (*viññāna*) auf das höchste Ziel hin ‚programmiert‘: die Verwirklichung der Branderlöschung.

Der Erwachte beschließt seine Ausführungen zur ersten Erinnerung:

**„Den nennt man einen Heilsgänger, der inmitten der fehlgehenden Masse die Ausgeglichenheit erreicht hat, in der drangvollen Masse drangfrei verweilt; ergriffen vom Strom der Wahrheit entfaltet er die Erinnerung an den Erhabenen.“**

### Die zweite unübertreffliche Erinnerung

Und er fährt fort mit der Erläuterung der zweiten unübertrefflichen Erinnerung:

**„Weiter, Mahānāmo, kannst du dich an die Lehre (*dhamma*) in folgender Weise erinnern: ‚Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre, unmittelbar einleuchtend, zeitlos, einladend: »Komm und sieh selbst!« Sie führt hin. Sie ist bei sich selber nachvollziehbar für den, der Augen hat, zu sehen.““**

Auch die Grundlage für die zweite Erinnerung, die unermessliche Bedeutung der Lehre für alle Heilsgänger, müssen wir zunächst tief im Herzen verankern. Am besten dadurch, dass uns in gründlicher Betrachtung und eigener Erfahrung ihre Wahrheit einleuchtet.

Dann bestätigt der Erwachte, dass die Erinnerung an die Lehre die gleichen Früchte trägt wie die Erinnerung an den Vollendeten:

**„Zu einer Zeit, zu der ein Heilsgänger sich der Lehre erinnert, ist sein Herz nicht von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessen: Aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit. Zur Lehre hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, Mahānāmo, erlangt der Heilsgänger ein Empfinden für das Heilsziel, ein Empfinden für die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen kommt innerer Jubel auf. Dem innerlich Jubelnden wird der Körper still. Der körperlich Gestillte erfährt Wohl. Erfährt er Wohl, ist das Herz einig.“**

**Den nennt man einen Heilsgänger, der inmitten der fehlgehenden Masse die Ausgeglichenheit erreicht hat, in der drangvollen Masse drangfrei verweilt; ergriffen vom Strom der Wahrheit entfaltet er die Erinnerung an die Lehre.“**

### Die dritte unübertreffliche Erinnerung

Die Grundlage für die dritte Erinnerung sind all die Menschen und Himmelswesen, die jemals den Heilsweg vollendet haben oder sich gegenwärtig auf ihm befinden:

**„Weiter, Mahānāmo, kannst du dich an die Heilsgängergemeinde (*sangha*) erinnern: ‚Recht nachgefolgt ist beim Erhabenen die Gemeinde der Heilsgänger, offen und gerade. Sie hat ihr Leben nach ihrer Erkenntnis eingerichtet, führt das rechte Leben, nämlich als die vier Paare von Menschen nach acht Graden von Menschen; das ist die Heilsgängergemeinde des Erhabenen, wert der Verehrung, wert, zu Gast zu sein, wert**

<sup>6</sup> Die ‚Himmelsleitergefühle‘ (HH.H256).

## **des ehrfurchtsvollen Grußes, das beste Feld in der Welt, um Verdienst zu erwerben.“**

Heilsgänger (*ariya-puggala* = ‚edle Individuen‘) sind jene Jünger des Buddha, die sich auf einem der 4 überweltlichen Pfade befinden oder deren Frucht erreicht haben (= „4 Paare“). Sie werden nach verschiedenen Kriterien ihrer Verwirklichung definiert („8 Grade“). Die Reihe beginnt mit dem ‚ersten der Übenden‘, dem *anusāri* (Nachfolger), der die Lehre so tief im Herzen verankert, dass er spätestens im Todesmoment den Stromeintritt, d.h. die erste ‚Frucht‘ erlangt.

### Die vierte unübertreffliche Erinnerung

Der Erhabene führt anschließend die Früchte der dritten Erinnerung auf, gleichlautend mit denen der ersten und zweiten *anussati*, und fährt dann fort mit der Darlegung der vierten Erinnerung:

**„Weiter, Mahānāmo, kannst du dich in Bezug auf dich selber der Tugenden (*sīla*) erinnern: ‚Unzerstückelt sind sie, unbeschnitten, unbefleckt, sie befreien aus der Sklaverei, werden von Verständigen gepriesen; hängt man nicht daran fest, führen sie zur Einigung.“**

Nun wird Mahānāmo angewiesen, seinen Tugendmaßstab am höchsten Niveau zu orientieren: „unzerstückelt, unbeschnitten, unbefleckt“. Hierbei geht es um den höchsten Grad an Tugend, nach dem sich der Heilsgänger ausrichtet, zu dem er hinstrebt. Dazu Fritz Schäfer: „Weder genügt bloß äußere Einhaltung, noch ist bloß äußere Perfektion erforderlich. Die wird nicht einmal von Mönchen und Nonnen erwartet: Es kommt auf die Herzensart an.“<sup>7</sup> Den höchsten Tugendmaßstab anzustreben – auch wenn er ihn nicht immer erfüllen kann –, bringt dem Heilsgänger die gleichen Früchte ein, die bereits für die anderen Erinnerungen genannt wurden.

Außerdem spricht hier der Erwachte die Warnung aus, nicht an Tugenden festzuhängen, damit sie zum inneren Frieden (*samāhi*) hinführen, was ihr einziger Zweck ist.

Einerseits ist das unerschütterliche Beibehalten des höchsten Tugendmaßstabs – und stetes Bemühen um weitere Annäherung daran – unabdingbar für ein Vorankommen auf dem Heilsweg; andererseits besteht die konkrete Gefahr für Hausleute, die noch in der wahnhaften Anschauung (Ich-Illusion) gefangen sind, sich in vollkommener Tugend ‚heil‘ (heilig) zu fühlen und damit ihren Ich-Wahn aufzublähen.

Der absolut höchste Maßstab dient dazu, bereits in kleinsten Fehlritten die Gefahr einer Nachlässigkeit zu erkennen, und zu fühlen, dass ein Zuwiderhandeln dem angestrebten Ziel entgegensteht. Keinesfalls wird absolute Regelerfüllung erwartet, denn zu vollkommener Tugend ist nur ein Geheilter fähig. Bei Fehlritten ist Mitgefühl (*karunā*) mit der eigenen Unvollkommenheit angeraten und erneutes Erinnern des Tugendmaßstabs, um den Wahrheitsanblick zu stärken.

Tugendarbeit ist – wie die rechte Gesinnung (*samma-sankappa*) – nach außen, auf die Mitwesen gerichtet. Einigung jedoch erfordert ein Zurücktreten vom Außenbezug, denn Herzenseinigung ist innen, auch dann, wenn sie als Ich-Du-Gleichheit in der unermesslichen Weite der Strahlungen (*mettā, karunā, muditā, upekkhā*) erlebt wird. ‚Nicht an Tugenden festzuhängen‘ bedeutet, Tugendwohl zugunsten des höheren und machtvolleren Einigungswohls loszulassen, wobei das Erleben vom Außen zur Innenwelt geleitet wird und die Heilsfähigkeit Einigung (*samādh’indriya*) wiederum gestärkt wird.

Durch seinen Nachsatz an dieser Stelle beugt der Erwachte einer unheilsamen Festigung der dritten Fessel vor, die in dem Irrglauben besteht, allein mit einer Verbesserung im Außen (z.B. Tugend, Ehrenamt, religiöse Rituale, ‚Aufopferung für die Menschheit‘ etc.) wäre Befreiung zu erreichen.

### Die fünfte unübertreffliche Erinnerung

**„Weiter, Mahānāmo, kannst du dich in Bezug auf dich selber des Loslassens (*cāga*) erinnern: ‚Getroffen hab ich’s, gut getroffen, dass ich unter der von der Trübung des Geizes besessenen Masse mit einem der Trübung des Geizes entgangenen Gemüt [Herz] im Hause lebe, das Befreiende am Zurücktreten merke, mit offenen Händen, beim Loslassen Glück empfinde, für Bitten anderer offen bin, Freude daran habe, Gaben auszuteilen.‘“**

Auch hier fordert der Erwachte nicht das höchste, vollendete Loslassen von dem Hausvater Mahānāmo, sondern zeigt auf, was ihm in Bezug auf sich selber möglich ist. Das Loslassen (*cāga*) begleitet den Heilsgänger bei vielen Schritten auf dem Weg; es führt bis in die Spitze der Lehre, bis hin zur Triebversiegung. Doch hier, als Erinnerung für Hausleute, dient es erst einmal dazu (auf der Sinnlichkeitsebene), die Gedanken auf das Zurücktreten (von ichhaften Impulsen) zu richten, Freigebigkeit und Großherzigkeit zu erwägen und Freude am Teilen zu empfinden. Gleichzeitig wird der unerschütterliche Maßstab auf der Wahrheitsebene immer mehr verinnerlicht.

An dieser Stelle wird wieder deutlich, wie verständnisvoll der Erwachte mit den im Hause lebenden Anhängern war: Er spricht mit dem Geiz eine sehr grobe Trübung an, so dass Mahānāmo sich darüber freuen kann, dieser massiven Herzensbefleckung bereits entgangen zu sein. Die feinen Varianten des Festhaltens, die bei Hausleuten gang und gäbe sind, lässt der Buddha außen vor, denn die radikale Läuterung des Herzens bleibt Mönchen und Nonnen vorbehalten, die ihr Leben auf die 4 rechten Kämpfe ausrichten können.

Hier spricht der Erwachte eine weitere Wirkung der Erinnerungen an: das vorübergehende Zurücktreten der Herzenstrübungen (*upakkilesa*). „Eben dadurch entsteht innere Freude und geistige Beglückung“,<sup>8</sup> die stets als Folgen der Erinnerungen genannt werden. (Also die optimale Vorbereitung für *satipatthāna!*)

[Anmerkung zur Übersetzung: Trübungen bzw. Befleckungen (*upakkilesa*) werden üblicherweise nicht dem Gemüt (*ceto*), sondern dem unerlösten Herzen (*citta*) zugeschrieben (z.B. *cittass’ upakkilesa* in M 7). So übersetzen auch Nyānatiloka, Nyānaponika und H. Hecker.]

### Die sechste unübertreffliche Erinnerung

Schließlich die sechste unübertreffliche Erinnerung im vollen Wortlaut:

**„Weiter, Mahānāmo, kannst du dich der Himmelswesen (*devā*) erinnern: ‚Da sind die Himmelswesen der Vier Großen Könige, die Himmelswesen der Dreiunddreißig, die Gezügelten Himmelswesen, die Stillzufriedenen Himmelswesen, die Schöpfungsfreudigen Himmelswesen, die Sich-an-Schöpfungen-anderer-erfreuenden Himmelswesen; es gibt Himmelswesen brahmischer Bereiche; es gibt Himmelswesen darüber hinaus.‘**

Die Art von Heilsvertrauen, Tugend, erfahrener Lehrkenntnis (*suta*), Loslassen, Weisheit, durch welche jene Himmelswesen, hier abgeschieden, dort wieder erschienen sind, diese Art von Heilsvertrauen (*saddhā*), Tugend (*sila*), erfahrener Lehrkenntnis (*suta*), Loslassen (*cāga*), Weisheit (*paññā*) findet sich auch bei mir.‘

Zu einer Zeit, zu welcher der Heilsgänger in Bezug auf sich selber sich des Heilsvertrauens, der Tugend, der erfahrenen Lehrkenntnis, des Loslassens und der Weisheit jener Himmelswesen erinnert, hat er kein von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessenes Herz: Aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit. Zu den Himmelswesen hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, Mahānāmo, erlangt der Heilsgänger ein Empfinden für das Heilsziel, ein Empfinden für die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen kommt innerer Jubel auf. Dem innerlich Jubelnden wird der Körper still; der körperlich Gestillte erfährt Wohl; erfährt er Wohl, ist das Herz einig.

Diese Erinnerung an die Himmelswesen kannst du im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen erwecken; du kannst sie auch während deiner Arbeit oder mitten im Gewimmel

## von Kindern erwecken.“

Bei dieser sechsten Erinnerung geht es natürlich nicht darum, über die verschiedenen Bereiche der Himmelswelten nachzudenken, sondern sich auf die fünf heilsamen Eigenschaften zu besinnen, welche die Wesen in die himmlische Existenz geführt haben. Die Erinnerung an diese fünf heilstauglichen Eigenschaften rät der Erwachte den Hausleuten auch an anderer Stelle,<sup>9</sup> denn sie sind nichts anderes als die 5 Heilsfähigkeiten (FS: Heilsinne; *indriya*) in einer der häuslichen Nachfolge angepassten Ausdrucksweise.<sup>10</sup> Wenn der Heilsgänger ebendiese Eigenschaften – oder auch nur eine davon zur Zeit – bei sich entdeckt, öffnet sich ihm die Wahrheitsebene: ‚ein Empfinden für das Heilsziel, ein Empfinden für die Wahrheit‘ und er erfährt ‚Freude über die Orientierung‘ (*attha-veda, dhamma-veda, pāmojja*).<sup>11</sup>

### Die 6 unübertrefflichen Erinnerungen führen zum Stromeintritt

Werden die 6 Erinnerungen häufig und richtig geübt, knüpft sich daran die Verheißung „Eintritt in die Heilsströmung zu Lebzeiten“. <sup>12</sup> Aber auch für bereits in den Strom eingetretene Hausleute (wie Mahānāmo in A XI,12 & 13 und A VI,10) sind sie weiterhin sehr wertvoll.

Mit dem Stromeintritt wird aus dem Nachfolger (*anusāri*), dem ersten der Übenden (*sekha*), der abgesicherte *sotapanna* (der zweite der Übenden), der nun nicht mehr auf abwärts führende Wege gelangt. Entsprechend ihrer unterschiedlichen Anlagen, ihrer Neigungen und der Weise, wie sie dem Heilsweg folgen, unterscheidet sich der ‚vertrauend Nachfolgende‘ (*saddh’anusāri*) von dem ‚der Wahrheit Nachfolgenden‘ (*dhamm’anusāri*). Diese beiden ‚Typen‘ eignen sich auf unterschiedliche Weise die 6 Erinnerungen an, aber gemeinsam ist beiden, dass sie die Tiefe der Grundlagen verstehen und das Vertrauen dazu in ihrem Herzen verankern müssen, um die Erinnerungen wirksam zu üben.

Mechanisches ‚Herunterbeten‘, wie es bei religiöser Praxis oft der Fall ist, und nur oberflächliche Aufzählung der 6 Erinnerungen in Form einer ‚Andacht‘ wird nur geringe Wirkung zeigen. Er-Innerungen bringen das Innere hervor – ‚hinauf‘ ins Bewusstsein. Das ist *sati*: Achtsamkeit, welche bewusst auf die Erinnerung gerichtet wird und die Wahrheit gegenwärtig hält – und sei es nur für einen Augenblick.

Dem Wahrheitsanblick folgen Wohlgefühle, die von der Berührung mit der überweltlichen Wahrheit des *dhamma* ausgelöst werden, die das Gemüt nachhaltig aufhellen und ihm eine Neigung zum Heilsziel einprägen. Dieses überweltliche Wohl ist ‚emporziehend‘, ganz im Gegensatz zu den kurzfristigen Wohlgefühlen, die auf der Sinnlichkeitsebene entstehen und fürderhin an das sinnliche Erleben fesseln.

Den Abschluss der Übung bildet das absichtslose Betrachten der überweltlichen Gefühle für einen Moment. Da die Wahrheitsgegenwart (*sati*) den Geist bereits auf die Wahrheits-ebene gehoben hat, erkennt der Heilsgänger: „Auch dieses Wohl ist unbeständig und vergänglich. Festhalten wäre leidvoll. Es gibt ein höheres Wohl!“

In diesem Wahrheitsanblick lässt der Heilsgänger auch den Wunsch nach den höchsten Wohlgefühlen los (*cāga*), erzeugt keine Tendenz zu formhaftem oder formfreiem Dasein (*rūpa- / arūpa-bhava*) und richtet sich erneut auf das höchste Ziel aus.

Nun wird endgültig klar, dass wir es hier mit einer sehr umfassenden Übung zu tun haben: Wir trainieren und stärken alle 5 Heilsfähigkeiten (*indriya*); an erster Stelle die *sati* (= Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit, Erinnerung); vertiefen unsere Vertrauensfähigkeit (*saddh’indriya*) und erleben kurze Momente der Herzenseinigung (*samādh’indriya*)! Unmerklich werden auch die weiteren Heilsfähigkeiten gestärkt, denn es ist stets Tatkraft (*virīya*) erforderlich, um im Alltagsgewimmel die Erinnerungen ‚anzuschalten‘. Schließlich wird auch die Weisheit (*pañña*; Klarwissen) erweitert, weil jede heilstaugliche Erinnerung für einen Moment die Wahrheit erblicken lässt.

9 A III,71/I und A IV,61 ohne suta.

10 FS.N357.

11 Die Einleitung der Himmelsleitergefühle.

12 FS.N325.

Das wird besonders deutlich, wenn wir die 6 unübertrefflichen Erinnerungen im Zusammenhang betrachten, denn sie beinhalten die ganze praktische Lehnachfolge, soweit sie Hausleuten zugemutet werden kann. Am Anfang stehen die ‚3 Juwelen‘: *Buddha, dhamma, sangha*: ‚Wie Felsen in der Brandung‘ ruhen sie in dem Kreislauf der Verblendung (*samsāra*) und künden den unwissenden Wesen von der Verwirklichung des Erwachens.

Diese ersten drei Erinnerungen dienen insbesondere dazu, das Vertrauen in das Fundament des Heilswegs (*Buddha, dhamma, sangha*) fest zu verankern, um die Neigung zu den 4 Heilswahrheiten unerschütterlich zu machen:

(1) Der Geheilte, der (über die Welt) Erhabene, hat den Weg (= die Lehre) selbst bereitet und lenkt so die anzuleitenden Menschen und Götter.

(2) Die Lehre ist einleuchtend und nachvollziehbar; der Übungsweg ist einladend: „Komm‘ und sieh‘ selbst!“

(3) Die Gemeinde der Heilsgänger bezeugt, dass der Weg gangbar ist und zum Erfolg, zum Heil führt.

Daran schließen sich unverzichtbare Übungen an: Tugendwerk (4) und Loslassen (5), die in ihrer höchsten Form erst beim Geheilten ihre Vollendung finden. Die sechste Erinnerung erweitert den im Alltag oftmals eingeschränkten Blick auf die (naheliegende) Himmelswelt und bringt das Gesetz der Bedingten Entstehung (Karma) zur Beachtung. Vor allem aber nennt die 6. *anussati* fünf hervorragende Eigenschaften, die es zu pflegen gilt.

Zunächst hat es den Anschein, dass diese 5 Eigenschaften lediglich dazu dienen sollen, ein Erscheinen in himmlischem Dasein zu sichern. Doch bei gründlicher Betrachtung erkennen wir, dass diese Qualitäten auf ein weit darüber liegendes Ziel gerichtet sind: Erwachen und Triebversiegung (Erlöschen des Daseinsbrands). Heilstrauen, Tugend, Lehrkenntnis, Loslassen und Weisheit stehen wiederum für den gesamten Heilsweg. (Ein erneutes Beispiel für die positive Rekursivität im Lehrgebäude!)

Überlassen wir Fritz Schäfer den (wunderbaren) Schlusssatz: „Bei diesen Erinnerungen geht es wahrhaftig nicht um einen Notbehelf für Anfänger oder Verständnisschwache, die etwas fürs Gemüt brauchen, sondern auch um eine besonders wichtige Einübung von *sati*: der Wahrheitsgegenwart in einem Grad, der bereits voraussetzt, dass die fünf Heilssinne gefestigt sind.“

In Erinnerung an Dr. Fritz Schäfer (10.05.1923 – 17.10.2012), dem wir manche feinsinnige Übersetzung verdanken.

Im Jahr 1923 gelangten die Folgen des Ersten Weltkriegs in Deutschland zu ihrem traurigen Höhepunkt: eine galoppierende Inflation, wie sie die Menschengeschichte nicht wieder gesehen hat, Terror und großflächige Hungersnot. Doch es gab auch Lichtblicke: herausragende Persönlichkeiten erblickten das Licht der Welt, die dem buddhistischen Leben in Deutschland entscheidende Impulse geben sollten. Nicht nur Fritz Schäfer (in Karlsruhe), sondern auch sein späterer Freund und Weggefährte Hellmuth Hecker (in Hamburg 12.10.1923 – 07.01.2017) und Ilse Ledermann / Kussel (in Berlin 25.08.1923 – 02.11.1997), die spätere Theravāda-Nonne Ayya Khema, gehörten diesem Jahrgang an.

Ein eigenartiges Zusammentreffen! Hinzu kommt noch ein persönlicher Bezug, weil mein Vater ebenfalls in diese Zeit geraten ist (26.05.1923 – 25.01.2012). Er hatte allerdings keine Neigung zu buddhistischem Gedankengut, dazu war er zu stark im rationalen Sinneserleben verankert. Doch er war bereit, sich meinen Versuchen, die Lehre zu erklären, auszusetzen und seine ‚realistische‘ Sicht einzubringen. So kamen seit 1982 bis zu seinem Tod viele fruchtbare Gespräche zustande, an denen vorallem meine Mutter großes Interesse hatte.

In herzlichem Gedenken an meinen Vater und mit unermesslichem Dank an beide Eltern, die mir den Heilsweg in dieser Form ermöglicht haben!