

Vipassana
oder
Schaffsal als Chance
oder
Rette sich, wer kann!

Vorgeschichte

Vor fast 28 Jahren, im Haus der Stille in Roseburg, berührte die Buddha-Lehre mein Herz und hat es seitdem nicht verlassen. Heute kann ich mit Gewissheit sagen, dass es das grösste Geschenk meines Lebens geworden ist. Seit 22 Jahren übe ich mich darin, die Buddha-Lehre meinen Mitmenschen mit-zu-teilen, damit auch sie sich dieses Geschenk machen und es an Andere weiterreichen können. Dieses Miteinander-Teilen und das gemeinsame Üben, verbunden mit heilsamem Bewusstsein, hält die Wahrheiten Buddhas als geistiges Gut der Menschen am Leben.

Im Rückblick waren es stets Fragmente, kleine Ausschnitte aus der Lehre, die Thema der Vorträge und Seminare waren. Die Tiefe und Komplexität der Worte des Buddha bringen es mit sich, dass wir viele achtsame Schritte gehen müssen, bis der Weg klar wird. Ein ganz grosser Schritt ist es, wenn sich das 'Herz' zum *Dhamma* neigt und der Lehre vertraut. Von nun an dient jede Situation, jede Angelegenheit des Alltags, jedes Ding und jedes Problem der Befreiung durch rechte **Erkenntnis**. Unheilsames wird mit Heilsamem konfrontiert.

Diese Konfrontation der alltäglichen Phänomene mit der Weisheit Buddhas – soweit wir sie erfassen – sollte Thema eines *Satipatthana-Vipassana*-Seminars im Oktober 2009 sein. Da wir die Welt nicht grundlegend verändern können, wohl aber die eigene Geistestätigkeit, lag es nahe, die Unvollkommenheiten des Egos zu untersuchen. Sie bestimmen grösstenteils, wie wir uns und die Welt erleben, wie wir reagieren und welches Karma wir anhäufen.

Die Konfrontation der eigenen und generellen Unzulänglichkeiten mit dem *Dhamma* setzt Einiges voraus, das die Teilnehmer des Seminars bereits mitbrachten. Bevor wir hier also den Prozessen unseres Egos mit Kontemplation und *Vipassana* zu Leibe rücken, wollen wir uns gut vorbereiten.

Zum Verständnis

Auch wenn wir es aus Gewohnheit glauben, ist Sprache nicht eindeutig; jedes Wort kann verschiedene Bedeutungen annehmen, je nach dem, wer es in welchem Zusammenhang verwendet bzw. hört. Diesem grundsätzlichen semantischen Problem ist jeder Text und in noch stärkerem Masse jede Übersetzung aus einer anderen Sprache unterworfen.

Im Folgenden verwende ich des Öfteren Ausdrücke, die der Buddha in seinen Reden definiert hat. Da sie sich gut zur Orientierung in der Lehre eignen, sind sie im Text farbig hervorgehoben: **blau** sind die Stufen des Achtfachen Pfades, die das Grundgerüst des Übungsweges darstellen, und **grün** andere Begriffe, die von besonderer Bedeutung im Lehrgebäude sind. Die Pali-Worte¹ (*kursiv*) sind durch den Kontext der Lehrreden definiert; im Deutschen sind mitunter mehrere Synonyme erforderlich, um der Vielschichtigkeit eines Begriffs gerecht zu werden.

Rainer M. Gebers zur Zeit der Kopenhagen-Klima-Konferenz im Dezember 2009

Einführung

Die 6. Stufe des Achtfachen Pfades, die Rechte **Bemühung**, hat der Buddha kurz und prägnant mit den 4 heilsamen **Kämpfen** (*padhana*) erklärt. Sie sind für Krisenzeiten besonders geeignet, da wir dann eher bereit sind, etwas zu verändern. Alte Gewohnheiten lassen sich nicht mehr aufrecht halten, weil sie nicht mehr zeitgemäss sind, und geben Raum für Neues. Widerstand gegen Veränderung raubt Energie, fördert den Widerstandstriebe und verstärkt das (illusorische) Gefühl, getrennt von den Mitwesen zu sein.

In den asiatischen Kampfsportarten gibt es ein sehr wirksames Prinzip: den Schwung des Gegners nutzen und ihm die gewünschte Richtung geben, statt sich starr dagegen zu stellen; d.h. den Drang zum Umbruch in Krisenzeiten aufgreifen und mit dem 'dao' der gegenwärtigen Entwicklung strömen. 'In den Fluss kommen.'

Das, was wir zur Zeit erleben, ist in vielerlei Hinsicht etwas Besonderes:

1. ist es die erste globale Krise, die alle Erdenbewohner trifft;
2. geraten viele lebenswichtige Gesellschaftssysteme und -strukturen an ihre Grenzen (Wie kann man 7 Milliarden Menschen und ein Zifaches an Tieren organisieren?);
3. haben die Ausbeutung der Ressourcen (Erde, Menschen, Tiere, Pflanzen) und die Verschmutzung des Lebensraumes bedrohliche Ausmasse angenommen;
4. wird immer deutlicher, wie labil unser Planet Erde ist. Wahrscheinlich beeinflussen die Klimaveränderungen die globalen Meeresströmungen und die Bewegung der Kontinentalplatten. Die Physik lehrt uns: mehr Wärme, mehr Bewegung;
5. spiegelt sich die gegenwärtige Entwicklung in astrologischen Konstellationen, die es in solcher Komplexität und Spannung seit mindestens 1000 Jahren nicht gegeben hat. Umfassende Krisen dieser Art treten alle 250 Jahre auf, doch die vier zurückliegenden (um 1750, 1500, 1250 und 1000 n.Chr.) betrafen noch keine globalen Systeme. Jedoch ihre Folgen betrafen alle Menschen: das 'kollektive Bewusstsein' erweiterte sich. Jedesmal bei solch einem Paradigmawechsel wurde die Weltanschauung komplexer und die kommunikativen und technologischen Fähigkeiten nahmen teils sprunghaft zu.

Doch es ist nicht die Menschheit, die das gerade erlebt, sondern jeder Erdenbewohner für sich. Jeder erlebt seine individuelle Wirklichkeit, hat seine speziellen Aufgaben (skr. *karma*). Somit sind es rund 7 Milliarden Individuen, die die Krise (er)leben. Jeder kann seinen Nutzen aus der Zeitströmung ziehen und gleichzeitig zum Gelingen beitragen.

In unserer gegenwärtigen Situation bedeutet das, die **4 Kämpfe** zu üben: Unheilsames mindern und durch Heilsames ersetzen. Ein Vorschlag, wie frau/man dies bewerkstelligen kann, folgt auf den nächsten Seiten.

Grundlagen

In den Meditationsseminaren der letzten Jahre haben wir uns die rechte **Anschauung** (1. Stufe des Achtpfades) mittels vieler Aspekte der Buddha-Lehre angeeignet. Dabei sind uns drei grundlegende Anleitungen begegnet, die beschreiben, wie wir den rettenden Weg gehen können.

An zentraler Stelle sehen wir den Achtfachen Pfad (*atthangika-magga*), dessen Stufen wir nacheinander und gleichzeitig erklimmen. In ihm ist alles erklärt, was zur Verwirklichung der 9. Stufe², der rechten **Erkenntnis**, erforderlich ist.

Ebenso zielführend sind die 7 Erleuchtungsfaktoren (*bojjhanga*). Die ersten drei (**Achtsamkeit**, **Wirklichkeitsergründung** und **Tatkraft**) werden parallel geübt, während die folgenden (Jubel, Stillung, **Sammlung** und Gleichmut) nacheinander z.B. im Verlauf der Meditation entfaltet werden.

Die dritte Wegbeschreibung findet sich in der Lehrrede von den 7 Kutschen, die die 7 Stufen der Reinheit (*visuddhi*) erklärt. Hier erfährt der Weltling, wie er/sie zum Heilsgänger wird, und der Heilsgänger, wie er/sie die 10 Fesseln löst.

Methoden und Anleitungen gibt es also reichlich. "Wie finde ich mich da zurecht? Wo soll ich anfangen?" – Die Antwort ist eindeutig: mit der Theorie dort, wo der Achtfache Pfad beginnt, und mit der Praxis dort, wo mein bisheriges Wirken (*kamma*) mich hingeführt hat: in den jetzigen Augenblick. "Wie kann ich das, was mir gerade begegnet, für den Heilsweg nutzen?"

Indem wir uns diese Frage stellen, richten wir uns auf das Wesentliche aus und das weltliche Geschehen verliert seine verlockende Kraft. – Indem wir die Frage beantworten und Taten folgen lassen, wenden wir die ersten 6 Stufen des Achtpfades bereits an: rechte **Anschauung/Erkenntnis**, **Gesinnung**, **Rede**, **Handeln**, **Lebenserwerb** und **Bemühung**. Damit entfaltet der Heilsweg seine Kraft. Die 7. und 8. Stufe (**Achtsamkeit** = **Wahrheitsgegenwart** und **Sammlung** = Meditation) liefern durchdringende Klarheit, Einsicht durch direkte Erfahrung und damit **Vertrauen** in den Weg.

Der Schritt von aussen nach innen

In den vergangenen Jahren ist die Globalisierung auch in die abgelegensten Regionen der Erde vorgedrungen. Den allermeisten Erdenbürgern dürfte nun bewusst sein, dass die gesamte Menschheit vor gewaltigen Herausforderungen steht. In den vergangenen 20 Jahren wurden viele Regionen unseres Planeten von verschiedensten Katastrophen heimgesucht, die unzählige Menschen- und Tierleben forderten. Zusätzlich zu den sich rapide ändernden Umweltbedingungen bedrohen nun auch die unzulänglichen Gesellschaftssysteme das Zusammenleben.

Die Menschheit steckt in einer massiven Klemme, die so komplex ist, dass kein Einzelner sie überblicken kann. Noch nicht einmal in Teilbereichen existieren wirksame Lösungsansätze, die der globalen Vernetzung gerecht werden. Die Vereinten Nationen sind ein wohlgemeinter, jedoch kraftloser Anfang und auch die Vision einer G20-Weltregierung reibt sich auf in Interessenskonflikten egoistischer Staaten. Da sich die Probleme vermutlich weiterhin anhäufen werden und keiner weiss, wie sie anzupacken sind, werden wohl auch Fehlentscheidungen sich häufen, die die chaotische Entwicklung vorantreiben.

Ein düsteres Szenario? – Durchaus. Es ist bereits Realität. Allein die Fortführung der bisherigen Konzepte genügt, um die Menschheit in den Abgrund zu treiben. Doch es gibt zusätzlich noch eine Vielzahl an möglichen Katastrophen, die global wirksam sein können. Nur eine davon würde ausreichen, den blauen Planeten in eine Hölle zu verwandeln!

Potenzielle Katastrophen von globalem Ausmass:

1. Virus-Epidemien ('Neue Grippe'; H1).
2. Atomare Verseuchung:
 - 2.1 Zersetzung des im Meer verklappten Atommülls.
 - 2.2 Zersetzung der im Meer versenkten Atom-Uboote.
 - 2.3 GAU in AKW, Wiederaufbereitungsanlage oder Zwischenlager.
 - 2.4 Atomkrieg.
3. Genetische Verseuchung der Nahrungskette.

4. Erderwärmung mit diversen Folgen:
 - 4.1. Meerwasser bindet weniger CO₂ aus der Atmosphäre.
 - 4.2. Methaneis schmilzt > Methan gelangt in die Atmosphäre.
 - 4.3. Polareis schmilzt > Meeresspiegel steigt;
Destabilisierung der Meeresströmungen.
 - 4.4. Permafrostböden schmelzen > in Sibirien wird Methan freigesetzt.
5. Ausbruch eines Super-Vulkans (z.B. Yellowstone; Vesuv & Phlegräische Felder).
6. Massive Verschiebung tektonischer Platten > Erdbeben & Tsunamis.
7. Verlagerung der Erdachse > Eiszeit.
8. Einschlag eines Asteroiden oder Kometen.

Niemals zuvor befand sich die Menschheit in einer so dramatischen Lage. Lediglich die alttestamentarische Überlieferung von der Sintflut und der sagenumwobene Untergang von Atlantis deuten auf eine globale Katastrophe hin. Da die bisherigen Lösungsansätze sich nur auf Teile des Problems beschränken und geringe globale Wirkung zeigen, ist eine radikale (= zur Wurzel des Übels führende) Vorgehensweise die letzte Rettung. Solange wir unseren Blick auf die einzelnen Probleme gerichtet halten, sind wir mit ihnen identifiziert und unsere Sicht ist getrübt. Daher werfen wir jetzt alle lokalen, regionalen und globalen Missstände in einen Topf mit der Aufschrift 'Das Problem' (und rühren kräftig um).

Innen: Die radikale Methode

Radikale Analyse

'Das Problem' besteht in den grundsätzlichen - und daher unvermeidbaren - Unzulänglichkeiten des Lebens. Alles, was geschieht oder erschaffen ist, ist grundsätzlich unvollkommen, da es sich ständig verändert (z. B. sich abnutzt oder zerfällt). Die uns umgebende Welt und das Leben selbst stellen uns nur vorübergehend zufrieden; deshalb sind wir ständig bestrebt, uns das Leben zu erleichtern und uns abzusichern. Das wiederum erzeugt weitere Unzulänglichkeiten, die immer komplexer werden, je mehr wir daran herumbasteln.

Letztendlich ist wieder eine massive Krise fällig, die unsere ausufernden Begehrlichkeiten auf die Grundbedürfnisse reduziert: zu (über)leben und sich fortzupflanzen. Soweit wir auch in der Geschichte der Menschheit zurückblicken, stets findet sich der gleiche Ablauf: Aufbau und Zerstörung.

Der Buddha sagte dazu vor 2500 Jahren:

„Leer sind die Dinge, Mönche,
weil sie leer sind, verändern sie sich,
weil sie sich verändern, sind sie unbefriedigend und leidhaft.“

Buddha nennt hier die drei grundlegenden Merkmale jeglicher Existenz:

Nicht-Selbst (Nicht-Ich): ohne festen Kern, ohne beständige Seele (*anatta*).
Unbeständigkeit, Veränderung: steter Wandel (*anicca*).
Unvollkommenheit, Leidhaftigkeit (*dukkha*).

Wir sehen, dass unser heutiges Problem nichts grundsätzlich Neues ist; nur seine Brisanz ist bemerkenswert.

Wenn wir also mit Abstand auf den offenbar immer wiederkehrenden Prozess des Lebens und Sterbens blicken, der stets von Leiden begleitet wird, stellt sich die Frage: Warum tun die Menschen sich das an? Warum drängen sie zum Leben? Warum drängen sie nicht zur Freiheit? – Auch darauf hatte Buddha eine eindeutige Antwort:

Jegliche Existenz beruht auf dem Zusammenwirken der '3 Wurzeln des Übels': Begehren, Abneigung und Unwissenheit (Gier, Hass und Verblendung). Dies sind die Wurzeln all der vielen Triebe, die uns durchs Leben und Sterben treiben.

Das Unwissen (*avijja*) äussert sich im Nicht-Wissenwollen. Wie mächtig dieser Trieb auf unser Leben Einfluss nimmt, ist deutlich zu erkennen am Verlauf der Menschheitsgeschichte in den vergangenen 2500 Jahren. Obwohl der Erwachte in seinen Lehrreden in vielen Varianten den Weg zur Befreiung aufzeigte, sind ihn seitdem nur wenige gegangen! Den meisten erscheint es bequemer und sicherer, sich im Mainstream treiben zu lassen.

Was also können wir tun? Die Antwort ist verblüffend einfach: Das Unwissen aufheben! 'Den Staub von den Augen wischen!' Das bedeutet, tiefe Einsicht in die Gesetzmässigkeiten des Daseins zu gewinnen und diese zu erfahren. Die Anleitung dazu hat der Buddha im Achtfachen Pfad dargelegt.

Radikale Entscheidung

Es bieten sich fünf Möglichkeiten:

1. Ich mache weiter wie bisher. „Was kann ich schon tun?“
2. Ich steigere meinen Konsum, um noch mal alles auszukosten. „Nach mir die Sintflut.“
3. Ich engagiere mich für 'die gute Sache': Umwelt und Soziales. „Ein gutes Gewissen ist das beste Ruhekissen.“
4. Ich erkenne die schöpferische Kraft des Geistes und gestalte meine Welt im Einklang mit den Gesetzen des Geistes (*dhamma*).
„Wirken und Erleben, anderes Reales gibt es nicht.“ (AIII/34³)
5. Ich erkenne, dass alle und alles miteinander verbunden ist, dass es nur einen erleuchteten Geist (*bodhicitta*) gibt. Ich übe Mitgefühl (*karuna*) und Liebende Güte (*metta*) für alle leidenden Wesen und schreite voller Tatkraft auf dem Heilsweg voran zum Erwachen, zur Erlösung; zum Wohle aller Wesen.

Die ersten drei Möglichkeiten beschreiben den weltlichen Pfad. Sie dringen nicht zur tieferen Einsicht vor und bleiben mit der Oberfläche der Phänomene identifiziert. Ihr Wirken (*kamma*) hat mehr (3.) oder weniger (2.) angenehme Folgen, die die Bindung an den Kreislauf der Geburten aufrecht erhalten.

Es besteht eine geringe Chance, dass die dritte Möglichkeit katastrophale Entwicklungen verlangsamt oder gar aufhält. Dennoch wäre im Grundsatz nichts gewonnen: das Leben bliebe unbeständig, unsicher und leidhaft.

Die vierte und fünfte Möglichkeit sind eng miteinander verwoben und umschreiben zwei Formen des überweltlichen Pfades, der auf die Überwindung der Illusion von einem beständigen Selbst und einer objektiv existierenden Welt gerichtet ist. Auf das Erwachen aus diesem Traum folgt das Versiegen der Triebe, so dass keine weitere Existenz ersehnt wird (Erlösung). Der überweltliche Pfad erlischt im Unbedingten, im Ungewordenen, im Nirvana (*nibbana*): Ohne Begehren keine Existenz, ohne Existenz kein Leiden.

Wohl die allermeisten von uns bewegen sich auf dem weltlichen Pfad und können sich nun fragen: Möchte ich mich weiterhin mit Halbwissen begnügen? Halbherzig durchs Leben treiben? Mein Herz an Vergängliches hängen? Mich von dem Getriebe der Welt vereinnahmen lassen?

Oder begreife ich meine Geburt in menschlicher Gestalt als Chance zu lernen, zu üben und zu erkennen? Stelle ich mich den existenziellen Fragen des Menschseins? Was ist wirklich? Was ist das Ego? Was ist die Welt? – Was ist mir wirklich wichtig?

Die Antwort gibt das Herz. Und jeder kann es fühlen. Das ist die radikale Entscheidung.

Jeder Weltgänger bereitet sich auf seine Weise auf das Betreten des Heilspfades vor. Er selbst bestimmt durch die Neigung seines Herzens (*citta*) die Ausrichtung und durch seine **Tatkraft** (*virīya*) den Fortschritt auf dem Heilsweg. Bereits die ersten Erfahrungen klarer Einsicht erleichtern Vieles im Leben. Daraus erwachsen Wohlgefühl, **Vertrauen** und Freude. *Citta*, das geistige Herz, öffnet sich *bodhicitta*, dem Erleuchtungsgeist. Alles geschieht zur rechten Zeit.

Bis hierher ist die 'Radikale Methode' den ersten beiden Stufen des Achtfachen Pfades gefolgt: Die 'Radikale Analyse' dient der rechten **Anschauung** (Wissen), während die 'Radikale Entscheidung' zur rechten **Gesinnung** (Neigung des Herzens) beiträgt. Die **Gesinnung** ist von entscheidender Bedeutung für den weiteren Verlauf des Lebens, denn sie ist die Grundlage der Absichten (*chanda*), die jeder Handlung vorausgehen. Heilsame Absicht bringt heilsame Wirkung, unheilsame Absicht bringt Leiden ins Leben.

Womöglich ist nun eine – vielleicht noch etwas zaghafte – Entscheidung gefallen: "Ich kann's ja mal versuchen. Kann ja nicht schaden." Oder so ähnlich. – Damit der Versuch nicht im Sande verläuft, ist es empfehlenswert, selbst zu erfahren, dass die Buddha-Lehre das Leben – auch auf dem weltlichen Pfad – erleichtert. Das bringt Motivation für die nächsten Schritte. Und die ist ohne Zweifel nötig, denn zu Anfang erscheinen die Inhalte unüberschaubar und vielschichtig. In der Tat wird tiefere Einsicht in die Lehre – und damit in die Gesetze des Daseins – sich wohl erst nach einigen Jahren intensiver **Bemühung** einstellen. Andererseits bietet sich eine Fülle von Möglichkeiten, augenblicklich die Wahrheit in den Worten des Buddha zu erkennen. Betrachten wir dazu einige Beispiele aus verschiedenen Lebensbereichen.

Oft stellt sich im Leben die Frage: Wie verhalte ich mich richtig? – Der Buddha rät, sich zu fragen, ob das geplante Verhalten zum Heil oder zum Unheil führt. In vielen Fällen gibt uns unser Gewissen (*citta*) bereits die Antwort. Und die 'Ethik-Abteilung' des Achtfachen Pfades bietet Orientierung für heilsames Verhalten: rechte **Rede, Handeln, Lebenserwerb**. Das tugendhafte, menschenwürdige Verhalten führt augenblicklich zum Erfolg, denn alle Mitwesen werden davon beeinflusst und manche ändern spontan ihr eigenes Verhalten. Zudem führen die heilsamen Absichten zu 'gutem *Karma*'.

Eine andere Situation, die wohl jeder kennt, führt uns direkt zum Kern der **Erkenntnis**: Die finanzielle Lage ist mau und dennoch möchten wir uns das tolle Schnäppchen 'gönnen'. Ein Gewissenskonflikt. – Der Heilsgänger erkennt augenblicklich darin Begehren, das stets zum Leiden führt. Leichten Herzens lässt er los und ist – fühlbar! – freier geworden.

Ein Ereignis, das oftmals jahrelanges Leiden nach sich zieht, kann uns andererseits tiefe **Einsicht** in die grundlegenden Daseinsmerkmale vermitteln: Unerwartet verlässt uns der Partner. Eine Flut unangenehmer Emotionen schäumt empor. Diese könnten wir nach aussen tragen (abreagieren) durch – vermutlich unheilsame – Worte und Taten. – Doch der Weise bleibt ruhig und betrachtet seine Gefühle, ohne auf sie zu reagieren. Nach einer Weile – vielleicht erst nach Tagen – bemerkt er, dass die Emotionen schwächer werden, weniger unangenehm. Sie lassen sich ertragen! Daraus erwächst Gleichmut. Der Weise **erkennt** daran das Prinzip der Vergänglichkeit, dem alles unterliegt, auch das Leiden.

Unsere Welt ist wie geschaffen dafür, darin in Stress zu geraten. Was wirbelt nicht alles täglich durch unseren Kopf! Und das Tag für Tag, Jahr für Jahr. Manche scheinen das locker wegzustecken, andere verlieren die eigene Mitte. Dann wird es Zeit, den Geist zu beruhigen. Der Buddha empfiehlt, **Achtsamkeit** zu üben und den Geist durch Meditation zu **sammeln** (zu **einigen**). Diese beiden Stufen des Achtpfades sind unabdingbar für tiefe Einsicht, die zur

rechten **Erkenntnis** des *Dhamma* (skr. *dharma*) führt. Achtsamkeit und Meditation wirken zwar augenblicklich heilsam, doch ist das zunächst kaum zu merken. Jeder achtsame Bewusstseinsmoment, ob im Alltag oder in der Meditation, ist ein Zugewinn, der künftige **Bemühungen** unterstützt. Damit ist garantiert, dass der Heilsweg zunehmend angenehmer wird.

Vielleicht hat eines der Beispiele dich berührt und du konntest es soweit nachvollziehen, dass ein tiefes Verstehen aufblitzte, dann wirst du ein freudiges Gefühl bemerkt haben, das Hellmuth Hecker 'Wahrheitswonne' nennt. Etwas in dir sagt: "Ja, das stimmt! Das kenne ich!" – Dann ist etwas Wesentliches geschehen: Dein Herz (*citta*) ist zur Wahrheit (*dhamma*) geneigt und hat sie kurz berührt! Die Wahrheitswonne ist die Frucht der **Erkenntnis**, die zu weiterer **Bemühung** motiviert, denn wir alle streben nach angenehmen Gefühlen, nach Freude und Glückseligkeit.

„Das Glück gehört dem Tüchtigen“ besagt, dass wir uns **anstrengen** müssen, unsere **Tatkraft** (*virīya*) einbringen, um uns über die eigene **Bemühung** freuen zu können, nicht über den Erfolg! Denn der ist von vielem Anderen abhängig.

Die grundlegende **Bemühung** der Wahrheitssucher ist die rechte **Achtsamkeit**, die wir in einer ebenso grundlegenden **Übung** trainieren können:

Wann immer ein Gefühl in dir aufsteigt, halte inne und beobachte sein Entstehen, Verweilen und Vergehen. **Erkenne** darin *Anicca*, die Vergänglichkeit! – Das erfordert nur wenige Augenblicke ruhige **Achtsamkeit** und ist dennoch enorm wirksam sowohl auf dem weltlichen wie auf dem überweltlichen Pfad:

Einerseits dient es der 'Psychohygiene': Ein Gefühl, das ich beobachte, verdränge ich nicht, sondern nehme es so an, wie es gerade erscheint. Wenn ich nicht darauf reagiere, erzeuge ich kein neues *Karma*, d.h. meine Bindung an das Thema, das das Gefühl ausgelöst hat, wird schwächer. Die Freiheit wächst!

Andererseits stärkt das **Reine Beobachten** die Fähigkeit des Geistes sich zu **sammeln** und dient damit der Satipatthana-Meditation. Und es ermöglicht, tief in die Gesetze des Daseins zu schauen und den *Dhamma* zu **erkennen** (Vipassana-Meditation).

Rechtes **Erkennen** der Wirklichkeit aller Phänomene führt zum Erwachen: falsche Ansichten, Glaubenssätze und Illusionen fallen ab von der wahren Natur des Geistes. Dabei lösen sich die 10 Fesseln (Triebe) in einer bestimmten Abfolge und erlöschen.

In M109³ erklärt der Buddha, wie mit körperlichen und geistigen Objekten ('Form') sowie mit den 4 geistigen Anhäufungen (*khandha*) zu verfahren ist:

"Was da immer Form ist, ... alle Form ist mit rechtem Klarwissen der Wirklichkeit gemäss so anzusehen: 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst'. Was da immer an Gefühl / an Wahrnehmung / an Gestaltungen / an Bewusstseinsablauf ist, ... ist mit rechtem Klarwissen der Wirklichkeit gemäss so anzusehen: 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.'"

Auf diese Weise vermindert der Heilsgänger den Reiz, den Objekte und 'Ich' auf ihn ausüben, und erlangt Befreiung vom Begehren – und Erlösung:

"Versiegt ist die Geburt, vollendet der höchste Wandel, gewirkt ist, was zu wirken war, nichts weiter mehr nach diesem hier⁴."

Alle Belehrungen des Buddha waren auf ein einziges Ziel gerichtet: Das Leiden seiner Mitwesen zu beenden. Da er in das Herz der Menschen schauen konnte, passte er seine Ratschläge den Fähigkeiten und Möglichkeiten (*kamma*) des Fragestellers an. Jeder bekam genau die Antwort, die ihn zum nächsten Schritt auf dem Heilsweg führte. (So lassen sich auch die häufig erwähnten Stromeintritte seiner Zuhörer erklären.)

Denjenigen, die bereits ihren Geist **einigen** konnten, empfahl er, mittels **gründlicher Aufmerksamkeit** (*yoniso-manasikara*) die **Wirklichkeit zu ergründen** (*dhamma-vicaya*) und Klarblick (*vipassana*) zu entfalten. Dabei gilt es, die zentralen Fragen des Daseins zu untersuchen: Wer bin ich? Was ist die Welt? Wie funktioniert das alles? – Die entscheidenden Hinweise dazu hat Buddha mit der Erläuterung der 3 Daseinsmerkmale (*ti-lakkhana*) gegeben:

Anicca, die Unbeständigkeit aller Phänomene, können wir überall direkt erleben und irgendwann als universales Gesetz **erkennen**. Auch das Leiden (*dukkha*), das jeglicher Existenz immanent ist, lässt sich bei nüchterner Betrachtung **erkennen**. Doch das dritte Daseinsmerkmal, *Anatta*, mit allen Konsequenzen anzunehmen, widerstrebt unserem Verstand (*mano*), denn es stellt die Existenz des 'Ich bin' in Frage. Dagegen sträubt sich der Lebensdurst, das Begehren nach Existenz. Deshalb sind die allermeisten Menschen in fast allen Kulturen seit Jahrtausenden davon überzeugt, dass es eine Seele, ein beständiges Selbst, geben müsse.

Diese Auffassung vertrat auch die Brahmanenreligion zu Zeiten des Buddha. Die heiligen Texte der Upanishaden bestimmten die religiösen Überzeugungen in Nordindien. Auf seiner Suche nach der Aufhebung des Leidens studierte auch der Asket Gotama die Upanishaden-Lehre und ihre Praktiken. Doch sie konnten ihn nicht überzeugen. Später, mit durchdringendem Klarblick, erkannte der erwachte Gotama die zentrale falsche Ansicht im Upanishaden-Denken. Anstelle eines beständigen Selbst (*atman*), das die Wiedergeburten durchlebt und letztendlich zu Brahman, dem Schöpfergott, zurückkehrt, formulierte der Erwachte die Lehre vom Nicht-Selbst (*anatta*; skr. *an-atman*).

Alle Dinge dieser Welt, unser 'Ego', alles Körperliche und alles Geistige ist der Veränderung (*anicca*) unterworfen. Alles entsteht und vergeht aufgrund eines komplexen Zusammenspiels von Bedingungen. Alle Phänomene sind aus diesen Entstehungsbedingungen (vorübergehend) zusammengesetzt; ansonsten sind sie vollkommen leer, ohne einen beständigen Kern. Keines existiert aus sich heraus, unabhängig von anderen. Hätten sie einen aus sich selbst heraus existierenden Kern, könnten sie sich nicht verändern, und die Welt, wie wir sie kennen, könnte nicht bestehen.

Auch das Ego, das wir als 'ich bin' erfahren, hat keinen beständigen Kern, kein Selbst, das die Wiedergeburten durchlebt. Sondern es ist aus komplexen geistigen Prozessen zusammengesponnen, die der Buddha die 5 Anhäufungen (*khandha*; virtuelle Daseinsgruppen) nannte. Alles, was wir wahrnehmen, erscheint aufgrund spezifischer Vorbedingungen und erzeugt während des Verarbeitungsprozesses (geistiges Gestalten; *sankhara*) wiederum Bedingungen (Ursachen) für künftiges Erleben.

"Wirken und Erleben, anderes Reales gibt es nicht!" [AIII/34³]

So gesehen ist Leben ein vollkommen unpersönlicher Prozess, in dem die unterschiedlichsten Triebe Bewusstseinsmomente erzeugen, deren Abfolge wir als 'ich bin' deuten. Diese tiefgreifende Täuschung, die uns an den Kreislauf der Existenzen (*samsara*) kettet, wird von zwei besonders mächtigen Trieben gestützt: dem Lebensdurst und der Unwissenheit. Sie zu entwurzeln, erfordert mehr als intellektuelles Verstehen; erfordert *Vipassana*, Klarblick, durchdringendes **Erkennen** der Wirklichkeit: *Anatta*, *Anicca*, *Dukkha*.

Das intellektuelle Verstehen der Lehre (die rechte **Anschauung**) hilft uns in dreierlei Hinsicht: 1. Wir können uns orientieren auf dem Weg, 2. bekommen Interesse an den Übungen und 3. richten unsere Aufmerksamkeit auf heilsame Angelegenheiten. Dadurch bedingt entsteht *Kamma* (Gestaltungen; *sankhara*), das uns den Weg erleichtert.

Eine zweite Voraussetzung für *Vipassana* ist die Fähigkeit des Geistes sich zu **sammeln**, um ruhig und klar zu sein. Hierfür hat Buddha die Achtsamkeitsmeditation (*satipatthana*) empfohlen: Reines Beobachten im stillen Sitzen.

Achtsamkeit ist auch **Wahrheitsgegenwart**, die zum **Erkennen** der Dinge, wie sie wirklich sind (*vipassana*), führt. Das Erleben der klaren Einsicht bringt einen Augenblick der Berührung mit der Wirklichkeit (*dhamma*) mit sich und Freude durchströmt das Herz (*citta*). Diese Erfahrungen sind eindeutig und ohne Zweifel. Sie verankern den Heilsgänger auf dem Weg.

Die *Vipassana* Übung ist keineswegs auf die Meditation beschränkt, sondern für alle Situationen des Alltags vorzüglich geeignet. Dadurch ist der Blick auf das Wesentliche gerichtet: "Alle Phänomene sind letztlich leer, unbeständig und leidhaft." Damit wächst der innere Abstand (*abhi-janati*) zum Ergreifen der Erscheinungen: "Ich muss mich ja nicht in alles einmischen. Ich beobachte das Geschehen." So fällt es zunehmend leichter, sich von vielen Angeboten, die (scheinbar) aus der Welt an uns herantreten, abzuwenden. Diese freiwillige, von Herzen kommende Entsagung ist kein Verzicht, sondern Befreiung!

Gerade bei den heutigen Lebensbedingungen ist *Vipassana* das Werkzeug der Wahl. Krisenzeiten haben auch ihre guten Seiten: Unheilbares und Heilsames treten deutlicher hervor. Da der Menschheit bislang nichts Anderes eingefallen ist als hemmungsloses Wachstum (Begehren) in allen Bereichen, gelangen wir nun an die Grenzen des Möglichen, nicht nur im Blick auf die Gesellschaftssysteme, sondern auch auf die psychische Belastung des Individuums.

In vielerlei Hinsicht sind wir seit einigen Jahrzehnten bereits dabei, uns vor den Auswirkungen der Industrie- und Informationsgesellschaft zu schützen. Ständig werden Verordnungen geschaffen, die dafür sorgen sollen, dass Wasser und Luft halbwegs sauber bleiben und wir im Lärm der Maschinen und Motoren nicht wahnsinnig werden. Auch die Informationsflut wird zum Problem: ständige Erreichbarkeit ist Pflicht und aggressives Marketing drängt sich überall in unser Leben (88 % aller Emails weltweit sind Spams!).

Da solche Probleme sich oft allmählich entwickeln, gewöhnen wir uns immer wieder an die veränderten Lebensbedingungen und übersehen leicht, dass manche uns auch nachhaltig belasten. Doch *Vipassana* schärft den Blick und das **Unterscheidungsvermögen** (*dhamma-vicaya*). Damit haben wir die Möglichkeit, uns von Unheilbarem abzuwenden und dem Sog des Mainstream zu entgehen. Dem Heilsgänger geht dabei die **Erkenntnis** auf, dass er die Welt nicht verbessern muss und kann. Stattdessen löst er die 3. Fessel und verwirklicht den Heilsweg zum Wohle aller Wesen.

Damit wird der Heilsgänger 'auf sich selbst zurückgeworfen' und setzt sich mit den Unvollkommenheiten seines Egos auseinander. Mittels **gründlicher Aufmerksamkeit** (*yoniso-manasikara*) entdeckt er die Fehler in seinem Egosystem, mittels Klarblick (*vipassana*) erkennt er: "Alle Phänomene sind letztlich leer, unbeständig und leidhaft." Er sieht das Ego als unpersönlichen Ablauf von Ursache und Wirkung und hört auf, sich damit zu identifizieren. Auf diese Weise entzieht er den Trieben ihre Grundlage (Entreizung), bis sie versiegen.

Radikale Bemühung

Auch wenn manche Zusammenhänge im vorstehenden Abschnitt noch nicht ganz vertraut sein mögen, könnte deutlich geworden sein – so hoffe ich –, dass der Weg zum Erwachen nicht etwa fern vom Alltagsleben praktiziert wird, sondern mitten drin im täglichen Ablauf. Als theoretische Grundlage reichen die bisherigen Ausführungen zunächst vollkommen aus, um die radikale Bemühung erfolgreich zu praktizieren.

Der erste, unerlässliche Schritt ist zugleich der entscheidende: Du 'nimmst die Welt in dich hinein' – weil du erkennst, dass die oft erwähnten 'Dinge, Objekte, Phänomene' sich nicht etwa ausserhalb von dir befinden, sondern als Wahrnehmung in dir erscheinen! Dein gesamtes Erleben findet im Inneren statt. Aussen sind nur Formen, Farben, Bewegung. Im inneren Gestalten deiner Wahrnehmungen gibst du Allem einen Namen und eine Bedeutung und bindest ein Gefühl daran: "Eine Kerze zum Erleuchten erfreut mich." – Nicht die Kerze an sich wirkt auf dich, sondern das, was du aus der Form gestaltest.

Diese erste radikale Anstrengung bewirkt viel Heilsames:

- Du übernimmst Verantwortung für dein Erleben (der Welt).
- Du wechselst vom passiven 'Opfer' zum aktiven Gestalter (deiner Welt).
- Du bist im Einklang mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung, ...
 - ... somit deinem *Karma* verpflichtet,
 - doch nicht den Ansichten, Regeln und Gesetzen, die Menschen erdenken⁵;
 - ... womit Erwartungen, Projektionen und Schuldzuweisungen an Andere entfallen.
- Du überwindest die illusionäre Trennung zwischen 'Ich' und 'Welt'.
- Du bist eine Stütze für deine Mitwesen.

Die zweite radikale Anstrengung, das Klarbewusste Handeln, ist gleichermassen grundlegend; denn das alltägliche Erleben ist – nahezu rund um die Uhr – von unüberschaubar vielen Wahrnehmungen erfüllt, die meistens nur oberflächlich bearbeitet werden. Damit verteilt sich die **Aufmerksamkeit** des Geistes auf viele Vorgänge und zeigt wenig Wirkung im Einzelnen. Daher besteht die zweite Anstrengung darin, gründlich Nebensächliches von Wesentlichem zu **unterscheiden** und das Herz auf Heilsames auszurichten.

Um das schöpferische Potenzial des Geistes zu nutzen, ist es erforderlich, den Gestaltungen eine Richtung vorzugeben; etwas, woran der unermüdlich tätige Geist sich orientieren kann. Einen Überblick über die Begehrlichkeiten deines Egos verschafft dir eine Liste, in die du alle Wünsche, Ideen, Pläne und Ziele einträgst, wie sie gerade auftauchen. Nach einer Weile sortierst du die Liste nach der geschätzten Zeit, die du benötigen würdest, um das Thema zu verwirklichen: kurzfristig (z.B. 1 Monat), mittelfristig (1 Jahr) und langfristig. Diese drei Listen wiederum sortierst du in Abständen (nach Bedarf) anhand der Wichtigkeit der Wünsche.

Der Arbeitsaufwand ist gering, die Wirkung immens! Für die wichtigen Angelegenheiten, die sich herauskristallisieren, richtest du eine tägliche 'Mussstunde' ein, z.B. am Abend, und lässt deine Gedanken darum kreisen (**Erwägen** = mit gerichteter **Aufmerksamkeit** denken):

„Worüber man häufig nachdenkt und nachsinnt, dahin neigt sich das Herz“ (M19³).

Du **erwägst** die verschiedenen Aspekte des Themas und stellst dir vor, wie es sich optimal verwirklichen könnte. Dabei dürfen Freude und Begeisterung aufkommen! – Auf diese Weise gestaltest du dein künftiges Erleben, das in Erscheinung tritt, wenn die Zeit (*kamma*) reif dafür ist. 'Handeln im Nichthandeln.'

Bei der Bearbeitung der Listen kannst du einen weiteren, zum Glück führenden Aspekt einfügen: die rechte **Gesinnung**. Bei weiser Vorausplanung ist es leicht möglich, sich den heilsamsten Weg zur Umsetzung eines Vorhabens auszudenken: 'Zum Wohle aller Wesen!'

Die zweite radikale Anstrengung dient somit dazu, die Zukunft, das künftige Erleben, zu gestalten. Ausserdem fördert sie **Achtsamkeit** und Klarwissen, die auch der dritten Anstrengung zum Erfolg verhelfen.

Für **die dritte radikale Anstrengung** brauchen wir all unser Wissen und einen auf dem Acht-fachen Pfad geübten Geist. Sie bearbeitet die Vergangenheit – genauer: die Folgen früheren Wirkens – in der Gegenwart. Dabei ist es unerheblich, ob die Ursachen für das, was wir gerade erleben, in vergangenen Existenzen oder in diesem Leben gelegt wurden. Entscheidend ist die angemessene Reaktion in dem Augenblick, in dem eine Wahrnehmung bewusst wird.

Unser Körper, die Psyche, alle Fähigkeiten und unser gesamtes Wissen resultieren aus vergangenen Absichten und Taten. Manches davon erscheint angenehm und hilfreich, vieles Andere hingegen empfinden wir als Schwäche oder Belastung. Das Angenehme möchten wir beibehalten und verstärken, die Schwäche verdrängen und die Belastung abwehren. Auf diese Weise kontrollieren die Triebe das Leben und verstärken ihren Einfluss. Stets drängen sie uns, in ihrem Sinne zu handeln, das Gewünschte zu wiederholen. So entwickeln wir Gewohnheiten, Verhaltensmuster, Eigenarten und sogar körperliche Merkmale. Die Summe all der Triebkomplexe nennen wir dann 'Persönlichkeit'!

Die dritte radikale Anstrengung bereitet die Befreiung aus diesem Gespinnst der Triebe vor, indem sie die gewohnte triebgesteuerte Reaktion unterbindet. Sie besteht aus mehreren Schritten:

1. Innehalten und beobachten, was gerade erlebt wird;
2. **unterscheiden**: heilsam oder unheilsam?
3. Heilsames fördern, Unheilsames mindern.

Wann immer es möglich ist, besonders beim Meditieren, praktizieren wir ausführlich den ersten Schritt: das **Reine Beobachten**. Dann erübrigen sich die folgenden Schritte, denn **Sati**, rechte **Achtsamkeit** = **Wahrheitsgegenwart**, ist der goldene Schlüssel zum Tor der Freiheit!

Im Alltag ist dies nicht immer möglich, denn oft glauben wir reagieren zu müssen. Auch in solchen Situationen gilt: Solange es möglich ist, halten wir inne und beobachten. 'Cool bleiben!' – Damit gewinnen wir Zeit zu erkennen, was wirklich geschieht. Mit Hilfe der **gründlichen Aufmerksamkeit** (*yoniso-manasikara*) fällt es dann leichter, sich für eine heilsame Reaktion zu entscheiden.

Dinge, die nicht sofort zu durchschauen sind, greifen wir während der **Tagesrückschau** am Abend wieder auf: 'Was will mir diese Angelegenheit sagen?' – **Weises Erwägen** (*yoniso-manasikara*) fördert Eigenarten, Verhaltensmuster, Begegnungsmuster (Affinitäten) und all die anderen Unvollkommenheiten des Egos zu Tage. Das ist kein Grund betrübt zu sein, sondern die Gelegenheit, sich jeweils auf das heilsame Pendant auszurichten und rechte **Gesinnung** zu üben. Auch wenn das während des Tagesrückblicks nur in Gedanken geschieht, ist es wirksam, besonders wenn es mit starken Gefühlen verbunden ist. Wenn du also eine heilsame Alternative für eine ungünstige Geisteshaltung entdeckt hast, dann freue dich! Male dir aus, wie du es künftig besser machst.

Themen, die dich besonders berühren, erfahren in der **Kontemplation** besondere Beachtung. Dazu ist empfehlenswert, eine Weile zu meditieren, bis der Geist sich **sammelt** und der Körper zur Ruhe kommt. Dann lenkst du deine Aufmerksamkeit auf das betreffende Thema und betrachtest es (1. Schritt; s.o.). Vermeide dabei das logische analytische Denken; stattdessen vertraue **Sati** (Achtsamkeit, Gedächtnis, Erinnerung, Wahrheitsgegenwart)! Die absichtslose Betrachtung eines Themas fördert deine bisherigen Assoziationen zu Tage und

schafft neue Verknüpfungen. Nutzlose verwirfst du, sinnvolle betrachtest du weiter (2. und 3. Schritt). Hierbei leitet dich die rechte **Anschauung**, die du durch das Studium der Buddha-Lehre entfaltest.

Wenn Kontemplation mit *Satipatthana* (Achtsamkeitsmeditation) eingeleitet wird, beruhigt sich die Geistestätigkeit und diskursive (abschweifende) Gedanken (*vicara*) treten zurück. In der angrenzenden Sammlung tritt das Erfassen einzelner Gedanken (*vitakka*) in den Vordergrund, denn der beobachtende Geist ist jetzt klar genug, um den Drang abzuschweifen zu unterbinden. Auch in der vollen **Sammlung** der ersten meditativen Versenkung (1. *jhana* = *piti*) ist *Vitakka* noch möglich und führt zu klaren Einsichten. Jedoch ist es das Wesen jedes Gedankens, dass er das Bewusstsein dazu verführt, das Gedachte als Objekt aufzufassen. Somit empfindet sich der 'Denker' (der beobachtende Geist) als Subjekt, getrennt vom Objekt. Dahinter steckt der Unwissenstrieb, den es in der **vierten radikalen Anstrengung** zu entwurzeln gilt.

Hierzu geht die Kontemplation über in *Vipassana-Meditation*. Die rechte **Anschauung**, **Gesinnung** und **Sammlung** sind die Basis für den Erfolg: die rechte **Erkenntnis**.

Ausgestattet mit dem Wissen über die 3 Daseinsmerkmale,
bereit, die Illusion aufzugeben,
erkennt der geeinte Geist die Wirklichkeit aller Dinge:

Anatta

Kein Objekt und kein Subjekt besteht aus sich heraus oder hat unveränderlichen Bestand, sondern ist bedingt entstanden, zusammengesetzt (*nama-rupa*) und leer. Da jedes Phänomen nur durch das Zusammentreffen seiner Entstehungsbedingungen erscheinen kann, hat es keinen festen Kern und löst sich – wenn alle Auflösungsbedingungen zusammentreffen – rückstandslos wieder auf. – Wie könnten ein leeres Objekt und ein leeres Subjekt von einander getrennt sein, da keines (ohne das andere) existiert?

Anicca

Bedingte Entstehung ist permanente Veränderung, Wachstum und Zerfall. Alle Wesen, alle Güter dieser Welt und meine persönlichen Eigenschaften sind unbeständig, unzuverlässig und auf Dauer unbefriedigend. – Warum sollte ich sie ergreifen und an ihnen festhalten?

Dukkha

Das Begehren nach Sinnestätigkeit, nach Erleben, nach Dingen erzeugt die scheinbare Trennung von Subjekt und Objekt und ersehnt gleichzeitig ihre Verschmelzung. Da Beide unbeständig und unzuverlässig sind, gibt es keinen Frieden im Begehren, sondern fortwährendes Werden (*bhava*) im *Samsara*, der 'Illusion aus Licht und Schatten'. – Lohnt es sich da, weiter zu träumen?

An Übungsmöglichkeiten herrscht kein Mangel! Jeder Augenblick und jedes Phänomen eignet sich für *Vipassana*; insbesondere eines, das unangenehme Gefühle bereitet. Die *Vipassana*-Übung anfänglich auf unangenehme Gefühle zu richten, hat mehrere Vorteile:

1. Wir bemerken unangenehme Gefühle leichter als angenehme.
2. Ein unangenehmes Gefühl weist darauf hin, dass das Ego nicht das erlebt, was seine Triebe erwarten, und somit leidet. "*Dukkha* ist der beste Lehrmeister!"
3. Wir werden auf eine Unvollkommenheit des Egos aufmerksam.
4. Ein Problem, das wir beobachten, können wir nicht verdrängen, sondern üben, es anzunehmen (psychologische = weltliche Perspektive).
5. Jedes Phänomen, das wir achtsam wahrnehmen, kann tiefe Einsicht ermöglichen: die rechte **Erkenntnis** (überweltliche Perspektive).

Übungsobjekte für **Achtsamkeit**, Kontemplation und *Vipassana* bietet jedes Ego reichlich. Einen – sicherlich unvollständigen – Überblick gibt die folgende Liste, die wir zur Vorbereitung auf das *Satipatthana-Vipassana*-Seminar im Oktober 2009 binnen weniger Tage zusammengetragen und geordnet haben. (Allen Helfern sei Dank!)

Die Unvollkommenheiten des „Egos“

Jedes den Triebflüssen (*asava*) unterworfenen „Ego“ hat unzählige **Trübungen** (*kilesa*) ausgeprägt als Folgen früherer Absichten und Taten (*kamma*). Allesamt entspringen sie den '3 Wurzeln des Übels': Gier (*raga*), Hass (*dosa*) und Verblendung (*moha*).

Die Trübungen äussern sich z.B. ...

- ... als Charaktereigenschaften, Gewohnheiten und Verhaltensweisen,
- ... aber auch subtil als Überzeugungen (Ansichten) und Gemütszustände
- ... oder dramatisch in Form emotionaler Ausbrüche.

Charaktereigenschaften, Gewohnheiten, Verhaltensweisen

- Das Ego ist (mehr oder weniger) ...
 - ... lässig, träge, antriebsarm
 - ... ungeordnet, ziellos, planlos
 - ... umtriebig, immerzu beschäftigt, ungeduldig
 - ... sprunghaft, ablenkbar, unkonzentriert.
- Das Ego nimmt seine Fehler & Schwächen nicht an; stattdessen ärgert es sich darüber.
- Es möchte seine Schwächen verbergen und kompensieren.
- Es rechtfertigt sich für seine Fehler.
- Das Ego ist behaftet mit ...
 - ... Begehren nach Angenehem, Neuem & Mehr (Gier; Sucht)
 - ... dem Drang zur Zerstreuung, dem Denken an Vergangenes und Zukünftiges
 - ... dem Drang nach Verbesserung & Perfektion (z.B. Streben nach Schönheit, Harmonie, Sicherheit)
 - ... Ehrgeiz; Machtstreben
 - ... Dünkel, Überheblichkeit, Geltungsdrang, Arroganz, Stolz
 - ... Abneigung, Ablehnung, Abwehr, Widerstand gegen Unangenehmes.

Überzeugungen, Einstellungen, Ansichten

- seinen Selbstwert auf Äusserlichkeiten und Besitz gründen; Materialismus
- Festhalten an Unheilsemem.

Gemütszustände

- Minderwertigkeitsgefühl (Selbstwert-)
- sich alleine fühlen
- sich nicht geborgen fühlen
- sich als Opfer fühlen
- Hilflosigkeit
- Ohnmacht
- Angst
- Misstrauen
- Schuldgefühl; schlechtes Gewissen
- Depressionen
- Verwirrtheit; Psychosen.

Das Ego und die Anderen

- Das Ego ...

- ... sucht nach Anerkennung, Bestätigung, Lob (Erwartungshaltung)
- ... erwartet zuvorkommendes Verhalten der Mitmenschen & der Gesellschaft
- ... möchte andere beeindrucken
- ... möchte es jedem recht machen
- ... möchte unbedingt helfen, missionieren, andere überzeugen (Helfersyndrom)
- ... vergleicht sich mit anderen
- ... bewertet, beurteilt und verurteilt andere
- ... wertet andere ab, um sich besser zu fühlen
- ... konkurriert mit anderen; will sich behaupten
- ... unterdrückt andere, um sie zu benutzen
- ... hat wenig Verständnis für andere
- ... hört unkritisch auf die Meinungen anderer
- ... täuscht sich in anderen
- ... hat Angst vor Ablehnung
- ... hat Angst vor Beurteilung durch andere
- ... hat Angst vor Konflikten & Meinungsverschiedenheiten.

Auslöser

- Verhalten der Mitmenschen (Eltern, Partner, Nachbarn, Kollegen, Verkehr):
z.B. Erwartungen, Forderungen, Unterdrückung, Dominanz, Kontrolle; Rücksichtslosigkeit; Ausgrenzung, Ablehnung; Neid; Beurteilungen; Heimlichkeiten, Intrigen.
 - Familiäre Pflichten.
 - Gesellschaft, Staat:
hohe Anforderungen, Leistungsdruck, Zeitmangel;
Bürokratie;
unüberschaubares Angebot an Informationen, Konsumgütern, Dienstleistungen, Freizeitaktivitäten.
 - Umwelt: Erde, Wetter, Tiere, Pflanzen; Nahrung.
 - Raum-Zeit.
-

Im Grunde spiegelt diese Liste die Situation eines Jeden von uns wieder: potenzielle Unzulänglichkeiten zu Hauf, doch stets ist nur eine im Vordergrund. Dieser gilt es sich zu zuwenden. Während des Seminars haben wir einige Unvollkommenheiten analysiert, sie **erwogen** und zum Objekt der Kontemplation gemacht. Zu jedem Thema entdeckten wir gleich mehrere heilsame Vorgehensweisen bzw. Erkenntnisse:

Thema: Das Ego ist behaftet mit Abneigung, Ablehnung, Abwehr und Widerstand gegen Unangenehmes.

Antworten: 1. Dem leidenden Ego Mitgefühl (*karuna*) und Güte (*metta*) spenden.

2. Das Widerstandsgefühl erkennen, annehmen und achtsam fühlen, bis es vergeht.

3. *Anicca*, die Vergänglichkeit, darin erkennen und erleben (*vipassana*).

4. Alles denkbar Unangenehme einladen, zum eigenen *Dukkha* hinzu zu kommen, und bereit sein es zu ertragen (tibet. *Tonglen*).

Thema: Das Ego nimmt seine Fehler und Schwächen nicht an.

Die Antwort darauf besteht im Zusammenwirken mehrerer 'Werkzeuge':

1. Aufmerken: "Etwas stimmt bei mir nicht".

2. Innehalten + auf den Grund gehende Aufmerksamkeit.

3. Benennen (bringt Abstand zum Fehler: er wird zum Objekt).

4. Erwägen: "Wie stehe ich zu dem Fehler? Wie fühle ich mich mit dem Fehler? Gibt es andere Sichtweisen? Was ist das Ego? Woraus besteht es? Kann es ohne Fehler sein?"
5. Unterscheiden: "Welche Geisteshaltung ist unheilsam, welche ist heilsam?" führt zur ...
6. ... rechten Gesinnung.
7. Rechte Bemühung: die 4 Kämpfe (Kurzfassung: Sich für das Heilsame entscheiden).

Thema: Das Ego vergleicht sich mit anderen.

Auch hier sind mehrere Antworten sinnvoll. Am Anfang steht immer das Aufmerken auf ein ungewöhnliches Gefühl oder eine Veränderung der Gemütslage, worauf die o.a. 'Werkzeuge' folgen. Lediglich das Thema des Erwägens und der Kontemplation ändert sich.

Ob das Ego nun mit seinen eigenen Unzulänglichkeiten oder denen der Mitwesen zu kämpfen hat, ist für *Vipassana* unerheblich. Jedes Thema bietet Gelegenheit für den durchdringenden Klarblick, z.B.

- "Die 5 Daseinsgruppen und die schnelle Abfolge der Bewusstseinsmomente gaukeln mir ein beständiges Ich vor, doch in Wirklichkeit läuft nur ein unpersönlicher Prozess ab, motiviert von Trieben."
- "Auch die Mitwesen sind unbeständig, unvollkommen und dem Leiden unterworfen."
- "Alle Erscheinungen sind leer: entstehen bedingt, vergehen bedingt."

Das Erkennen der leidhaften Natur jeder Existenz ruft Mitgefühl mit den Wesen hervor. Die Einsicht, dass alle Wesen nach Glück streben, ruft Liebende Güte hervor.

"Mögen alle Wesen glücklich sein!"

Rainer M. Gebers
Dezember 2009

Fussnoten

- ¹ Pali- und Sanskrit-Worte sind *kursiv* gedruckt. Obwohl Buddha Gautama königlicher Herkunft war (Prinz Siddhartha), benutzte er Pali, die Sprache des gewöhnlichen Volkes um 500 v.Chr. in Nordindien. Sanskrit (skr.) war die Sprache der Oberschichten.
- ² Rechte **Erkenntnis** erwächst aus Wissen (**Anschauung**) und meditativer Erfahrung (**Sammlung**). Sie ist nicht mehr Teil des Achtpfades, sondern Frucht aller 8 Stufen; wie auch die **Erlösung**, die ihr folgt.
- ³ Zitierte Lehrreden:
 AIII/34 = *Anguttara-Nikaya* (Angereihte Sammlung), 3. Buch, 34. Rede: 'Drei Bedingungen für Wirksamkeiten'.
 M19 = *Majjhima-Nikaya* (Mittlere Sammlung), 19. Rede: 'Zweierlei Erwägungen'.
 M109 = *Majjhima-Nikaya*, 109. Rede: 'Die grosse Rede bei Vollmond'.
- ⁴ '...nach diesem hier' (*itthatta*): Damit bezeichnete der Vollendete den Überrest aus seinem Wirken (*kamma*) vor dem Erwachen. Nach der Triebversiegung wird kein weiteres *Kamma* angehäuft, sondern die früher gewirkten Gestaltungen, insbesondere der Körper, laufen ab, ohne weitere Bindung (*kamma*) durch Begehren, Abneigung und Unwissen zu erzeugen.
- ⁵ Die Verpflichtung, Regeln und Gesetze der Gesellschaft zu achten, erwächst aus dem Mitgefühl für all die Mitmenschen, die falscher Gesinnung anhängen. Gesetze setzen dem triebhaften Begehren Grenzen, um das Wohl der Allgemeinheit zu schützen. (Damit die inkarnierenden Wesen halbwegs erträgliche Bedingungen vorfinden.)

Weiterführende Literatur für Lehrnachfolger (*anusaris*)

Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch – Kurzgefasstes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung. Verlag Christiani 1989.

[Meine Meinung: 1. Gute Übersetzungen der Pali-Begriffe. 2. Durch Querverweise erschliessen sich Zusammenhänge im Lehrgebäude.]

Hellmuth Hecker: Die Furt zum anderen Ufer – Im System Buddhistischer Praxis. Verlag Beyerlein & Steinschulte 1999.

[M.M.: Wohl das vollständigste und präziseste buddhistische Lehrbuch!]

Fritz Schäfer: Realität nach der Lehre des Buddha. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2007.

[M.M.: Tiefgründig kommentierte Übersetzungen einiger grundlegender Reden.]

Desweiteren: alle Werke von Dr. Hellmuth Hecker und der Ehrwürdigen Ayya Khema.