

Erste Schritte auf dem achtfältigen Pfad Ein Wendepunkt im Leben?

Seit einiger Zeit stelle ich mir die Frage, wie heutzutage der bestmögliche Zugang zur Buddha-Lehre aussehen könnte. Was kann ich jemandem empfehlen, der einiges gelesen hat und nun sein spirituelles Glück mit Hilfe der Lehre verwirklichen möchte?

Die einfachste Antwort wäre: Weiterlesen! Und zwar die Lehrreden (es gibt gute deutsche Übersetzungen) und ausführliche Erläuterungen der Lehre von Paul Debes, Fritz Schäfer und Hellmut Hecker. Diese Literatur ist zweifellos anspruchsvoll, bietet aber einen tiefen Einblick in die Lehre. Doch nicht jede/r¹ ist intellektuell veranlagt und möchte einige tausend Seiten Texte durcharbeiten. Glücklicherweise ist das auch nicht erforderlich, denn man kann sich der Buddha-Lehre aus verschiedenen Richtungen nähern.

Ich suche einen Einstieg in die Lehre, der sich für viele eignet, nicht allzu viel Theorie benötigt und in kurzer Zeit spürbare Erfolge bringt. Da liegt es nahe, gleich mit praktischen Übungen zu beginnen, die eigene Erfahrungen ermöglichen. Auf diese Weise lässt sich die Lehre Schritt für Schritt überprüfen und Vertrauen gewinnen zu den Worten Buddhas.

Bevor ich lange überlege, schaue ich nach, was die Lehre dazu sagt. In den vier Heilswahrheiten (*ariya sacca*) erklärt der Erwachte das Ziel seiner Lehre, die Befreiung vom Leiden am Dasein und beschreibt den Übungsweg zur Befreiung: den achtfältigen Pfad (*paticca-samuppāda*), auf dem der Heilsgänger stufenweise vorangeht.

Sowohl auf diesem Übungsweg wie auch bei den einzelnen Übungen steht die rechte Anschauung an erster Stelle:

„Die rechte Anschauung eilt voran.“ (A X,121 / S 1,46)

„Von allen Übeln ist die falsche Ansicht das größte.“ (A I,29)

Rechte Anschauung

Die rechte Anschauung (*sammā-ditthi*) gewinnen wir aus der Lehre, denn dort finden wir die Weisungen eines Buddha, die ausschließlich Erkenntnis der Wahrheit dienen. Dann entwickeln wir Vertrauen in die Lehre, weil wir sie täglich überprüfen und ihre Wahrheit immer deutlicher erkennen. Damit ist das Fundament gelegt für den Weg zur Befreiung.

Allerdings stoßen wir gleich auf ein Problem, das den Erwerb der rechten Anschauung erschwert: Es ist die schiere Fülle an Lehrreden, Kommentaren und Sekundärliteratur. Es bedarf einer gesonderten Überlegung, welche Quellen sich für den Einstieg besonders eignen und in welcher Reihenfolge die Texte aufgenommen werden könnten. Daher ist die erste Empfehlung: sich auf's eigene Gefühl verlassen und verschiedene Quellen ausprobieren. Im Anhang führe ich einige Werke auf, die einen Überblick über die gesamte Lehre bieten, so dass sie auch als Nachschlagewerke benutzt werden können.

Meine zweite Empfehlung: Die rechte Anschauung im Ablauf der folgenden Übungsanleitungen entfalten. Da alle darin vorgestellten Übungen sehr grundlegende Themen der Lehre betreffen und tief ins Lehrgebäude hineinführen, kann ich hier nicht alle Einzelheiten ausführlich besprechen, weil das den Rahmen der Anleitungen sprengen würde. Daher ist meine Empfehlung, dass du dir einige Grundlagenwerke beschaffst (die du auch in zwanzig Jahren noch mit Gewinn studieren kannst) und die im Text genannten Stichworte (oft auch mit *Pāli*-Original) nachschlägst.²

1 Auch mir liegt die Gleichberechtigung aller Menschen am Herzen, jedoch würde korrektes Gendern den Text unübersichtlicher machen. Aus rein praktischen Gründen verwende ich daher die männliche Form ‚der Heilsgänger‘ und bitte alle Leser mit einer anderen geschlechtlichen Orientierung ganz herzlich, sich als ‚Heilsgänger‘ angesprochen zu fühlen. Die Buddha-Lehre steht über jeglicher Diskriminierung.

2 Da leider nicht alle Werke ein Stichwortregister haben, kannst du im „buddha-dhamma-index“ nachschauen, wo das Stichwort erwähnt wird.

Damit kommen wir auf meinen Ansatz zurück, gleich mit der Praxis zu beginnen, die eigentlich nur aus einfachen Geistesübungen besteht und jedem denkenden Wesen möglich sind. Entscheidend ist dabei, dass wir wissen, was wir tun. In diesen Übungen verbindet sich das Wissen (rechte Anschauung) mit heilsamer Aktivität. Die rechte Anschauung erwerben wir schrittweise, wie es der Ablauf der Übungen erfordert. Und die geistige Aktivität bei den Übungen festigt die rechte Anschauung.³ Auf diese Weise lernen wir die Lehre mittels eigener Erfahrung kennen und entfalten Lehrkenntnis (*suta*).

Warum geht die rechte Anschauung allem voran?

Es ist ja ein natürliches Interesse, sich eingehender zu informieren, wenn man ein Projekt verwirklichen möchte. Genau so verhält es sich bei geistigen Projekten, bei Übungen, die zum Ziel haben, heilsame Eigenschaften zu entfalten und zu pflegen. Die Entfaltung und Pflege geistiger Projekte ist wesentlich effektiver als die materieller Vorgänge. Denn bereits beim gründlichen Lesen und Nachdenken über ein Thema werden wirksame Geistesformationen (geistige Gestaltungen; *sankhāra*) gebildet, die das Thema weiter vorantreiben möchten. Und da sich die Übungen und das gründliche Nachdenken auf Themen der heilsbringenden Lehre richten mit dem Wunsch, die Wahrheit zu erkennen, bekommen die Geistesformationen einen besonders nachhaltigen „Stempel“: heilstauglich! Es ist also jedem klaren Geist möglich, durch gründliches Bedenken und Beharrlichkeit dem Leben eine heilsame Richtung zu geben.

Die Lehrrede A II,127⁴ nennt zwei Bedingungen für die Entstehung rechter Anschauung: (1) die Stimme eines anderen und (2) weises Nachdenken, gründliches Wirken im Geist (*yoniso-manasikāra*). Mit der „Stimme eines anderen“ war ursprünglich die Stimme des Erwachten gemeint; heute sind es seine überlieferten Worte, aber auch alle anderen Stimmen, die die Lehre lehrgemäß vermitteln. Kurz gesagt: der Zugang zur authentischen Lehre muss gewährleistet sein. Mit der zweiten Bedingung wird das Hauptwerkzeug des Heilsgängers genannt: weises Nachdenken, das auf den Urgrund der Lehre zielt, auf die Erkenntnis der Wirklichkeit. Dieses gründliche Erwägen aller Erfahrungen im Licht der Lehre ist die wirksamste Aktivität auf dem gesamten Heilsweg.

In der Praxis verläuft eine nachhaltige Entwicklung der rechten Anschauung in drei Schritten:

1. Zugang zur Lehre mittels Lesen, Hören, Seminaren und „die Weisen fragen“. Hierzu lassen sich schnell Literaturquellen, Lehrer oder Seminarhäuser finden.

2. Die rechte Anschauung wird in der täglichen Praxis eingesetzt: zur geistigen Ausrichtung, zur heilsamen Lebensgestaltung und zur Läuterung des Herzens. Zu allem gibt die Lehre Auskunft. – Doch was ist am Anfang wichtig? Was bringt spürbaren Erfolg? Was ist nachhaltig und fördert das Hineinwachsen (in den kommenden Jahren) in die Lehre? – Das wollen wir gleich untersuchen.

3. Der entscheidende Schritt: Wie prägt sich das Gelesene, das Gehörte, die Lehre dem Geist ein? Wie programmiert es die Wohlerfassungssuche (*viññāna*) auf die rechte Anschauung? Wie setzen wir das gründliche Erwägen (*yoniso-manasikāra*) erfolgreich ein? – Das wollen wir – mittels der Lehre und gründlichem Nachdenken – herausfinden.

Dazu müssen wir wissen, dass das Denken in heilsamer Absicht die grundlegende Geistestätigkeit ist, die das triebhafte Herz läutert. Es ist tatsächlich ‚nur‘ **das Denken an heilstaugliche Eigenschaften**, das die Wohlerfassungssuche auf die richtige Spur bringt

3 Ein Beispiel für die positive Rekursivität, die die ganze Buddha-Lehre durchzieht: heilsame Aktivitäten stützen sich wechselseitig.

4 Lies: Anguttara-Nikāya (Angereichte Sammlung) Buch II Lehrrede 127.

und ihr überweltliches Wohl beschert. Diesen Schritt können wir als Nahziel ansehen, das aus verschiedenen Richtungen angesteuert wird.

Die systematische Umprogrammierung der Wohlerfahrungssuche ist ganz einfach: Wir füllen den Geist kontinuierlich mit heilstauglichen Wahrnehmungen (Gedanken, Beobachtungen und Erfahrungen), während die schädlichen alten Gewohnheiten, Anhaftungen, Bewertungen usw. völlig gewaltfrei durch Nichtbeachtung losgelassen werden!

In der Praxis bedeutet das: So oft es geht, im Laufe des Tages (und der Nacht!) heilsame Gedanken aufgreifen; aktiv aufgreifen. Heilsame Lehrinhalte bedenken; sie an die täglichen Verrichtungen und Gedanken ‚anbinden‘. Die Achtsamkeit auf ‚kontinuierliche Erinnerung an Heilstaugliches‘ programmieren. Das ist im Prinzip einfach, muss aber geübt werden.

Aus dem gründlichen Erwägen der rechten Anschauung gerinnen drei Aktivitäten, die eine grundlegende Neuorientierung bewirken:

1. die Absicht zum heilsamen Wirken wird gebildet,
2. das Verständnis für das Heilsame entfaltet sich
3. und das Unterscheidungsvermögen wird feiner.

Das **Verständnis für das Heilsame** (*dhamma-veda*) ist der wichtige Schritt, um die Lehre zu verinnerlichen. Es hilft wenig, wenn wir z.B. die 5 Tugendregeln auswendig lernen und herunterbeten können, solange nicht der innere Bezug zu jeder einzelnen Regel hergestellt ist. – Was spricht die jeweilige Regel in mir an? Verstehe ich ihren Sinn? Entsteht Wohlgefühl, wenn ich an sie denke? (Falls eher ein Schlechtes-Gewissen-Gefühl hochkommt, entspringt dies einer Verfehlung in der Vergangenheit. Diese sollte man sich gleich vergeben.)

Die Neugier ist ein Trieb (eine Herzenstrübung) mit zwei Facetten. Ihre gefährliche Seite zeigt sich darin, zuviel auf einmal erleben zu wollen. Die Folgen sind Oberflächlichkeit und ein zerstreuter Geist. Die Lehre des Erwachten lässt sich nicht in drei Jahren umfassend durchdringen. Geduld und Einsicht erschließen die Lehre! Andererseits ist der Wissensdurst, die Lehre kennenzulernen, zunächst emporziehend. Diesen auf heilsame Eigenschaften gerichteten Drang können wir zulassen, solange wir ihn benötigen.

So können wir uns den durchweg heilsamen Inhalten der Buddha-Lehre Stück für Stück zuwenden. Natürlich verschaffen wir uns zunächst einen Überblick, wenn wir auf ein neues Thema stoßen; z.B. machen wir uns klar, dass es 5 Tugendregeln gibt und wofür sie stehen. Doch dann beschäftigen wir uns eine Weile mit einer dieser Regeln, wenn sie uns irgendwie betrifft. Sobald sich eine Gelegenheit bietet, ist ein stilles Bedenken (gründliches Erwägen; *yoniso-manasikāra*) von größter Wichtigkeit. Hierbei entsteht der innere Bezug des Gemüts zu der heilsamen Vorstellung: das Gemüt (*ceto*) sagt JA zu der heilstauglichen Absicht, die der Regel zugrunde liegt. In den darauffolgenden Tagen schenken wir der Erinnerung an die jeweilige Tugendregel besondere Aufmerksamkeit, denn es werden sich Gelegenheiten bieten, die heilstaugliche Qualität noch besser zu verstehen.

Mit diesem ‚einfühlenden Verstehen der Lehre‘ (*dhamma-veda*) erschaffen wir allmählich und nachhaltig einen Bezug zum Heilsamen, der sich im Geist stetig ausbreitet. Die Unterscheidung zwischen Unheilsemem und Heilsamem fällt immer leichter.

Rechte Gesinnung / Gemütseinstellung

Damit kommt der Heilsgänger bereits zur zweiten Stufe des achtfältigen Pfads. Die zunehmende Ausrichtung auf heilsame Taten, Worte und Gedanken bringt die dreifache, rechte Gesinnung hervor: Wunschlosigkeit, Wohlwollen und Gewaltlosigkeit. Diese ethischen Grundhaltungen festigen sich mit zunehmender rechter Anschauung und befrieden

die Begegnungen mit anderen Wesen.

Die rechte Gesinnung (*sammā-sankappa*) kann sich bei einem ernsthaften Heilsgänger schnell entfalten und bringt immensen Gewinn: Da er den Mitwesen mit Respekt und Wohlwollen, mit Rücksichtnahme begegnet, um sie nicht zu belasten, haben seine Aktivitäten heilsame Wirkungen. Die rechte Gesinnung schützt den Heilsgänger vor üblem Karma, das in der Begegnungswelt sehr schnell und häufig entstehen kann.

Diese ersten beiden Stufen des achtfachen Pfads kann der Heilsgänger durchaus in seiner Freizeit voranbringen. Später, wenn er fest in der Lehre verankert ist, wird er dazu neigen, seine beruflichen und privaten Aktivitäten zu reduzieren, um mehr Zeit für die Lehnachfolge zu gewinnen.

Die Vorgehensweise im Licht der rechten Anschauung

Nun möchte ich einige Übungen für die tägliche Praxis vorstellen, die einen nachhaltigen Einstieg in die Buddha-Lehre und das Betreten des achtfältigen Pfads ohne viel Theorie ermöglichen.

- (1) Die tägliche Prüfung der Gesinnung (Gemütseinstellung; *sankappa*): Gierig oder bescheiden? Im Widerstand oder im Fluss? Aggressiv oder friedvoll? – Diese einfache Unterscheidung lässt sich auf alle Gedanken, Worte und Taten anwenden.
- (2) Die Erinnerung an die 5 Tugendregeln (*sīla*).
- (3) Die Betrachtung der 5 Heilsfähigkeiten (*indriya*).
- (4) Die 6 unübertrefflichen Erinnerungen (*anussati*).
- (5) Die Bekämpfung der 5 Hemmungen (*nīvarana*).

In der Summe sind dies 22 heilstaugliche Übungen, Erwägungen und Betrachtungen, die sich in einem Merkmal grundsätzlich unterscheiden: Die ersten 17 Betrachtungen widmen sich heilsamen Vorstellungen, während sich die letzten fünf auf die Widersacher, die 5 Hemmungen richten.

Den 5 Hemmungen kommt bei dieser Zusammenstellung eine Sonderrolle zu: Sie repräsentieren die hemmenden Triebe, die die heilstauglichen Betrachtungen blockieren. Sie belagern Herz, Gemüt und Geist, verdunkeln die Heilsfähigkeiten und verhindern die Herzenseinigung (*samādhi*).

Dennoch gehören sie zu den grundlegenden Betrachtungen, denn wir müssen wissen, was den Geist trübt. Dann können wir etwas dagegen tun und Heilsames bewirken. Für's Erste reicht es, die 5 Hemmungen in sich wahrzunehmen und zu benennen. Bei entspannter Beobachtung lösen sie sich mitunter auf und ein heilsamer Impuls kann durchdringen.

Heilende Tugend (*ariya sīla*)

Doch zunächst wenden wir uns den heilstauglichen Dingen zu. Dabei stehen die 5 Tugendregeln unbestritten an erster Stelle, weil sie großen Einfluss auf den weiteren Verlauf des Lebens haben. Am Anfang steht – wie immer – die rechte Anschauung. Dann folgen die oben genannten drei Aktivitäten: (1) Während du dich mit den Tugendregeln vertraut machst, entwickelst du die Absicht, heilsam zu wirken in Werken, Worten und Gedanken. (2) Im stillen Erwägen des Sinns und Zwecks der Tugenden gewinnst du ein Verständnis für ihre heilsamen Eigenschaften. (3) Du nutzt die alltäglichen Situationen, um die Regeln anzuwenden.

Jede dieser Aktivitäten ist eine klarbewusste Geistestätigkeit: Absicht, Erwägen, Verstehen, Entscheiden, die gemeinsam der Entfaltung der Tugenden dienen. Damit sich diese heilsamen Aktivitäten gut einprägen, solltest du der Besinnung auf die Tugenden

Zeit einräumen: im Alltag bei passender Gelegenheit ein paar Minuten und am Abend 15 bis 30 Minuten Kontemplation in der Stille.

Dazu ein Beispiel: Eine Spinne wandert in deinem Wohnzimmer herum. Sie setzt sich der Gefahr aus, zertreten zu werden. Sogleich kommt dir die erste Tugendregel in den Sinn, keine Wesen zu töten, sondern ihnen Gutes zu tun. Also nutzt du die Gelegenheit, auf schonende Weise einem Mitwesen zu helfen, an die frische Luft zu kommen. Dann genießt du das schöne Gefühl, das dir dein tugendhaftes Verhalten eingebracht hat. Dabei fällt dir ein, dass alle Wesen möglichst angenehm und sicher leben möchten und fühlst dich mit Allem verbunden.

Diese kurze Betrachtung hat deine rechte Anschauung, die rechte Gesinnung und deine Absicht gestärkt, die Mitwesen zu schonen und nicht zu beschweren. Und sie wird von angenehmen Gefühlen begleitet. Damit ist ein starker positiver Bezug zur ersten Tugendregel hergestellt.

Auch die weiteren vier Tugendregeln betreffen grundlegende Geisteshaltungen, die Einstellungen zu Sitte und Anstand. Wenn sich das Bemühen festigt, diese Grundregeln einzuhalten, ist ein weiterer Grundbaustein für den Heilsweg angelegt: der Tugendwandel, der künftig vor unliebsamen Begegnungen schützt und hilfreiche Karmawirkungen hervorbringt.

Nun sind die ersten fünf Stufen des achtfachen Pfads aktiviert: die rechte Anschauung wächst mit jeder Erfahrung, die rechte Gesinnung und der Tugendwandel haben Einzug ins Leben gehalten, auch wenn sie längst noch nicht vollkommen sind.

Es mag nur wenige Wochen gedauern oder ein ganzes Jahr, bis die Bemühungen um die heilenden Tugenden auch die Stimmung des Gemüts aufhellen. Es entfalten sich Zufriedenheit (vieles richtig getan zu haben) und ein gutes Gewissen (Reuelosigkeit): Tugendwohl hebt die Grundstimmung des Gemüts!

Die 5 Heilsfähigkeiten (*indriya*)

An diesem Punkt können wir davon ausgehen, dass die Heilsfähigkeiten begonnen haben sich zu entfalten. Die anfänglichen Erfahrungen haben bereits klar gemacht, dass die Hinweise der Lehre zum Erfolg führen. Der Heilsgänger gewinnt Vertrauen zum Buddha, zu seiner Lehre und zu den Jüngern, die bis heute die Lehre weitergetragen haben: Das ist die Entfaltung der ersten Heilsfähigkeit Vertrauen (*saddhā*).

Dieses Heilsvertrauen kann nun ein jeder für sich betrachten: Woraus gewinne ich mein Vertrauen? Sind es Gedanken an den historischen Buddha Gotama, den vollkommen Erwachten, den Vollendeten, dem wir den einzigartigen Weg zur Befreiung verdanken? Oder haben die Erfahrungen mit der Lehre bereits „eingeschlagen“? Sowohl im Verstehen der Lehre als auch bei ihrer praktischen Anwendung bieten die eigenen Erfahrung einen unerschöpflichen Quell des Vertrauens.

Die zunehmende Neigung des Gemüts zum Heilsamen und das Vertrauen in die Lehre machen es nun leichter, die inneren Vorgänge zu betrachten und manche Übungen häufiger oder länger anzuwenden. Ausdauer und Beharrlichkeit nehmen zu. Das Heilsvertrauen zieht nun die zweite Heilsfähigkeit Tatkraft, Energie (*virīya*) nach sich.

Dem Vertrauen und der Tatkraft folgt die Absicht, noch genauer auf die inneren Vorgänge zu achten, um jede Gelegenheit zu nutzen, das Heilsame voranzubringen. Die Achtsamkeit (*satī*) als dritte Heilsfähigkeit hat eine immense Kraft, die vom Alltäglichen bis in die feinsten Vertiefungen reicht. Sogar die beiden höchsten Heilsfähigkeiten, Einigung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*) beginnen sich bereits zu entfalten, wenngleich noch nicht spürbar. Ihre wesentliche Entwicklung beginnt erst im dritten Abschnitt des Heilswegs mit den Stufen sechs, sieben und acht.

[Anmerkung: Es ist durchaus möglich, diese 5 Fähigkeiten auch in einer anderen Reihenfolge zu nutzen, z.B. Tatkraft und Achtsamkeit zu entwickeln und damit die Einigung voranzutreiben, wie es die christlichen Mystiker vor einigen Jahrhunderten taten. Doch ohne das Vertrauen in Buddha und seine Lehre, das ja erst mit dem Studium der Lehre heranwächst, fehlt solchen Fähigkeiten die Basis: das Heilsvertrauen, das sich bis zum Heilsziel erstreckt. Und ohne die heilende Weisheit ist der letzte Schritt in die Freiheit nicht möglich. Damit fehlte den vielen Mystikern der Wahrheitsanblick (die rechte Anschauung) der letzten, befreienden Erkenntnis.]

Die 5 Heilsfähigkeiten geleiten und stützen den Nachfolger auf seinem gesamten Weg. Sie beginnen sich von der ersten Berührung mit der Lehre an zu entfalten und wachsen heran zu unerschütterlichen Heilskräften (*bala*). Mit diesen 5 geistigen Fähigkeiten – in sinnvoller Reihenfolge – gestaltet der Heilsgänger seinen Weg zur Befreiung. Es ist also allen Übungen dienlich, sich der Pflege der Heilsfähigkeiten zu widmen: Mit Freude zu betrachten, wie Vertrauen, Tatkraft und Achtsamkeit zunehmen, oder sich zu erinnern, wie die Gegenwartigkeit in der letzten Meditationssitzung für kurze Zeit außergewöhnlich war.

Geistiges Wirken in der Stille (Kontemplation)

Bei allen Betrachtungen steht zunächst der **Selbstbezug** im Vordergrund: Wie steht es bei mir mit der Beachtung der Tugendregeln? Wie ernst nehme ich sie? Oder: Wie stark ist mein Heilsvertrauen, meine Tatkraft, meine Achtsamkeit? – Dabei prüfe ich, wie es um meine Heilsfähigkeiten und um meine Tugenden bestellt ist. Wenn ich dann feststelle, dass ich mich ernsthaft um die Einhaltung der Tugendregeln bemüht habe, kommt ein Wohlgefühl auf, das mir anzeigt, dass zu der jeweiligen Tugend ein positiver Bezug hergestellt ist und ich im Einklang mit der Lehre lebe!

[Anmerkung: Der Selbstbezug (ich und mein) ist am Anfang des Heilswegs hilfreich, um den Kontakt zu den wesenseigenen Vorgängen und Eigenschaften aufzubauen. Später, wenn das Vertrauen in die Lehre stark genug ist, wird der Bezug auf ein beständiges Selbst (*atta*) samt Glauben an ein persönliches Ich infragegestellt. Dann dringt der Heilsgänger zum Kern der Lehre (Nicht-Selbst; *anatta*) vor und entfaltet die beiden höchsten Heilsfähigkeiten Einigung und Weisheit. – Doch das soll Thema anderer Betrachtungen sein.]

Das bewusste, **gründliche Prüfen bei sich selber**, wie es um die jeweilige heilstaugliche Eigenschaft bestellt ist, verstärkt den direkten Bezug zu ihr. Je klarer, achtsamer und unabgelenkter der Geist bei solchen Betrachtungen ist, desto tiefer dringt die rechte Anschauung in die Wohlerfahrungssuche (*viññāna*) ein und programmiert sie auf das Heilsame. Daher ist es spätestens jetzt an der Zeit, dass der Heilsgänger sich eine tägliche „stille Stunde“ einrichtet. Denn nun erkennt er, dass nicht die Aktivitäten in der Welt ihn voranbringen, sondern dass nur die Verwirklichung des Heilswegs sein Leben nachhaltig verändert.

Die stille Stunde markiert einen weiteren wichtigen Schritt im Leben des Heilsgängers. Dafür gibt es mehrere Gründe:

1. Der Heilsgänger zieht sich klarbewusst vom Alltagsgeschehen zurück, hält sich in dieser Zeit auch von Gedanken an weltliche Angelegenheiten fern. Damit bietet die stille Stunde einen Kontrapunkt zu den restlichen 23 Stunden des Tages und bekommt allmählich ein besonderes Gewicht. (Hier beginnt der Weg des Nichtwiederkehrers, der sich von der sinnlich erfahrbaren Welt verabschiedet.)

2. Die stille Stunde ist dem eigenen Heilsweg gewidmet (Selbstbezug). Der Geist⁵ stellt sich darauf ein, dass die Lehre erwogen wird und heilstaugliche Übungen angestrebt werden.

3. Die stille Stunde bietet Zeit und „geistigen Raum“, um das zu betrachten, was gerade das Herz, das Gemüt und somit die Erfahrungssuche bewegt. Die Erfahrungen des Tages werden im Licht der Lehre erwogen und eingeordnet. Dabei entstehen heilsame Absichten, die die künftigen Bemühungen unterstützen (die ‚Karma-Waschmaschine‘).⁶

4. Nun ist auch Ruhe, um z.B. den Folgen einer heilsamen Tat nachzuspüren. Die Erinnerung daran bringt die (zunächst) feinen Wohlgefühle wieder hervor. Bei loslassender Betrachtung kann das Tugendwohl tief ins Gemüt einsinken und den Geist auf weitere heilstaugliche Bemühungen einstellen.

5. Der Geist beruhigt sich, denn er ist überwiegend auf ein einziges Thema gerichtet. Der Heilsgänger denkt jetzt nicht mehr zerstreut hin und her, sondern lässt (gelassen) die Gedanken zum Thema aufsteigen. Er vertraut dem Geist und seiner Lehrkenntnis (*suta*).

6. Die zunehmende Ruhe des Geistes lässt auch den Körper zur Ruhe kommen. Zunächst beruhigt sich der Empfindungsleib, der den Fleischleib vollkommen durchdringt und die Ruhe auf die grobstofflichen Körperfunktionen überträgt. Die Erholung des Körpers kann auch mit einigen geeigneten Körperübungen zu Beginn der stillen Stunde verbessert werden.

[Anmerkung: Geeignete Körperübungen widmen sich in erster Linie der Ertüchtigung des feinstofflichen Empfindungsleibs, weniger dem physikalischen Körpertraining. Denn der Empfindungsleib birgt neben vielem anderen auch die Lebenskraft (*āyu*). Darauf beziehen sich z.B. taoistische Qi-Übungen und indischer Yoga. Allerdings gibt es m.E. nur einen guten Grund, seine Lebenskraft zu stärken: um die Lehre bei guter Gesundheit solange wie möglich zu praktizieren.]

7. Die stille Stunde ist vielseitig und ganzheitlich. Achtsame Körperübungen stärken den Empfindungsleib, erwägende Kontemplation läutert das Herz und programmiert den Geist und stille Meditation erhellt das Gemüt.

Die Kontemplation ist die ‚Werkstatt‘ des Heilsgängers für die ersten sechs Stufen des Wegs, denn sie gibt dem gründlichen Erwägen (*yoniso-manasikāra*) die nötige Zeit, den Raum, die Ruhe. Die Läuterung des Herzens (6. Stufe) gewinnt in der Stille an Kraft und bereitet den Weg zu den noch stilleren Stufen 7 (*sati*) und 8 (*samādhi*) vor.

Wir haben inzwischen verschiedene Wörter für die gleiche Aktivität verwendet: betrachten, beobachten, untersuchen, erforschen, erwägen, bedenken, prüfen. Dies kann erst geschehen, wenn wir innehalten; sei es für einen Augenblick im Alltag oder in einer stillen Stunde am Abend. Beides ist wertvoll! Der Alltag seinerseits bietet viele Gelegenheiten, Unheilhaftes und Heilsames zu erleben, wobei der heilstaugliche Anblick oft wiederholt werden kann. Die stille Stunde hingegen wird sich nicht so oft einrichten lassen, wenn man noch voll im Berufsleben steckt, doch sie ist sehr wertvoll, um in Ruhe ein aufgekommenes Thema zu vertiefen. Die stille Stunde eignet sich auch vorzüglich dazu, sich vom Alltag zu erholen, denn sie erfordert nur wenig anstrengende Aktivität. Die Geisteshaltung dabei ist eher passiv, zuschauend, betrachtend. Die Aktivität dabei ist die feste Absicht, die Achtsamkeit auf das gewählte Thema zu richten und ablenkende Gedanken abzuweisen.

Ein Beispiel:

Am Abend erinnere ich mich daran, wie ich heute beim Einkaufen sah, dass einer Frau ein

5 Ich verwende ‚Geist‘ oft in einer umfassenden Bedeutung, wenn die präzise Unterscheidung seiner ‚Abteilungen‘ Herz (*citta*), Gemüt (*ceto*), Denken (*mano*) und Erfahrungssuche (*viññāna*) unerheblich ist.

6 In einem ihrer wunderbar klaren Vorträge bei einem Meditationsretreat (ca. 1990) bezeichnete Ayya Khema (1923-1997) das gründliche Erwägen in der Kontemplation und das absichtslose Betrachten in der Meditation als ‚Karma-Waschmaschine‘.

Geldschein aus der Tasche fiel. Ich hob ihn auf und gab ihr den Schein. Dankbar lächelte sie mich an. Dann musste ich zurück zur Kasse, um meine Sachen einzupacken. Bei der Erinnerung kommt ein wohliges Gefühl auf und ich beschließe, den Vorgang einmal genauer zu betrachten. Dazu setze ich mich auf meinen Meditationsplatz, gebe dem Körper Zeit, seine Haltung zu finden, und beobachte den Atem. Nachdem etwas Ruhe eingekehrt ist, wende ich mich nochmals der Erinnerung an den kurzen Moment zu. Zusammen mit dem Bild von der Situation erscheint auch wieder das angenehme Gefühl. Beides lasse ich auf mich wirken. Dazu tauchen Gedanken auf: „Gut gemacht! Ohne zu zögern die zweite Tugendregel eingehalten!“ Das angenehme Gefühl wird stärker. Ich betrachte Gefühle und Gedanken, die kommen und gehen, ohne mich einzumischen und überlasse es den zuständigen Abteilungen des Geistes, das Geschehen einzuordnen. – Weitere Gedanken an die anderen Tugendregeln folgen und ich erwäge, wie ernsthaft ich mich in letzter Zeit um die Tugenden bemüht habe.

Eine solche Betrachtung eines bestimmten Themas, die mit Erwägung (Denken) verbunden ist, nennen wir Kontemplation. Sie erfordert Ruhe vor ablenkenden Einflüssen und Achtsamkeit. Die Kontemplation kann den Heilsgänger weit voranbringen: Mit rechter Anschauung versehen, betrachtet er die Wirklichkeit in den geistigen Vorgängen und erkennt die Wahrheit in den Worten Buddhas. Die Wahrheit der Lehre ist in sich schlüssig, folgerichtig und vernetzt. Und so kommt es, dass sich diejenigen Abteilungen des Geistes, die sich bereits dem Heilsweg angeschlossen haben, an der Kontemplation beteiligen. Man könnte es eine ‚konzertierte Aktion‘ nennen. Dabei kann der Wahrheitsanblick überweltliche Gefühle auslösen: Die plötzliche oder allmählich einfließende Einsicht, dass ich gerade das erkenne, was der Erwachte als Wirklichkeit beschrieben hat, lässt Freude (*pāmojja*) und Jubel (*pīti*) aufkommen, die ersten beiden Stufen der „Himmelsleiter der Gefühle“. Dann kann man sicher sein, dass eine tiefe Berührung der Wahrheit stattgefunden hat.

Jede Kontemplation einer heilstauglichen Eigenschaft (z.B. einer Tugend oder einer Heilsfähigkeit) erhöht die Präsenz der rechten Anschauung im Alltag, wodurch die heilstauglichen Gedanken sich allmählich ausbreiten, den Geist füllen und die alten Gewohnheiten obsolet erscheinen lassen, so dass sie zwanglos, oft unmerklich abfallen.

Die 6 unübertrefflichen Erinnerungen

Eine folgerichtige Erweiterung der bisherigen Betrachtungen sind 6 unübertrefflichen Erinnerungen (*anuttara anussati*). Sie werden aus gutem Grund so genannt, denn sie umfassen alle praktischen Aspekte der Lehre, die auf den Stromeintritt vorbereiten, auf den entscheidenden Schritt der Absicherung auf dem Heilsweg.

Die 6 Erinnerungen können ebenso wie die oben genannten Betrachtungen sowohl im Alltag für einen kurzen Moment des Innehaltens als auch in der Kontemplation eingesetzt werden. In meinem Text „*Anussati – die 6 Erinnerungen*“ habe ich sie ausführlich beschrieben (RMG.AN).

Mit den bisherigen 17 Betrachtungen setzen wir tatsächlich schon große Teile der praktischen Lehrnachfolge um, denn sie erweitern die erfahrene Lehrkenntnis (*suta*) erheblich:

- Die rechte Anschauung entwickelt sich immer weiter.
- Die rechte Gesinnung festigt sich.
- An den Tugendregeln orientieren wir das heilsame Miteinander mit unseren Mitwesen. Sie richten sich nach Außen und werden im Inneren überprüft.
- Die 5 Heilsfähigkeiten tragen über alle Stufen des achtfältigen Pfads.

- Die 6 unübertrefflichen Erinnerungen umfassen die gesamte Lehre und leiten den Nachfolger zum Stromeintritt.

Alle 17 Betrachtungen schwächen die unheilsamen Triebe und erzeugen heilstaugliche Wirkungen („gutes Karma“), die wiederum dem Heilsweg zugutekommen. Der Buddha hat in unzähligen Lehrreden den Segen gepriesen, den heilsame Gedanken, Worte und Taten bringen, so dass wir davon ausgehen können, dass den heilstauglichen Absichten eine besondere Kraft innewohnt. Die heilenden Absichten, die immer wieder in den Geist eingepägt werden, geraten zunehmend in Resonanz, in eine gemeinsame „Schwingung“: Synergie, die immer mehr zum Einklang wird: Die Kraft der Einigung (*samādhī-bala*).

„Der Strom der Lehre reißt diesen Menschen mit sich fort.“ (A VI,44)

Gemeinsam führen alle diese heilstauglichen Bemühungen zu einer entscheidenden Wende im Leben:

- vom unwissenden Weltgänger zum belehrten, lernenden Heilsgänger;
- von der Gefangenschaft in Triebabhängigkeit (Fremdbestimmung) zur Befreiung durch Erkenntnis (Selbstbestimmung);
- von einem oberflächlichen Leben zu tiefen Erfahrungen;
- von ängstlichem Zweifeln zur höchsten Sicherheit.

Die Zufluchtnahme

Wer bereits Vertrauen zum Erwachten, seiner Lehre und der Gemeinde der Heilsgänger gewonnen hat, kann dieses für sich mit der Zufluchtnahme zu den 3 Juwelen formell bestätigen:

„*Buddham saranam gacchāmi*“. Ich nehme Zuflucht zum *Buddha*.

„*Dhammam saranam gacchāmi*“. Ich nehme Zuflucht zum *Dhamma*.

„*Sangham saranam gacchāmi*“. Ich nehme Zuflucht zum *Sangha*.

Traditionell wird die Zufluchtnahme als Ritual von buddhistischen Nonnen und Mönchen angeboten. Entscheidend ist in jedem Fall, dass *Buddha*, *dhamma*, *sangha* tatsächlich als Zuflucht empfunden werden.⁷

Die 5 Hemmungen

Ein ganz anderes Feld, das bearbeitet werden muss, stellen die 5 Hemmungen (*nīvaraṇa*) dar, denn sie sind die Speerspitze der Triebe. Über die Hemmungen werden die unheilsamen Triebflüsse (*āśava*), die im Hintergrund liegen, direkt erfahrbar. Die 5 Hemmungen bilden sozusagen die Front, an der das Heer der Triebe in einer Art Zermübungskampf immer wieder zurückgeworfen wird.⁸

Wieder geht die rechte Anschauung voran und definiert die Absichten, die den Kämpfen die Richtung vorgeben:

- Das Begehren nach Sinneserfahrungen gebe ich auf und verweile ohne Verlangen. So läutere ich mein Herz von Begierde.
- Hass und Abneigung gebe ich auf, bin allen Wesen wohlgesonnen und verweile voll Mitgefühl. So läutere ich mein Herz von Übelwollen.
- Müdigkeit und Trägheit gebe ich auf, bin dem Lichten zugewandt und verweile einsichtig und klar bewusst. So läutere ich mein Herz von Müdigkeit und Trägheit.

⁷ Ayya Khema bespricht die Zufluchtnahme ausführlich in „Sei Dir selbst eine Insel“, S. 11-19.

⁸ Die martialischen Ausdrücke beim Kampf gegen die Triebe sind nicht meine Idee. Der Buddha hat in diesem Zusammenhang oft Vergleiche zur Kriegsführung gezogen.

- Unruhe und Rastlosigkeit gebe ich auf. Mit innerlich beruhigtem Geist läutere ich mein Herz von (Gewissens-)Unruhe und Ungeduld.
- Das Zweifeln gebe ich auf. Der heilsamen Lebensführung gewiss läutere ich mein Herz vom skeptischen Zweifel.

Es ist sehr wichtig, die Anwesenheit der Hemmungen in sich wahrzunehmen, denn sie behindern die Aktivitäten des Geistes, der sich den heilstauglichen Dingen zuwenden möchte:

„Zu einer Zeit, in der das Gemüt [von den 5 Hemmungen] umspinnen und erfüllt ist, kann man nicht wirklichkeitsgemäß erkennen.“ (S 46,55)

Wenn wir den Hemmungen unwiderrprochen nachgeben, verstricken sie uns immer tiefer in die Sinnenwelt. Erst wenn diese Hindernisse zurückgedrängt werden, wird der Geist klar und überweltliche Erfahrungen (meditative Vertiefungen; *jhāna*) werden möglich.

Allerdings ist die Überwindung der 5 Hemmungen ein Kapitel für sich, denn der Kampf erfordert Ausdauer und Beharrlichkeit. Die Hemmungen stellen solange eine Gefahr für den Fortschritt auf dem Heilsweg dar, bis alle Triebe versiegt sind und das Ziel erreicht ist. Deshalb werden die 5 Hemmungen auch die Haupthindernisse genannt.

Entsprechend oft werden sie in den Lehrreden erwähnt und ihre Überwindung dringend angeraten (A I,2 / A III,122 / A IV,12 / S 46,55). Das Erkennen und Überwinden der Hemmungen gilt als Bewährung in Weisheit (A IV,61). Das unterstreicht die immense Bedeutung, die der Kampf gegen die Hemmungen für den Heilsgänger hat. Er gibt ihm die Möglichkeit, die oberste der 5 Heilsfähigkeiten zu verwirklichen: Weisheit, Klarwissen (*paññā*), die für den finalen Erkenntnisblick entscheidend ist. Doch diese Tiefe des Kampfes ist Fortgeschrittenen vorbehalten, die mit den *Satipatthāna*-Übungen vertraut sind. Wir wollen hier zunächst die Vorgehensweise anwenden, die sich bereits bei den 17 heilsamen Betrachtungen bewährt hat: Aufmerken und Innehalten, Betrachten und Erwägen. Als ‚Erste-Hilfe-Maßnahme‘ im Alltagsgeschehen genügt – mit etwas Übung – ein Augenblick, um die unheilsame Qualität einer Hemmung zu erkennen, sie zu benennen und die Aufmerksamkeit auf etwas Heilsames zu richten.

Wenn es gelingt, die Aufmerksamkeit umzulenken, wird die Aktivität der Hemmung ersteinmal unterbunden und sie wird nicht weiter durch Beachtung genährt. Wir können dazu eine beliebige heilstaugliche Vorstellung heranziehen, z.B. an den Buddha denken oder an all das Gute, das die Lehre einem schon gebracht hat usw.

Gegenmittel

Wir können aber auch vorbeugend ein Gegenmittel entwickeln, das die Hemmung direkt konfrontiert. Welche Vorstellung, Betrachtung oder Übung sich am besten für die jeweilige Hemmung eignet, muss jeder für sich herausfinden. Jedes heilende Gegenmittel besteht aus drei Phasen:

- (1) Die unheilsame Qualität der Hemmung erkennen und ihre üblen Folgen erwägen. Abkehr vom Heilsuntauglichen.
- (2) Die Erinnerung an eine heilstaugliche Vorstellung, Übung oder Überlegung. Absichtsloses Verweilen bei der Vorstellung. Entschlossene Hinwendung zum Heilsamen.
- (3) Aufkommende Wohlgefühle betrachten, ohne sie festzuhalten.

Die Gegenmittel zu den 5 Hemmungen lassen sich sehr gut in stiller Kontemplation entwickeln, bis sie die Kraft haben, auch im Alltag die Hemmungen augenblicklich zurückzuweisen. Der Heilsgänger hat damit die nötigen Werkzeuge ‚zur Hand‘, um den Hemmungen jederzeit erfolgreich entgegenzutreten und das Herz von Trübungen zu läutern.

Die oben genannten fünf Absichten, mit denen wir in den Kampf gegen die Hemmungen ziehen, geben uns Anhaltspunkte, wie die Gegenmedizin einer Hemmung aussehen könnte:

Dem Sinnesbegehren (*kāma-cchanda*) begegnen wir mit Wunschlosigkeit, mit der Gesinnung, die wir seit langem anstreben. Wir erinnern uns an Augenblicke, in denen wir zurückgetreten waren und anderen den Vortritt gelassen hatten. Wir fühlen das Wohl der Entsagung (*nekkhamma*).

Der Abneigung (*vyāpāda*) setzen wir Wohlwollen und Friedfertigkeit entgegen mit der Erkenntnis, dass alles Leidhafte karmisch gewirkt ist. Wir entwickeln Mitgefühl mit allen leidenden Wesen. Wir fühlen, wie der beengende harte Widerstand weicht und einem sanften Wohlgefühl Platz macht.

Der Trägheit, Müdigkeit (*thīna-middha*), jeglicher Schläffheit treten wir mit Heilsvertrauen (*Buddha, dhamma, sangha*) entgegen. Wir erinnern uns an das Heilsziel und an unsere Fortschritte auf dem Weg. Das gibt uns Tatkraft, Energie und Achtsamkeit. Wir fühlen die Aufhellung des Gemüts.

Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*) haben unterschiedliche Ursachen, die wir zunächst untersuchen:

- (a) aus dem Inneren: ein schlechtes Gewissen oder Reue;
- (b) nach außen: Geschäftigkeit, Rastlosigkeit, Getriebensein.

Wenn die auslösende Fehlhaltung identifiziert ist, erwägen wir sie gründlich:

(a) Reue lässt sich auf eine Handlung oder auf Worte und Gedanken zurückführen, die nicht der rechten Gesinnung und den Tugendregeln entsprochen haben. Dem begegnen wir mit einer Erwägung der Unvollkommenheit des unerlösten Heilsgängers, vergeben uns das Abgleiten in unheilvolles Verhalten und versprechen Besserung. Dafür entwickeln wir eine Vorstellung, wie unser Verhalten den Tugenden gemäß ausgesehen hätte. Bei der Betrachtung dieser Vorstellung festigen wir unsere Absicht, den höchsten Tugendmaßstab einzuhalten.

(b) Der Ursprung der rastlosen Geschäftigkeit liegt tiefer und ist vielschichtig. Die Aktivität aller Triebe erzeugt eine allgemeine Unruhe im Geist. In der obersten Schicht lassen sich oft die anderen vier Hemmungen und die 16 Herzenstrübungen (*upakkilesa*) als Auslöser der Unruhe identifizieren. Sie alle gehen zurück auf die tiefste Schicht: die Wurzeltriebe Begehren, Abneigung und Unwissen, die später direkt angegangen werden.

Wenn der Heilsgänger beginnt, sich mit den Hemmungen auseinanderzusetzen, ist es sinnvoll, in stiller Kontemplation das Geflecht der Triebe zu betrachten und ihre unheilbringenden Aktivitäten gründlich zu erwägen (*yoniso-manasikāra*). Später lässt sich die Unruhe schnell auf die Wurzeltriebe zurückführen und wie bei den ersten beiden Hemmungen bearbeiten.

Das durchschauende Erkennen der Triebe dämmt ihre Aktivität zwar ein, aber damit sind sie noch längst nicht vernichtet. Dazu bedarf es ausdauernder Beharrlichkeit, sie immer wieder im gründlichen Erwägen als Übel zu kennzeichnen.

Für den Fall, dass die Unruhe zu groß ist oder sich keine Gelegenheit zum Erwägen bietet, kann die ‚Allzweckwaffe‘ eingesetzt werden: die Atembetrachtung an der Bauchdecke bzw. – mit etwas Übung – auch darunter im sogenannten Hara. Bei der achtsamen Hinwendung zum Hara sammeln sich die Energien des Empfindungskörpers dort und bewirken eine allgemeine Beruhigung.

Die Zweifel-Hemmung (*vicikicchā-nīvarana*), zu der auch die Sorge um den Fortgang des Lebens (Daseinsbängnis) gehört, ist für den belehrten Heilsgänger leicht aufzulösen: Wir treten ihr mit rechter Anschauung entgegen und freuen uns, dass die Lehre so vieles im Leben erleichtert!

In der Kontemplation lassen wir die Erinnerung an den Augenblick, in dem die Hemmung erkannt wurde, aufkommen und betrachten absichtslos die Bilder, Gedanken und Gefühle, die die Erinnerung begleiten. Das kann ohne spezifische Absicht geschehen, denn wir können dem geübten Geist vertrauen, dass er den Wahrheitsanblick entfaltet: Er weiß, dass ein Nachgeben unheilsame Gedanken, Worte oder Taten nach sich zieht und das leidvolle Dasein verlängert. Er kennt das heilende Gegenmittel, das er jeder Hemmung entgegenstellen kann. Damit entfaltet er die Kraft, die die Hemmungen zurückdrängt.

„Im Willen (*chanda*) wurzeln alle Dinge;
durch Aufmerksamkeit (*manasikāra*) werden sie erzeugt;
durch den Sinneneindruck (*phassa*) bedingt entstehen sie;
das Gefühl (*vedanā*) hält sie zusammen;
die Sammlung (*samādhī*) ist ihr Führer;
durch Achtsamkeit (*satī*) werden sie gemeistert;
die Weisheit (*paññā*) ist ihr Höchstes;
die Befreiung (*vimutti*) ist ihr wahrer Zweck
und sie enden im *nibbāna*.“ (A X,58)

Ein Beispiel zur 3. Hemmung (aus dem Leben gegriffen): Gestern hatte ich mir vorgenommen, nach Feierabend ein paar gute Übungen zu machen. Als die Zeit gekommen war, spürte ich eine gewisse Trägheit (nach dem langen Tag). Dann kamen Zweifel auf: Könnte ich nicht erstmal ‚abschalten‘ und den Fernseher anschalten? Später ist ja immer noch Zeit für Übungen usw. Daraus wurde natürlich nichts, denn wenn der Fernseher erstmal läuft ...

Heute erinnere ich mich an die Unzufriedenheit, mit der ich gestern zu Bett ging. Nun ist die Motivation stark genug, eine stille Stunde einzurichten. Ich setze mich auf mein Meditationskissen, schenke dem Körper Aufmerksamkeit und Zeit sich zu entspannen. Ich schließe die Augen, wende mich ab von Sinneseindrücken und weltlichen Gedanken und betrachte die Bewegungen des Atems.

Dann spüre ich wieder die Zerissenheit des gestrigen Abends, sehe meinen Kampf zwischen der hartnäckigen Trägheit und dem wiederholten Einspruch des Heilsgängers in mir. Leider ohne Erfolg. Ein mieses Gefühl.

Ich sehe auch, dass mir die Trägheit einen Abend voller Zweifel und Unruhe eingebracht hat: ein ganzes Bündel Hemmungen. Und ich erkenne, dass meine Trägheit dem Wunsch nach altgewohntem Fernsehgenuss (*nandī-rāga*) entsprungen ist und mich etwas tiefer in leidhafte Verstrickungen hineingezogen hat.

Ich akzeptiere die Lektion: „Diese Schlacht ist verloren (an die 3. Hemmung), aber der Kampf (gegen die Triebe) geht weiter!“ Aufgeben ist undenkbar, denn das würde das Ende des Heilswegs bedeuten.

Nun sehe ich wieder das ganze Bild vor mir: Ein Wesen in leidvollem Kampf gegen die Triebe, das – o Segen! – die Lehre zur Stütze hat. Mein Gemüt hellt sich auf und ich höre die Worte des Erwachten: „Im Willen wurzeln alle Dinge; durch Aufmerksamkeit werden sie erzeugt; ... durch Achtsamkeit werden sie gemeistert ...“.

Nun weiß ich, was zu tun ist: Es sind meine Entscheidungen, meine Absichten, mein Wille, die bestimmen, wo der Weg hinget, und ich entscheide mich für den Heilsweg, für die Befreiung. Ich fühle mein Vertrauen in die Lehre, die mir stets die Sicherheit gibt, auf dem richtigen Weg zu sein, und ich spüre die Tatkraft des Geistes. Dann nehme ich mir vor, achtsamer mit der Trägheit umzugehen. Ich verstehe die Wahrheit in den Worten des Erwachten und verweile Wohlgefühl betrachtend ...

So ähnlich könnte eine Kontemplation über die Hemmungen ablaufen. Der belehrte Heilsgänger wird immer einen Weg finden, unheilsame Aktivitäten zu durchschauen und

ein geeignetes Gegenmittel zu entwickeln. Jedes Abweichen vom Heilspfad wird damit zu einer Erfahrung, die die rechte Anschauung und Gesinnung vertieft, die Tugenden festigt und die Heilsfähigkeiten aktiviert.

Mit dem Kampf gegen die 5 Hemmungen betritt der Heilsgänger die 6. Stufe des Achtpfads: rechte Anstrengung (*sammā-vāyāma*). Hier werden mit den 4 rechten Kämpfen (*sammā-padhāna*) die zuvor beschriebenen Bemühungen systematisch vertieft:

- (1) Abwehr: Die Sinnenzügelung schränkt den ‚Prasselhagel‘ der Sinneseindrücke weitgehend ein.
- (2) Überwindung: Die Gedankenzügelung weist heilsuntaugliche Gedanken und Vorstellungen zurück.
- (3) Entfaltung: Die Geistestätigkeit wird klarbewusst auf Heilstaugliches gerichtet, insbesondere auf die Entfaltung der 7 Erweckungen (*bojjhanga*).
- (4) Erhaltung: Heilstaugliches wird ausdauernd erwogen, betrachtet und geübt.

Zu Zeiten des Erwachten waren die 4 Kämpfe die Hauptübungen der Mönche und Nonnen in ihren ersten Ordensjahren, damit sie ihr Herz läuterten und die *Satipatthāna*-Übungen angehen konnten. Heutige Laienanhänger, die noch mitten im weltlichen Leben stehen, können die konsequente Zügelung der Sinne allenfalls ansatzweise während eines Meditationsretreats üben, für eine Weile abgeschieden vom weltlichen Getriebe. Im Alltag können sie sich dem annähern, indem sie das begehrlche Hinstarren (*abhijjhā*) unterbinden und den Blick nicht mehr festsaugen an reizvollen Objekten.

Den zweiten Kampf, die Zügelung der Gedanken und ihre Umwandlung in Heilstaugliches können Laien durchaus – wie oben beschrieben – in ihrer stillen Stunde praktizieren. In der Kontemplation entfaltet der zweite Kampf seine Kraft: durch gründliches Erwägen wird Unheilhaftes in Heilhaftes verwandelt, was sich in den beiden folgenden Kämpfen der Entfaltung und Erhaltung des Heilstauglichen fortsetzt.

Mit der rechten Anstrengung beginnt der dritte Abschnitt des achtfältigen Pfads, der die konsequente Überwindung der Vorstellungen von ‚Ich‘ und ‚Welt‘ anstrebt und in den meditativen Vertiefungen überweltliche Erfahrungen bereitet. Das ist ein weiteres spannendes Kapitel des Heilswegs. Ich verweise dazu auf zwei sehr gründliche, umfassende Betrachtungen der 6. Stufe von Hellmuth Hecker in seinem „Heilsweg des Erwachten“ (S. 149-178) und in „Die Furt zum anderen Ufer“ (S. 128-149); siehe auch Paul Debes: „Meisterung der Existenz“ (S. 801-808) und D 33,4.X (in Fritz Schäfer: „Realität nach der Lehre des Buddha“, S. 471-473). In „Sei dir selbst eine Insel“ gibt Ayya Khema eine Einführung in die ‚vollkommene Anstrengung‘ (S. 43-53).

Anhang

Deutsche Übersetzungen der Lehrreden des Erwachten:

A = Angereichte Sammlung:

Nyanatiloka Mahāthera : Anguttara-Nikāya. Buch I bis XI in 5 Bänden. Nyanaponika (Hrsg.) 5. Auflage. Aurum Verlag, Braunschweig 1993. In einem Band im Verlag Beyerlein & Steinschulte.

D = Längere Sammlung:

Karl Eugen Neumann: Die Reden Gotamo Buddhos. Aus der Längeren Sammlung Dīghanikāyo des Pāli-Kanons. Bd. 2, 3. Auflage. Zürich: Artemis; Wien: Paul Zsolnay, 1957. 4. Auflage bei Beyerlein & Steinschulte.

Thalpawila Kusalagnana, Mudagamuwe Maitrimurti, Thomas Trätow: Dīgha-Nikāya – Die Sammlung der langen Reden. Neu-Übersetzung 2018. www.palikanon.com.

M = Mittlere Sammlung:

Karl Eugen Neumann: Die Reden Gotamo Buddhos aus der Mittleren Sammlung Majjhimanikāyo des Pāli-Kanons. 3 Bände. 2. Auflage. R. Piper, München 1921. 3. Auflage 1956. 5. Auflage bei Beyerlein & Steinschulte.

Kai Zumwinkel: Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Majjhima-Nikaya. Jhana Verlag. <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel>.

S = Gruppierte Sammlung:

Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahāthera, Hellmuth Hecker: Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 1997.

Die Kürzere Sammlung (Khuddaka-Nikāya) umfasst viele kleinere Sammlungen von Lehrreden, z.B. Dhammapada, Itivuttaka, Jātaka, Sutta-Nipāta, Udāna u.a.

Alle Nikāyas in Pāli und auf Deutsch bei Wolfgang Greger: Tipitaka – der Pālikanon des Theravāda-Buddhismus. www.palikanon.com.

An erklärender Literatur für Einsteiger gibt es sicherlich vieles, das ich nicht kenne.

Empfehlen kann ich:

- Alle Bücher und Vorträge von Ayya Khema (meistens erschienen im Jhana-Verlag).
- Alle Werke von Paul Debes, z.B. „Meisterung der Existenz“, „Meditation nach dem Buddha“ und „Lehrreden des Buddha ausführlich erklärt“. Alle sind gegen eine Spende erhältlich bei: Buddhistisches Seminar Bindlach. <http://www.buddhistisches-seminar.de/Home>.

Dem ernsthaften Forscher empfehle ich das „Buddhistisches Wörterbuch“ von Nyanatiloka sowie alle Bücher von Fritz Schäfer und Hellmuth Hecker. Viele sind im Verlag Beyerlein & Steinschulte erschienen.

Ebenfalls dem ernsthaften Forscher zu empfehlen (in eigener Sache):

www.buddha-dhamma-index.de

Rainer M. Gebers 12/2022