

## Modul „Einsicht gewinnen - Reflexion und Meditation“

### Einführung

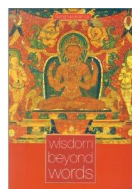
Die drei Stadien der Entwicklung von Weisheit – *Hören, Nachdenken* und *Meditieren* – dienen als eine Art Wegweiser zum echten Verstehen der Wirklichkeit. Der gesamte Dharma-Übungskurs ist als Hilfestellung auf diesem Weg angelegt, und dieses Modul enthält spezielle Vorschläge und praktische Anleitungen, wie man eine immer tiefere Einsicht in den Dharma gewinnen kann. Meistens mangelt es in unserem Leben an präzisen Anleitungen, wie wir unser Denken klären und eine eher meditative Reflexion üben können. Umso hilfreicher werden die Beispiele in diesem Modul sein, gleichermaßen über unsere Handlungen, ihre Auswirkungen und unser Erleben nachzusinnen, wie auch über Themen und Texte aus der buddhistischen Überlieferung. Sie führen schrittweise dazu, das Wesen des Buddha oder des erleuchteten Geistes sowie das buddhistische Kernthema der Vergänglichkeit zu kontemplieren.

### 1. Kapitel: Das reflexive Leben

*Wir müssen nicht wirklich etwas tun — oder etwa doch? Die meiste Zeit über könnten wir einfach bequem da sitzen und uns sozusagen an der Welt freuen. Das ist unsere wichtigste Aufgabe. Das ist unsere eigentliche Arbeit — nicht zu arbeiten. Wir müssen wohl für Ernährung, Kleidung, ein Dach überm Kopf, ein paar Bücher, irgendwelche Transportmittel sorgen ... doch unsere restliche Zeit und Kraft können wir einfach der Kontemplation über die Welt widmen, und das alles einfach genießen. So jedenfalls lebt ein Bodhisattva.*  
Sangharakshita<sup>1</sup>

Ich lebte einige Jahre lang in Vajrakuta — dem ehemaligen FWBO Studienretreatzentrum in Nord Wales, nicht weit vom Berg Snowdon. Die Landschaft dort ist sehr schön, und wenn mich gelegentlich Freunde besuchten und das Wetter es zuließ, lud ich sie zu einem Ausflug zum Vyrny-See ein, etwa eine Autostunde von Vajrakuta entfernt.

Der See ist recht groß, inmitten der Berge, und seine Ufer sind mit Bäumen umsäumt. Manchmal war es windig, und die Wasserfläche wogte auf und ab. Manchmal war es ganz windstill. Die Wasserfläche war dann still und glatt, fast wie ein Spiegel, in dem sich die Bäume, Hügel und der Himmel fast vollkommen widerspiegelten. An solchen Tagen



<sup>1</sup> Sangharakshita, *Wisdom Beyond Words*, S. 189

beugte ich mich gerne auf eine solche Weise vor, dass ich kopfüber auf den See blicken konnte! Ich fand, das hatte eine interessante Wirkung: Ich erlebte die Illusion, dass die Reflexion das eigentliche Bild war und das eigentliche Bild eine Reflexion.

Allerdings handelt dieser Text nicht von dieser Art Reflexion. Der von mir gewählte Titel — Das reflexive Leben — spricht bildhaft. Was ist gemeint, wenn wir vom reflektierenden Geist sprechen? Das Wort Reflexion hat neben seiner Hauptbedeutung einer glänzenden Oberfläche, die das Licht wie ein See oder Spiegel zurückwirft, noch eine zweite Bedeutung: „das Nachdenken; Überlegung, Betrachtung, vergleichendes und prüfendes Denken; Vertiefung in einen Gedankengang“ (Duden, Fremdwörterbuch), sowie auch Meditation, tiefe Besinnung.

Um noch einmal zum Vyrnysee zurück zu kommen: Ich schrieb, seine Oberfläche sei an windstillen Tagen so still gewesen, dass sie fast wie ein Spiegel wirkte. An anderen, windigen Tagen aber war sie aufgewühlt, und die Spiegelungen des anderen Ufers und des Himmels brachen sich in ihr. Dann gab es ein Flimmern von Licht, aber kein klares Bild. Mit dem Geist ist es ganz genauso. Die meiste Zeit über ist unser Geist wie die vom Wind aufgeraute Oberfläche eines Sees — unsere Gedanken sind zerstückelt, unterbrochen, fragmentarisch, und sie folgen kaum auf einander. So wie der windgepeitschte See kein wirklichkeitsgetreues Bild des anderen Ufers oder des Himmels wiedergeben kann, vermag unser Geist an solchen Tagen nicht, das zu reflektieren, was sich tatsächlich vor uns befindet. Daher müssen wir lernen, unsere Gedanken zu beruhigen, den Geist still werden zu lassen, sanft und heiter.

### **Papañca, vittaka und vicāra**

Das buddhistische Wort für einen bruchstückartigen, zersplitterten Geisteszustand ist papañca. ‚Papañca‘ bedeutet in etwa geistiges oder begriffliches Ausuferen oder Wuchern — man könnte auch ‚absurder Dialog‘ sagen! Es bedeutet auch Illusion und sogar Besessenheit. Außerdem bezeichnet es ein Hindernis auf dem Weg zu spirituellem Wachstum. Bei papañca geht es somit um jenen Geisteszustand, in dem das begriffliche Denken sich selbständig gemacht hat. Irgendetwas fällt uns ein, und das erinnert uns an etwas anders, was uns wieder an noch etwas anderes erinnert, und auf diese Weise springt unser Denken von einer Sache zur nächsten, ohne je zur Ruhe zu kommen, so ähnlich wie ein kleiner Vogel, der von einem Ast zum nächsten flattert. Es ist auch jener Geisteszustand, in dem wir von irgendetwas besessen sind — vielleicht von einer Ängstlichkeit — und wir denken unablässig darüber nach, hin und her, ohne jeden Sinn und Zweck.

Obwohl ich schrieb, papañca bedeute geistige oder begriffliche Ausuferung, besagt das nicht etwa, dass der Fehler in den Begriffen selbst liegt. Er liegt vielmehr in eben dieser Neigung zur Ausuferung. Für sich genommen sind Begriffe nicht problematisch, sondern sie sind hilfreich und sogar unverzichtbar. Ohne Begriffe wäre es äußerst schwierig, wenn nicht unmöglich, auch nur die einfachste Erfahrung mitzuteilen. Selbst wenn du jemanden beim Essen bittest, dir das Salz zu reichen, erfordert das die Verwendung von Begriffen.

Die Begriffe sind also nicht das Problem, sondern was wir mit ihnen anstellen. Wenn wir von ihnen mitgerissen oder sogar besessen werden, dann werden sie zu Hindernissen unseres spirituellen Wachstums. Den meisten von uns passiert das wahrscheinlich die meiste Zeit über! Darum müssen wir lernen, unseren Geist so zu beruhigen, dass wir fähig werden, zusammenhängend zu denken. Für eine solche Geistesverfassung hat der Buddhismus zwei Begriffe: vitakka und vicāra. Vitakka bedeutet in etwa ‚aufnehmendes‘ oder ‚zuwendendes‘

Denken, während vicāra ‚fortgesetztes‘, ‚weiterführendes‘ Denken bedeutet. Vitakka — aufnehmendes Denken — bezieht sich auf den ersten Moment der Aufmerksamkeit, in dem der Geist sich einem Thema zuwendet. Vicāra andererseits bedeutet die fortdauernde Gerichtetheit des Geistes auf das Thema. Zusammen genommen verweisen die beiden Begriffe auf den Denkkakt im Sinne einer gerichteten, zweckmäßigen Denkweise. Eine solche Denkweise finden wir auch im Bereich der Meditation. Es heißt, im ersten dhyāna (der ersten Vertiefungsstufe) seien im Geist fünf Faktoren vorhanden: vitakka, vicāra, Entzücken (pīti), Glück (sukha), und Einspitzigkeit (ekagata). In dieser Geistesverfassung sind wir gesammelt und in das Thema der Meditation vertieft, und das führt zu Gefühlen von Glück und sogar Verzückung.

Wenn wir beispielsweise die Vergegenwärtigung des Atmens üben, wenden wir unsere Aufmerksamkeit dem Atem zu (das ist aufnehmendes Denken). Dann versuchen wir, die Aufmerksamkeit beim Atmen zu halten (fortgesetztes Denken). Wer die Vergegenwärtigung des Atmens geübt hat, wird wissen, dass der erste Schritt ziemlich leicht und der zweite viel schwieriger ist. Immer wieder erleben wir es, dass unser Geist vom Atem zu anderen Themen abschweift. Das ist papañca, begriffliche Ausuferung. Deshalb bringen wir die Aufmerksamkeit zum Atmen zurück und halten sie dort, sobald wir bemerken, dass wir den Atem vergessen haben. Wenn wir dann ins erste dhyāna eintreten, sind wir so gesammelt und glücklich, dass der Geist einfach beim Objekt unserer Meditation verweilt, gleichgültig worum es sich dabei handeln mag. Das bedeutet, dass wir vom Zustand von papañca auf die Stufe von vitakka-vicāra übergegangen sind, und somit von einem Zustand geistiger Ausuferung zu einem Zustand gerichteten ‚Denkens‘.

Dieser sehr gesammelte Zustand des ersten dhyāna ist nach den buddhistischen Texten der ideale Zustand für Reflexion. Unser Geist ist wie ein stiller, reiner, friedlicher See und vermag darum ganz klar und deutlich zu reflektieren. Heißt das nun aber, dass wir nur reflektieren sollten, wenn wir uns im ersten dhyāna befinden? Nein, aber es deutet auf ein Prinzip hin: Nachdenken und Reflektieren bedarf eines bestimmten Grades an Ruhe, Frieden, und innerer Stille — je mehr, desto besser.

In gewissem Sinn reflektieren wir die meiste Zeit über, doch sind die meisten unserer Reflexionen unverbunden, fragmentarisch und ungerichtet. Eine Weile lang denken wir an dieses Thema (vielleicht ein paar Sekunden lang), dann gehen wir auf verschwommen-assoziative Weise zu etwas Anderem über, und dann wieder zu etwas Anderem. So magst du vielleicht gerade diesen Text lesen, und dabei wirst du dir eines leise nagenden Hungergefühls gewahr und beginnst vielleicht, an deine nächste Mahlzeit zu denken. Das wiederum erinnert dich daran, dass du dich mit einem Freund zum Essen verabredet hast ... was dich wiederum daran erinnert, dass du deinen Freund etwas fragen möchtest, wenn ihr euch treffen werdet. Du möchtest wissen, was an dem Gerücht dran ist, dass Soundso sich von seiner Frau getrennt hat und nun mit XYZ liiert ist ... was dich nun wiederum an einen Film mit Kevin Costner erinnert, den du letzte Woche gesehen hast. Wer, fragst du dich nun, war die Hauptdarstellerin?

Wir müssen das gerichtete Denken erlernen und unser Denken bewusster, absichtsvoller und klarer machen. Das tun wir, indem wir den Geist beruhigen, und das nicht nur während der Meditation, sondern jederzeit. Dies ist die Übung von Achtsamkeit.

### Zwei Arten des Denkens

Nun stellt sich aber eine Frage: Worüber sollen wir reflektieren, nachdem wir erst einmal angefangen haben, unseren Geist ein wenig zu beruhigen? Über alles. Wir sollten über alles nachsinnen, was uns widerfährt. Wir sollten darüber reflektieren, wie wir auf die Ereignisse, die wir erleben, antworten oder reagieren; über unsere Gefühle; über unsere Beziehungen mit anderen Menschen; und darüber, wie diese auf das, was sie erleben, antworten; über das, was wir lesen und hören, über den Dharma.

Obwohl ich schrieb, wir sollten über alles reflektieren, müssen wir dabei doch vorsichtig sein. Der Buddha sagte hierzu etwas, das sehr wichtig, ja ernüchternd oder sogar alarmierend ist: „Das, was du häufig denkst oder überlegst, wird zur Neigung deines Geistes.“<sup>2</sup>

In derselben Lehrrede berichtet der Buddha davon, wie er sich vor seiner Erleuchtung entschied, alle seine Gedanken in zwei Gruppen zu scheiden: hier die Gedanken des Sinnesbegehrens, Übelwollens und der Grausamkeit (die unheilsamen Gedanken), und dort die Gedanken der Entsagung, Freundlichkeit und des Erbarmens (heilsame Gedanken). Er entdeckte, dass unheilsame Gedanken — sofern er sich gestattete, in ihnen zu verweilen — zu Leiden für ihn selbst und andere führten. Sie behinderten Weisheit, verursachten Schwierigkeiten und führten von der Erleuchtung fort. Sobald daher ein unheilvoller Gedanke in ihm aufkam, ließ er ihn wieder gehen.

Weiter sagte er, wenn wir es unserem Geist gestatten würden, bei unheilsamen Dingen wie Sinnesbegierde, Hass und Grausamkeit zu verweilen, dann würde dies zu einer Neigung des Geistes werden. Und umgekehrt, wenn wir unserem Geist gestatten würden, bei heilsamen Dingen wie Entsagung, Liebe und Erbarmen zu verweilen, dann würde eben das zur Neigung unseres Geistes werden. Anders gesagt, es wird zu einer Gewohnheit — oder auch: Wir werden das, worüber wir nachdenken.

Das ist ein herausfordernder Gedanke, nicht wahr? Wenn du dir gelegentliche unheilsame Gedanken — beispielsweise Gedanken von Hass — erlaubst, dann wirst du, wenn du nicht aufpasst, zu einem hasssüchtigen Menschen. Und umgekehrt, wenn du dir freundliche Gedanken erlaubst, dann wirst du, indem du dabei achtsam bist, zu einem freundlichen Menschen.

Das erinnert an einen Vers des Dhammapāda, in dem der Buddha sagt:

*Unterschätze das Böse nicht, (indem du denkst) ‚Es wird mir nicht widerfahren‘. Ein Wassertopf füllt sich mit den (steten) Wassertropfen, die in ihn fallen. (Ebenso) füllt sich ein spiritueller unreifer Mensch ganz allmählich mit Bösem.*

*Unterschätze das Gute nicht, (indem du denkst) ‚Es wird mir nicht widerfahren‘. Ein Wassertopf füllt sich mit den (steten) Wassertropfen, die in ihn fallen. (Ebenso) füllt sich ein spiritueller reifer Mensch ganz allmählich mit Gutem.<sup>3</sup>*

Vielleicht denkst du, ein Wassertropfen ist ja nicht viel — das macht kaum etwas aus. Doch Tropfen um Tropfen steigt der Wasserspiegel im Gefäß. Hier ein kleiner Gedanke, da ein kleiner Gedanke, dann noch einer und noch einer; das alles summiert sich und macht dich zu dem Menschen, der du bist.

<sup>2</sup> Dvedhāvitakka Sutta, Majjhima Nikāya 19

<sup>3</sup> Dhammapada, Kapitel 9, ‚Böses‘. Verse 121 – 122. Nach Sangharakshitas Übersetzung.

Um auf die Lehrrede über die zwei Arten von Gedanken zurückzukommen — der Buddha sagte, er habe keinen Anlass zu Furcht im Verweilen bei heilsamen Gedanken entdeckt. Derartige Gedanken führten weder zu eigenem Leiden noch zum Leiden anderer, sondern ganz im Gegenteil, und das sogar, wenn er Tag und Nacht bei ihnen verweilte. Er kam aber zu dem Schluss, dass es möglich ist, im Übermaß über heilsame Dinge nachzusinnen: Er entdeckte, dass zu viel Denken ihn ermüdete und dass er sich nicht sammeln konnte, wenn er müde war. Wenn das passierte, hörte er ganz auf zu denken; dann beruhigte und stabilisierte er seinen Geist und entwickelte Einspitzigkeit. Anders gesagt: Er meditierte.

Somit sprach der Buddha in diesem Sutta nicht nur über zwei Arten von Gedanken — heilsame und unheilsame — sondern auch über zwei Tätigkeiten: Reflexion und Meditation. Diese beiden Aktivitäten sind komplementär. Manchmal müssen wir über etwas nachdenken, und zu anderen Zeiten müssten wir zu denken aufhören und den Geist still werden lassen. Wenn wir nicht versuchen — etwa durch Meditation — den Geist zu beruhigen, werden wir kaum klar denken können. Unser Geist wird eher wie die vom Wind aufgepeitschte Oberfläche eines Sees sein. Wenn wir uns andererseits aber nicht die Zeit nehmen, auf diskursive Weise zu reflektieren, werden wir kaum wirksam zu meditieren vermögen.

Es ist notwendig für uns, diskursiv nachzudenken. Wir müssen über unser Leben nachdenken, und dafür müssen wir uns Zeit nehmen. Wir müssen alle unsere Tageseindrücke sichten und verarbeiten, all das, was wir hören und lesen, und alle unsere Antworten darauf. Wenn wir das unterlassen, werden wir, wenn wir uns hinsetzen um zu meditieren, bemerken, dass wir dann über diese Themen nachdenken. Das ist meines Erachtens einer der Hauptgründe, warum so viele Menschen das Meditieren schwierig finden; sie nehmen sich nicht genug Zeit, um über die Dinge in ihrem Leben nachzudenken. Sie denken nach, wenn sie zu meditieren versuchen — also genau dann, wenn sie eigentlich nicht denken wollen! Natürlich haben wir alle auch eine Tendenz zur Ablenkung, und selbst wenn wir uns genügend Zeit nehmen würden, die wichtigen Themen zu durchdenken, hätten wir immer noch manche Schwierigkeit, unseren widerspenstigen Geist in der Meditation zu kontrollieren. Wir würden es aber jedenfalls leichter finden zu meditieren, wenn wir uns genügend Zeit zum Denken nähmen.

### **Handeln, Nachdenken und Meditieren**

Ich möchte nun einen Schritt weiter gehen, als es der Buddha tat. Ich behaupte nicht etwa, dass ich weiser bin als er, sondern nur, dass unsere Lebensumstände sich von denen der Menschen unterscheiden, an die er sich in der zitierten Lehrrede wandte. Er richtete sich an die bhikkhus oder Mönche. Bekanntlich müssen Mönche (zumindest in Indien und Südostasien) nicht arbeiten. Und sie haben keine Familien. Sie leben alleine und verbringen die meiste Zeit mit Meditation, Dharmastudium und Reflexion (wenigstens taten sie das zu Lebzeiten des Buddha!).

Die meisten von uns sind nicht so begünstigt. Wir führen ein geschäftiges Arbeitsleben, und viele von uns haben auch Familien. Der Buddha empfahl seinen bhikkhus, zwischen Nachdenken und Meditieren zu wechseln. Ich möchte ein drittes Element — Handeln — hinzufügen und vorschlagen, dass wir zwischen diesen drei Dingen abwechseln: Handeln, Nachdenken, Meditieren.



Wir müssen auf alle mögliche Art handeln: arbeiten, uns um die Familie kümmern, einkaufen, sauber machen, buddhistische Zentren betreiben, Dharma weitergeben. So heilsam alle die Tätigkeiten auch sind, man kann sie im Übermaß ausüben und sehr müde dabei werden. Dann muss man aufhören und nachdenken und/oder meditieren. Wenn wir das getan und uns erfrischt haben, können wir die Tätigkeit wieder aufnehmen.

Ich möchte sogar noch einen Schritt weiter gehen. Wir müssen diese drei Dinge nicht nur von einander getrennt tun, sondern sie mit einander verschmelzen. Das heißt: Wir müssen es erlauben, dass unsere Meditation in unser Denken und Handeln einfließt; wir müssen einen Weg finden, dass unser Denken in unsere Meditation und Tätigkeit einfließt; und wir müssen es ermöglichen, dass unser Tun in unser Denken und unsere Meditation einfließt.

Meditation beruhigt den Geist. Sie macht ihn ruhig, klar und emotional positiv. Deshalb sollten wir es zulassen, dass Meditation unser Denken und Handeln gleichermaßen beeinflusst. Ich erwähnte schon, dass wir ohne eine Grundlage der Stille kaum klar denken können, doch müssen wir dieses Element auch in unser Tun, in unsere Arbeit einführen. Wir sollten wie Bodhisattvas werden, die nach außen unermüdlich für das Wohl der Wesen arbeiten und dabei innerlich still, ruhig und friedlich sind. Auch während sie arbeiten, meditieren sie.

Der Buddha hat sich selbst hierzu geäußert, als er über die Merkmale der In-den-Strom-Eingetretenen sprach, also jener, die in ihrer spirituellen Entwicklung einen Punkt erreicht haben, von dem aus es nicht mehr möglich ist, von der Erleuchtung zurückzufallen. Sie sind in den Strom eingetreten, der mit Gewissheit zum Nirvana führt. Dem Buddha zufolge gehört es zu den Merkmalen dieser Menschen, dass sie — gleichgültig, wie beschäftigt sie sind und wie viel sie auch für andere tun mögen — niemals ihr Training in Ethik, Meditation und Weisheit vergessen. Zur Veranschaulichung gab er das Gleichnis von einer Kuh und ihrem Kalb: Wo auch immer auf dem Feld eine Kuh grasen mag, sie hält doch ihr Kalb im Auge. Das Gras auf dem Feld steht hier für unser aktives Handeln, und das Kalb für unser Training in Ethik, Meditation und Weisheit<sup>4</sup>

Das Leben der meisten von uns ist ziemlich geschäftig. Für sich genommen, ist das nicht falsch, sofern wir nur sicherstellen, dass wir andere Aspekte unserer Übung nicht vernachlässigen — und ganz besonders vielleicht Meditation, Studium, Reflexion. Denken klärt unseren Geist, und mit geistiger Klarheit können wir das Wesen der Wirklichkeit meditierend und auch handelnd ergründen. Meditation gilt als der klassische buddhistische Weg zum von Einsichtsgewinn: Man tritt ins erste dhyāna ein und nimmt dann eine begriffliche Formulierung des Dharma auf wie zum Beispiel: ‚Alle bedingten Dinge sind vergänglich‘. Anders gesagt: Wir führen gerichtetes Nachdenken in unsere (nicht-diskursive) Meditation ein. Ich möchte empfehlen, dass wir das mit unserem Tun ebenso machen sollten. Wir sollten lernen zu reflektieren, während wir arbeiten. Wenn beispielsweise bei der Arbeit

---

<sup>4</sup> Kosambiya Sutta, Majjhima Nikāya 48.12: „Wiederum erwägt ein edler Schüler: ‚Habe ich den Charakter einer Person, die vollkommene Schauung besitzt?‘ Was ist der Charakter einer Person, die vollkommene Schauung besitzt? Dies ist der Charakter einer Person, die vollkommene Schauung besitzt: Obwohl sie in verschiedenen Angelegenheiten für ihre Gefährten im heiligen Leben aktiv sein mag, nimmt sie doch starke Rücksicht auf die Übung höherer Sittlichkeit, die Übung höherer Geistesschulung und die Übung höherer Weisheit. Gerade so wie eine Kuh mit einem neugeborenen Kalb beim Gras das Kalb im Auge behält, ebenso ist der Charakter einer Person, die vollkommene Schauung besitzt.“ (Übersetzung von Kai Zumwinkel, etwas verändert.)

oder im Haushalt etwas schief geht, können wir diese Gelegenheit zur Reflexion nutzen. „Wie ist das passiert? Auf Grund welcher Bedingungen kam es dazu?“<sup>5</sup>

Wie aber kann unser Tun unser Denken und unsere Meditation informieren? Handeln — heilsames Tun — erzeugt positive Energie. Nicht jeder vermag den ganzen Tag lang still da zu sitzen, zu meditieren und nachzudenken. Die meisten von uns müssen unsere Körperkräfte auch in irgendwelche nützlichen Arbeiten investieren. Andernfalls werden wir nur zu leicht stumpf, selbstzufrieden, apathisch und sogar faul. Arbeit kann Kraft in unser Denken und Meditieren hinein bringen. Darüber hinaus versorgt uns unser Tun mit reichlich Stoff, über den wir nachdenken und reflektieren können. Auf diese Weise lassen sich Tun, Nachdenken und Meditieren miteinander verschmelzen. Meditation beruhigt und befriedet den Geist; Nachdenken klärt den Geist; Handeln kräftigt den Geist und gibt ihm unsere konkrete Erfahrung zur Bearbeitung.

### Mit dem Reflektieren beginnen

Zum Abschluss möchte ich verschiedene Möglichkeiten vorschlagen, wie du das Reflektieren erlernen kannst. Zunächst einmal musst du lernen, gar nichts zu tun! Damit meine ich nicht, dass du lernen solltest, abgelenkt zu sein. Ich meine also nicht Fernsehen, Radiohören oder Zeitunglesen. Ich meine nicht einmal die Lektüre eines guten Buchs, auch nicht eines buddhistischen, sondern schlicht und einfach Nichtstun. Nimm dir jeden Tag Zeit zum Nichtstun — fange vielleicht mit zehn Minuten täglich an, und wenn du dich daran gewöhnt hast, weite es aus auf zwanzig und dann dreißig Minuten, und sogar auf eine Stunde!

Versuche auch Zeit zum Reflektieren frei zu machen. Plane die Zeit ein (in deinem Kalender oder wie auch immer du es machst, dich verbindlich zu entscheiden), denn andernfalls wirst du es wahrscheinlich doch nicht tun. Viele von uns üben täglich Meditation — warum also nicht auch eine tägliche Reflexionsübung? Oder sogar eine tägliche ‚Nichtstun‘-Übung! Viele Leute finden es sehr schwierig, nichts zu tun; sie werden nervös, sie schlafen ein, entwickeln Schuldgefühle oder haben das unbehagliche Gefühl, dass sie irgendetwas tun sollten.

Wenn es dir ebenso geht, nimm dir doch die Zeit für eine Tasse Tee. Tee ist ein wunderbarer Beruhiger — und überaus förderlich für die Reflexion. Bereite den Tee, trinke ihn, betrachte die Tasse, die goldbraune oder lindgrüne Flüssigkeit, den aufsteigenden Dampf, die Spiegelungen auf der Oberfläche. Fühle die Wärme der Tasse in deinen Händen, erforsche die Nuancen des Geschmacks. Wunderbar! Wir haben uns so sehr an die Vorstellung gewöhnt, dass wir immer etwas Nützliches tun sollten. Sei absolut und glorreich nutzlos — wenigstens einige Minuten lang! Betrachte etwas — eine Blumenvase, eine Pflanze, die Aussicht aus dem Fenster oder auch bloß die Wand. Oder gehe spazieren. Manche Leute können beim Gehen besonders gut nachdenken. Vielleicht willst du die Gedanken, die dir kommen, auch in einem Notizbuch aufschreiben. Während du dasitzt oder spazieren gehst, werden dir Gedanken kommen. Achte darauf, woran du denkst. Auf diese Weise kannst du eine Menge über dich lernen. Denkst du an Autos, Blumen, Sex, Bücher, andere Leute, dich, den Dharma ... oder woran sonst?

Wenn dir ein Gedanke kommt, wähle bewusst, ob du ihm folgen wirst oder nicht. Die meiste Zeit über sind wir den Themen, die uns gerade einfallen, mehr oder weniger ausgeliefert, so dass wir eigentlich nicht selber denken, sondern eher gedacht werden. Oft wählen wir gar nicht, worüber wir denken. Wir müssen lernen zu wählen.

<sup>5</sup> Im nächsten Essay werden wir uns ausführlicher hiermit beschäftigen.

Versuche, aus einer dharmischen Sicht über die Dinge nachzudenken: Denke also über dieselben Dinge nach wie üblich, jedoch aus der Perspektive des Dharma. Ein Beispiel: Du hast bemerkt, dass du älter wirst. Vielleicht hast ein paar graue Haare neu entdeckt, oder die ‚Krähenfüße‘ um deine Augen herum sind auffälliger als früher. Vielleicht gibt es auch einen gewissen Speckgürtel, oder du siehst einfach nicht mehr so jung und frisch aus wie noch vor einiger Zeit. Verschiedene Gedankengänge könnten nun aus der Tatsache aufkommen, dass du alterst. Vielleicht machst du dir Sorgen darüber und fühlst dich bedrückt. Du könntest darüber nachdenken, wie du den Alterungsprozess aufhalten oder verlangsamen könntest: Vielleicht meldest du dich in einem Fitness-Studio an oder kaufst im Reformhaus Vitamine und Hautcremes. Du könntest auch überlegen, wie du die Alterserscheinungen verstecken kannst: Make-up, Haare färben, Kleidung, die eine schlanke Linie suggeriert. Oder wie wäre es mit einer Schönheitsoperation?

Alternativ könntest du über den Alterungsprozess — dein Altern — auch aus einer dharmischen Sichtweise nachdenken. Du könntest diese Tatsache als eine Gelegenheit für Einsicht nutzen. „Ich werde alt. Ich bewege mich auf den Tod zu. Alle bedingten Dinge sind vergänglich und so auch ich. Was bedeutet das? Was ist die Bedeutung des Lebens? Warum werden wir geboren, nur um zu altern und zu sterben? Was soll das alles?“ Auf diese Weise wird die Tatsache deines Alterns — statt etwas Unerfreuliches und Unwillkommenes zu sein, das du am besten ganz schnell vergisst oder wogegen du ankämpfst — zu einer Gelegenheit zur Befreiung. Der Dämon der Vergänglichkeit wird dein freundlicher Lehrer.

Um die Wirklichkeit aus einer solchen dharmischen Sicht zu betrachten, müssen wir den Dharma studieren. Immer wenn wir über etwas nachdenken, tun wir das aus einer ganz bestimmten Sicht, und oft sind wir uns dabei unserer eigenen Sichtweise und unseres Standpunkts gar nicht gewahr. Von unseren Eltern, Lehrern, Freunden und von der Gesellschaft, in der wir aufwachsen, sowie von der Unterhaltungsbranche haben wir es gelernt, die Dinge auf eine bestimmte Weise zu sehen. Oft erkennen wir nicht, dass eben diese Sichtweise — der Standpunkt, von dem aus wir die Dinge betrachten — das eigentliche Problem ist.

Altern ist nur dann ein Problem, wenn du für immer jung bleiben willst, und das ist in der Tat ein Problem, weil du nicht immer jung bleiben kannst. Es geht einfach nicht. Das Altern selbst ist also kein Problem, der Wunsch, jung zu bleiben, dagegen ist eins. Du kannst den Alterungsprozess nicht anhalten. Vielleicht kannst du ihn ein wenig verlangsamen — oder wenigstens seine Auswirkungen ein wenig übertünchen — aber irgendwann wirst du alt sein, es sei denn, du stirbst schon vorher! Deine Einstellung dazu aber kannst du ändern; du kannst deinen Wunsch nach ewiger Jugend in den Wunsch nach dem Todlosen umwandeln.

Den Dharma zu studieren ist so wichtig, weil wir dadurch eine dharmische Sichtweise finden: Das Dharmastudium veranlasst uns, die Wirklichkeit mehr aus der Sicht des erleuchteten Geistes als aus der Sicht von Begierden und Ablehnung zu betrachten und zu erwägen.

### **Drei Dinge, die man beim Reflektieren im Auge halten sollte**

1. Wenn du anfängst, das Nichtstun zu üben, wirst du es vielleicht nicht besonders mögen. Vielleicht findest du es sogar unangenehm und fragst dich, warum du es tust. Mache dir klar, dass Genuss — wie bei jeder wertvollen Aktivität — erst als Ergebnis von Bemühung aufkommt. Wenn du es gewöhnt bist, leichte Musik zu hören, ist es anstrengend, klassische



Musik zu hören; sie klingt fremdartig und nicht allzu erfreulich. Mit der Zeit aber wird sich dir die verfeinerte Schönheit der klassischen Musik offenbaren, und du wirst Freude daran finden. Am Anfang steht Bemühung, später kommt Freude auf.

2. Reflektieren ist nicht dasselbe wie sich Sorgen zu machen! Manche Leute sind von Natur aus besorgt. Wenn sie nichts anderes zu tun haben, fangen sie an, sich über alle möglichen Dinge zu ängstigen. Ich weiß, wovon ich rede, denn ich bin auch einer von ihnen! Wenn du wie ich bist, musst du dich davor schützen, in Besorgtheit zu verfallen. Hüte dich davor, von einem Thema ‚besessen‘ zu werden — dich im Kreis zu drehen, ohne weiter zu kommen und stattdessen immer besorgter zu werden. Ich habe für mich herausgefunden, dass ich weniger anfällig für Besorgtheit bin, wenn ich sicherstelle, dass ich Zeit zum Nichtstun habe.<sup>6</sup>

3. Denke daran, dass mit Reflexion verbrachte Zeit niemals verschwendete Zeit ist; sie trägt immer Früchte. Vielleicht denkst du, dass ich mir nun selbst widerspreche, weil ich weiter oben schrieb, dass mit Nichtstun verbrachte Zeit eine nutzlose Aktivität ist. Jetzt sage ich, dass es sich bei ihr nie um verschwendete Zeit handelt. Das scheint aber nur wie ein Widerspruch, und es kommt darauf an, was wir mit ‚nützlich‘ und ‚nutzlos‘ meinen. Mußzeiten und bloßes Reflektieren helfen dir zwar nicht, dein Haus abzubezahlen, den nächsten Einkauf zu machen oder Dharmarbeit zu finanzieren — sie führen nicht zu handfesten Ergebnissen, aber sie werden dir helfen, dich besser kennen zu lernen. Sie werden dir helfen, deine Selbsterfahrung zu vertiefen, dich ruhiger und positiver machen, deinen Geist zu klären und die Realität zu verstehen. Kurz, sie helfen dir, in Richtung Nirvana zu gehen.

### **Zusätzliche Lesetipps:**

Die Kunst frei zu sein. Handbuch für ein schönes Leben, von Tom Hodgkinson. Heyne Verlag, 2009.

Wisdom Beyond Words – Sangharakshita. Einleitung zu Teil 4: The Greater Mandala, S. 183-194. Windhorse Publications.

---

<sup>6</sup> Menschen, die für Depressionen anfällig sind, sollten ebenfalls auf diese Neigung zum ‚Grübeln‘ achten, die sich, wenn man betrübt ist, in der Tendenz zeigt, darüber nachzudenken und herausfinden zu wollen, warum man so unglücklich ist. Auf solche Weise zu grübeln hält uns in der niedergedrückten Stimmung gefangen, statt uns aus ihr herauszuhelfen. (Siehe: Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention, von Segal, Williams und Teasdale, Dgvt-Verlag.) In den Begriffen der buddhistischen Überlieferung handelt es sich hier um einen Aspekt von papañca — ausuferndem Denken.

## Fragen

1. Was ist ein Begriff [,concept', hier vielleicht besser als ‚Vorstellung' übersetzt]?
2. Welche Beziehung besteht zwischen Vorstellungen und Einsicht?
3. „...wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, auf diskursive Weise zu reflektieren, werden wir kaum wirksam zu meditieren vermögen.“ Glaubst du, dass diese Behauptung zutrifft?
4. „Wir sollten wie Bodhisattvas werden, die nach außen unermüdlich für das Wohl der Wesen arbeiten und dabei innerlich still, ruhig und friedlich sind. Auch während sie arbeiten, meditieren sie.“ Ist das wirklich möglich, oder handelt es sich vielleicht um ein unerreichbares Ziel? Hattest du eine vergleichbare Erfahrung?
5. „Handeln — heilsames Tun — erzeugt positive Energie“ Ist das wahr? Immer?
6. Tust du regelmäßig nichts? Falls ja, wie geht es dir dabei?
7. An was für Dinge denkst du normaler Weise? (Du musst deine Antwort niemandem mitteilen — aber vielleicht nützt es dir, sie selber zu kennen!)

## 2. Kapitel: Beim Handeln reflektieren

*Als Hauptaufgabe sollte man vor allem anderen im Auge halten, dass man die richtige Disziplin im eigenen Herzen übt und nicht je nach persönlichen Vorlieben und Abneigungen die eine oder andere von zwei Lebensweisen bevorzugt — ich meine hier das aktive und das stille Leben ... je weniger man von diesen beiden Lebensweisen versteht und je weniger man sie kennt, desto mehr sollte man sie beide wertschätzen und sich bewusst machen, dass sie bloß zwei Seiten ein und derselben Grundlage sind.*

*Hakuin<sup>7</sup>*

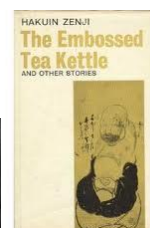


Es heißt, irgendjemand habe Sangharakshita einmal gefragt, wie man so weise werden könne wie er, und er habe geantwortet: „Reflektiere über alles, was dir widerfährt.“ Ich weiß nicht, ob sich diese Unterhaltung tatsächlich zugetragen hat, doch ich denke, es ist ein guter Rat. Alle unsere Erfahrungen — ob sie angenehm oder unangenehm, tiefgründig, weltlich, inspirierend oder öde sind — liefern uns ‚Stoff zum Nachdenken‘ und können zur Gelegenheit werden, unser Verständnis zu vertiefen. Ich würde nur hinzufügen wollen, dass wir nicht nur über alles reflektieren sollten, das uns widerfährt, sondern auch über alles, was wir tun. Über unser Tun (mit Körper, Rede und Geist) zu reflektieren, kann uns sehr wertvolle, wenn auch gelegentlich schmerzhaft Einsichten in uns selbst vermitteln.

Um dieses Thema zu erforschen, werden wir zwei Aufzeichnungen betrachten, die eine von einer Vorlesung eines französischen Philosophen, die andere aus einem Treffen, in dem Sangharakshita auf Fragen von Ordensangehörigen antwortete. Gabriel Marcel war einer der ersten existenzialistischen Philosophen (wenn ihm auch selbst dieser Begriff zu starke atheistische Anklänge hatte und er sich nur ungern in dieselbe Kategorie wie Sartre eingruppiert sah). Da er praktizierender Christ war, bezeichnet man ihn gelegentlich auch als Vertreter des christlichen Existenzialismus. Was er in einer Vorlesungsreihe, die er zwischen 1948 und 1950 in Aberdeen hielt, über Reflexion im Alltag sagte, ist äußerst interessant.<sup>8</sup> Bedenken wir darum zunächst einmal, was er in der Vorlesung mit dem Titel ‚Primäre und sekundäre Reflexion‘ sagte. Darin spricht er vom Verlust einer Uhr als Anlass für die Reflexion, und bei diesem Beispiel sollten wir bedenken, dass damit im Jahr 1948 keine Armbanduhr, sondern eine Taschenuhr gemeint war.

<sup>7</sup> Aus: *The Embossed Tea Kettle*, zitiert in *Readings from the Refuge Tree of the Western Buddhist Order*, Seite 33.

<sup>8</sup> Gabriel Marcel, *Geheimnis des Seins*. Wien 1952 (Herold). Darin Fünfte Vorlesung, *Erste und zweite Reflexion. Der existentielle Bezugspunkt*, S. 112 ff. (Gabriel Marcel hielt die Vorlesungen in englischer Sprache. Die hier zitierte deutsche Ausgabe entfernt sich gelegentlich recht weit vom Original und wurde vom Übersetzer dieses Moduls an einigen Stellen modifiziert. A.d.Ü.)



Vielleicht können wir sein Beispiel für uns heute aktueller machen, wenn wir statt der Uhr an unser Portemonnaie denken.

### **Reflexion im Gang des Lebens**

Auch hier will ich von den einfachsten Beispielen ausgehen, um zu zeigen, wie tief die Reflexion im Fluss des Alltagslebens wurzelt. Ich greife in die Tasche, um meine Uhr herauszuziehen. Ich stelle fest, dass sie nicht da ist. Sie sollte aber da sein. Gewöhnlich ist meine Uhr in dieser Tasche. Ein gelinder Schreck erfasst mich. In der Kette meiner gewohnten Handlungen ist ein kleiner Bruch eingetreten. (Zwischen der Handlung, in die Tasche zu greifen, und der anderen, die Uhr herauszuziehen.) Dieser Bruch wird als ungewohnt empfunden. Er fesselt meine Aufmerksamkeit, und dies umso stärker, je mehr ich an meiner Uhr hänge. Der Gedanke taucht auf, ich könnte ein kostbares Ding verloren haben, und dieser Gedanke ist nicht allein Gedanke, sondern Unruhe. Ich rufe die Reflexion zu Hilfe...

### **Reflexion ist die auf eine Unterbrechung im täglichen Gewohnheitsfluss gerichtete Aufmerksamkeit**

Im gewählten Beispiel sowie in allen vergleichbaren Beispielen ist die Reflexion natürlich nichts anderes als Aufmerksamkeit in eben dem Fall, in dem sie auf eine kleine Unterbrechung in der täglichen Kette der Gewohnheiten gerichtet wird. Nachdenken heißt in einem solchen Fall sich fragen, wie sich ein solcher Bruch ereignen mochte. Doch ist hier keinerlei Platz für ein rein abstraktes Denken, das auf Grund seiner Eigenart keine praktischen Ergebnisse hervorzubringen vermag. Ich muss zeitaufwärts gehen und mich zu entsinnen trachten, zu welchem Zeitpunkt die Uhr noch in meinem Besitz war. Nehmen wir also an, dass ich mich erinnere, gleich nach dem Frühstück nach der Uhr gesehen zu haben; zu diesem Zeitpunkt also war noch alles in Ordnung. Zwischen dann und jetzt muss mithin etwas mit der Uhr geschehen sein. Ein Vergleich drängt sich auf: Mein Nachdenken ist wie die Bemühung eines Klempners, der nach einer undichten Stelle sucht. Sollte meine Tasche etwa ein Loch haben? Ich untersuche sie und finde keines. Und fahre also mit meiner wachsamem Vergegenwärtigung fort. Gelingt es mir, mich zu erinnern, dass ich sie zu einem gegebenen Zeitpunkt auf einen Tisch legte, so sehe ich nach, ob sie auf diesem Tisch liegen geblieben ist. Und finde sie wirklich dort. Die Reflexion hat ihre Aufgabe erfüllt und das Problem ist gelöst.

### **Reflexion ist nie auf Dinge gerichtet, die es nicht wert sind, dass man über sie reflektiert**

Bemerkt sei zu diesem Beispiel von beinahe kindlicher Einfachheit, dass ich mich geistig angestrengt habe, weil etwas dinghaft Wirkliches und zugleich Wertvolles im Spiel war. Die Reflexion wird nur für etwas in Gang gebracht, das die Mühe lohnt. Andererseits ist freilich auch zu beachten, dass es sich dabei um ein persönliches Tun handelte, und zwar eins, das mir niemand sonst abnehmen oder an meiner Stelle ausführen konnte. Die Reflexion ist wie durch ein Gelenk im menschlichen Körper mit der gelebten persönlichen Erfahrung verbunden, und es ist wichtig, die Natur dieses Gelenks zu fassen. Es ist sonnenklar, dass das gelebte Leben an Hindernisse geraten muss. Man wäre versucht, hier einen Vergleich wie diesen zu gebrauchen: ein Wanderer gelangt an einen Fluss; die Brücke ist durch eine Überschwemmung fortgerissen; so hat er kein anderes Mittel, als einen Fährmann anzurufen. In einem Beispiel wie dem von mir angeführten versieht die Reflexion in der Tat den Dienst eines Fährmanns.

### Ethische Reflexion

Das alles kann natürlich auch auf die Ebene des Innenlebens übertragen werden. Im Laufe einer Unterhaltung mit meinem Freunde habe ich mich zu einer richtigen Lüge hinreißen lassen. Allein geblieben besinne ich mich, blicke den Tatsachen ins Auge; wie war eine solche faustdicke Lüge nur möglich? Ich bin umso überraschter über mich selbst, als ich mich bisher für eine wahrheitsliebende und vertrauenswürdige Person gehalten hatte. Welche Bedeutung soll ich denn nun dieser Lüge beizumessen? Muss ich aus ihr schließen, ich sei nicht der Mensch, der zu sein ich glaubte? Und, aus einer anderen Perspektive betrachtet, welche Haltung habe ich in Bezug auf dieses Tun einzunehmen? Soll ich die Lüge meinem Freunde eingestehen, oder würde ich mich mit dem Geständnis geradezu lächerlich machen? Aber vielleicht sollte ich mich durchaus lächerlich machen und mich dem Spott meiner Freunde aussetzen. Wäre das nicht eine gerechte Strafe dafür, dass ich mich zu der Lüge habe hinreißen lassen?

Wie im früheren Beispiel, so ist hier ein Bruch eingetreten. Will sagen, dass ich nicht fortfahren kann, als wäre nichts geschehen — es hat sich tatsächlich etwas ereignet, das meinerseits einen Akt der Beilegung fordert.

### Reflexion und Freundschaft

Nun ein drittes Beispiel, das uns näher an den Begriff der Reflexion auf der eigentlich philosophischen Stufe heranführt. Ich bin enttäuscht durch das Benehmen eines Menschen, den ich gern hatte. Zunächst habe ich mein Urteil über diesen Freund zu berichtigen. Ich werde mir wohl sagen müssen, er sei gar nicht der Mensch, den ich in ihm sah. Nun kann es aber sein, dass meine Besinnung hier nicht haltmacht. Eine Erinnerung steigt herauf — die Erinnerung an eine Handlung, die ich dereinst selbst beging, und plötzlich frage ich mich: ‚War diese Handlung wirklich so verschieden von jener, die ich heute mit solcher Strenge zu beurteilen geneigt bin? Was berechtigt mich also dazu, nun über den anderen den Stab zu brechen?‘ Auf diese Weise stellt meine Besinnung nun gar mich selbst in Frage.

Sehen wir uns diese zweite Handlung näher an. Auch hier wieder vermochte ich nicht fortzufahren, als wäre nichts geschehen. Was aber hat sich ereignet? Zuerst gab es diese Erinnerung, sodann die zwangsläufige Gegenüberstellung von mir selber und dem so streng Beurteilten. Indes, was heißt hier ‚ich selbst‘? Ich sehe mich folgerichtig gezwungen, mich zu fragen, was ich wert bin oder wie wahrhaftig ich bin. Bisher hatte ich mich sozusagen wie selbstverständlich hingegenommen, und ich hielt mich unbesehen für berechtigt, ein Urteil auszusprechen, möglichenfalls eine Verurteilung. Oder vielleicht trifft auch das nicht ganz genau zu: Ich handelte oder — was auf dasselbe hinausläuft — ich sprach wie jemand, der dazu befugt ist, andere zu beurteilen. Doch in meinem Inneren dachte ich keineswegs über mich selbst, ein solcher Mensch zu sein. ... An diesem Punkt mag der Prozess des Reflektierens, zumindest vorerst, vielleicht enden. Derartige Reflexionen können mich in eine beklemmte Stimmung versetzen, und dennoch empfinde ich ein gewisses Gefühl der Befreiung ... als hätte ich irgendein Hindernis auf meinem Weg niedergelegt.

An diesem Punkt aber drängt sich mir eine doppelt bedeutsame Feststellung auf: einerseits vermag ich nun auf umfassendere Weise mit mir selber zu kommunizieren, denn ich habe gewissermaßen das Ich, das ehemals diese fragwürdige Handlung beging, mit jenem



selbstgefälligen Ich bekannt gemacht, das sich bedenkenlos zum Richter über solche Handlungen in Anderen aufgeschwungen hatte. Andererseits freilich — und das kann kein bloßer Zufall sein — vermag ich nun in eine viel innigere Kommunikation mit meinem Freund einzutreten, da nun zwischen uns die Schranken gefallen sind, die das Gericht von der Angeklagtenbank trennen.

Man möchte vielleicht einwenden, es sei doch keine Reflexion im von uns gemeinten Sinne, wenn man versucht, sich zu erinnern, wo man seine Uhr abgelegt hat. Doch Marcel zeigt uns hier, wie die ‚Wurzeln‘ des Reflektierens im Gang des Alltagslebens gründen. Indem er sich, um seine Uhr wieder zu finden, an alle seine Tätigkeiten der letzten paar Stunden zu erinnern sucht, macht sein Geist etwas ganz Ähnliches wie beim eher philosophischen Reflektieren. Marcel veranschaulicht dabei, dass wir alle — und nicht etwa nur die ‚Intellektuellen‘ — zu reflektieren vermögen: Wenn du darüber nachdenken kannst, wo oder wie du etwas verlegt hast, dann kannst du auch über den Dharma reflektieren.

Marcel zeigt uns auch, dass der normale Alltag viele Anlässe zur Reflexion bietet. Gelegenheiten gibt es fast immer; wir müssen sie nicht eigens suchen — wenn wir achtsam sind, fallen sie uns auf. Um aber diese Gelegenheiten zu nutzen, müssen wir uns selbst gegenüber ehrlich sein. Glasklar und eindringlich zeigt Marcel uns, dass Reflexion im Verein mit Gewahrsein und Ehrlichkeit ein Weg (vielleicht der Weg?) für uns sein kann, um uns nicht nur selbst besser zu verstehen, sondern auch, um die Barrieren zwischen uns und unseren Freunden abzubauen.

Im folgenden Abschnitt spricht Sangharakshita darüber, wie Einsicht mitten im täglichen Leben aufscheinen kann. Diesmal handelt es sich um Auszüge aus einer Frage-Antwort-Sitzung, die 1993 mit Ordensmitgliedern stattfand, die für



windhorse:evolution (damals noch ‚Windhorse Trading‘) arbeiteten.<sup>9</sup> Der Abschnitt beginnt mit Fragen, die sich speziell auf die Arbeit in teamorientierten Unternehmen Rechten Lebenserwerbs beziehen, doch dann weitet sich das Gespräch darauf aus, wie Einsicht in ‚extremen Situationen‘ wie Erfahrungen von Verlust oder intensiver unheilvoller Geisteszustände wie Wut und Eifersucht

entstehen kann.

### Bedingungen für den Gewinn von Einsicht

Ruchiraketu: Einige von uns arbeiten nun schon seit acht Jahren für Windhorse, und vielleicht werden wir das noch weitere zehn Jahre oder gar unser ganzes Leben lang tun ...

<sup>9</sup> Fragen und Antworten mit dem Ordenskapitel von Windhorse Trading, 26. Dezember 1993.

<http://www.freebuddhistaudio.com/texts/read?num=SEM153&at=text&q=Windhorse+Trading+> [Webadresse am 28.8.2009 getestet]

Da [stellt man sich] die Frage: „Ist dieser Lebensstil der Entwicklung von Einsicht förderlich? ... Ich denke, wir fragen uns, ob Arbeiten nicht vielleicht etwas ist, was man eine Weile lang macht, um seine Energien zu aktivieren, und ob man danach, um die Bedingungen für Einsicht zu schaffen, nicht eher einen eher verfeinerten Ansatz braucht, wie man ihn etwa unter Bedingungen eines Retreats findet.“

S: ... Ich würde sagen, es ist eines der Merkmale von Einsicht, dass sie ihrem Wesen nach nicht von einer bestimmten Reihe von Bedingungen abhängt. Zwar mag es so sein, dass bestimmte Umstände für bestimmte Leute zu einem bestimmten Zeitpunkt günstiger für den Gewinn der Erleuchtung sind als andere, doch im Prinzip und ihrem Wesen nach hängt das nicht von einer bestimmten Gruppe von Bedingungen ab, denn Einsicht tritt in Situationen von Nicht-Einsicht auf. Wenn man es so versteht, dass es zwischen dem Transzendenten und dem Weltlichen keinerlei Kontinuität gibt, dann gibt es nun einmal nichts Weltliches, das auf irgendeine Weise näher am Transzendenten wäre als ein beliebiges anderes Weltliches. Und so ist letztlich nichts für die Entstehung von Einsicht günstiger als irgendetwas Anderes (weil Einsicht ja nun einmal Einsicht ins Transzendente ist). Ich denke, dass man dies im Sinn behalten sollte...

Im Allgemeinen neigt das buddhistische Denken zur Auffassung, dass man Einsicht mit größerer Wahrscheinlichkeit auf der Grundlage von *Samatha*-Meditation gewinnt, also auf der Grundlage eines beruhigten Geistes. Doch andererseits gibt es so viele Geschichten — etwa von Zen-Mönchen oder -Meistern —, die in ganz anderen Situationen Einsicht erlangt haben. Ich sage das Folgende eher spekulativ; ich bin mir nicht sicher, ob es sich vielleicht um etwas Kulturspezifisches handelt: In Indien nehmen die Menschen die Dinge eher leichter, und vielleicht fühlen sich Inder mehr zu Meditation hingezogen als etwa Japaner. Und in Indien entwickelte sich diese Überlieferung, dass Einsicht in Abhängigkeit von Meditation entsteht. Aber außerhalb von Indien, und besonders in Japan, ist das nicht unbedingt das gängige Muster.

Darum denke ich, dass wir diese Frage geistig offen betrachten und nicht unbedingt davon ausgehen sollten, dass man sehr tiefe Meditationserfahrung braucht, bevor irgendeine Art von Einsicht entstehen kann. Ich glaube nicht, dass das unbedingt so ist. Einsicht kann in jeder Situation und in Abhängigkeit von allen möglichen Bedingungen entstehen, von denen letztlich keine näher an Einsicht ist als die anderen. So gibt es Zenmönche, die beim Holzhacken oder sogar auf der Toilette Einsichtserfahrungen haben, und in allen möglichen anderen Situationen.

## Extreme Situationen

Gleichwohl scheint es so, als sei Einsicht wahrscheinlicher, wenn man sich in einer extremen Situation befindet. Wenn du beispielsweise meditierst, kann deine Meditation auf Grund von Stress mit persönlichen Problemen oder auch philosophischen Schwierigkeiten oder weil dich ein sehr anspruchsvoller Meister antreibt, zu einer extremen Situation werden. Wenn solche Umstände aber fehlen, dann vermute ich, dass du in Meditation kaum Einsicht erlangen wirst. Wenn es keine drängende philosophische Frage gibt, auf die du verzweifelt Antwort suchst, und kein brennendes persönliches Problem, das du lösen möchtest, und keinen Meister, der dir mit seinem Stock droht ... wenn du nichts dergleichen hast, dann vermute ich, wird die meditative Situation nicht aus sich selbst heraus zur Grundlage für die Entwicklung von Einsicht werden können. Andere Situationen außerhalb der Meditation hingegen könnten, wenn sie dich bis zum Äußersten treiben, Situationen sein, in denen Einsicht entstehen kann.

Ihr werdet selbst wissen, ob ihr bei eurer Arbeit bei Windhorse auf solche Weise bis zum Äußersten gefordert werdet. Ich weiß das nicht, denn wie jeder weiß, habe ich nie eine Vertretertour oder auch nur etwas entfernt Ähnliches gemacht (Lachen). Ihr aber würdet es wissen, wenn es da Situationen gibt, in denen ihr manchmal bis an eure Grenzen getrieben werdet. Eine Möglichkeit, wie man beispielsweise an seine Grenzen kommt, ist es, wenn die Dinge nicht gut klappen. Vielleicht gibt es finanzielle Schwierigkeiten, und euch ist bewusst, dass die Lage heikel ist, und ihr fragt euch, worin hier wirklich die Herausforderung besteht: Es geht darum, nicht beunruhigt zu sein, sondern der Möglichkeit völligen Scheiterns gleichmütig ins Auge zu sehen. Das ist die Grenze, an die ihr gestoßen seid, dass ihr in eurem tiefsten Schichten nicht wirklich besorgt seid, dass ihr euch letztlich nicht um Erfolg oder Scheitern sorgt. Zumindest nicht in einem persönlichen Sinn. Das ist nur ein kleines Beispiel; wahrscheinlich fallen euch andere ein.

### Den Dharma vergegenwärtigen

Satyaloka: ... du musst aber reflektieren können. Ich meine, du kannst an den Abgrund gestoßen werden und dann einfach abstürzen. Du musst fähig sein, eine solche extreme Situation zu nutzen. Ich denke, für sich genommen ist eine extreme Situation nicht förderlich für Einsicht. Wovon du sprichst, ist, auf eine bestimmte Weise gedrängt zu werden und dann....

S: ... du musst fähig sein, dir in dieser Situation den Dharma zu vergegenwärtigen, und das kannst du blitzschnell, nicht wahr? Aber du musst dazu fähig sein. Genauso wie du, wenn du vielleicht eine wunderbare Meditation hast, fähig sein musst, auf eine gewissermaßen niedrigere Stufe zurück zu kommen, vitakka und vicāra zu entwickeln und mit dem Reflektieren zu beginnen. Aber in einer sozusagen praktisch-aktiven Situation musst du vielleicht viel rascher denken.

Keturaja: Benötigt man in einer derart intensiven Situation eine gewisse Stufe von *samatha*, um jene Erfahrung halten und den Dharma auf sie anwenden zu können?

S: Ich denke, dass da nur Einsicht wirklich hilft, denn *samatha* ist doch bloß weltlich und kann von negativen weltlichen Faktoren überrollt werden. Viele Geschichten illustrieren diese Tatsache. Ein Mönch mag fünf, zehn oder fünfzehn Jahre in *samatha* versunken gewesen sein, doch in der ersten halben Stunde, nachdem er gerade seine Felshöhle verlassen hat, wird er vielleicht schon vollkommen aus der Bahn geworfen. Einzig und allein Einsicht, *vipassanā*, ist unbesiegt. Auf gewisse Weise gehört es zu diesem An-deine-Grenzen-gestoßen-Werden dazu, dass dir keine noch so große Menge an *samatha* wirklich helfen kann. Die Stille und der Gleichmut, die du brauchst, sind nicht jene der Meditation, denn die sind bloß weltlich. Du brauchst die Stille und den Gleichmut, die aus einem gewissen Maß an Einsicht stammen.

Kuladitya: Aber das hört sich so an, als bräuchten wir Einsicht, um Einsicht zu gewinnen!

S: Du brauchst zumindest eine intellektuelle Ahnung von dieser Art Gleichmut, um zu wissen, dass es so etwas gibt. Und das kennst du aus deinem allgemeinen Dharmastudium. Du weißt, dass es einen Unterschied gibt zwischen dem vorübergehenden Gleichmut, den du beim Meditieren gewinnst, und dem viel tiefer gründenden Gleichmut, der das Ergebnis deiner Einsicht in die Wirklichkeit ist (um mit solchen Begriffen zu reden, auch wenn sie vielleicht letztlich nicht allzu viel bedeuten).

Satyaloka: Aber in jenem Fall hatte man vielleicht über eine dieser Lehren auf einem Retreat unter *Samatha*-Bedingungen reflektiert, sie erwogen und geklärt. Und dazu hätte man meditative Bedingungen benötigt, die zu einem klareren Verständnis beigetragen hätten, so dass es dann in jener [extremen] Situation, wenn man die Lehre vergegenwärtigt...

### Die Bedeutung von Dharmastudium

S: Ja, wahrscheinlich würde Studium mehr nützen, wenn etwas von solchen Bedingungen vorhanden wäre. Andernfalls ist es, als würde man sagen: Wenn man schon Einsicht hat, ist es leichter, weitere Einsicht zu entwickeln. Hier aber denken wir an eine Situation, vor der du vielleicht noch nie Einsicht entwickelt hast. Wenn du in einer meditativen Situation einen gewissen Grad an Einsicht entwickelt hast, dann wird dir das offensichtlich in einer Arbeitssituation helfen. Umgekehrt ebenfalls, wenn du in der Arbeitssituation Einsicht entwickelt hast, dann wird dir das helfen, weitere Einsicht zu entwickeln, wenn du zu meditieren beginnst.

Kuladitya: Es ist also Klarheit des Denkens, die wir durch Studium und ein gewisses Maß an Reflexion innerhalb des Studiums entwickelt haben, die uns in dieser extremen Situation bei der Arbeit helfen wird.

S: Ja, du sagst, „Ah, dies ist eine extreme Situation. Jetzt habe ich eine Gelegenheit, Einsicht zu entwickeln. Ich werde es nicht zulassen, dass ich von Hoffnung, Furcht, Ängstlichkeit oder was auch immer mitgerissen werde.“

Keturaja: Man benötigt also eine Einstellung in der Arbeit, dass die Möglichkeit zur Einsicht vorhanden ist.

S: Nun ja, schon auf Grund der Tatsache, dass man ein Ordensmitglied ist, ist man sich dessen vermutlich jederzeit bewusst ... Außerdem gibt es noch deine spirituellen Freunde. Vielleicht arbeitet gleich neben dir ein spiritueller Freund, der zwar nicht gerade ein grimmiger Zen-Guru ist, aber dich doch daran erinnern kann: „Hallo, pass auf, warum regst du dich auf, bleib gelassen“, und das reicht vielleicht schon.

Kuladitya: Das hört sich ein bisschen so an, als müssten wir weiter üben, wenn wir uns in einer solch extremen Lage befinden. Was ich meistens finde, wenn etwas schief geht, ist, dass ich wütend werde, und damit weiche ich der Zwickmühle des spirituellen Dilemmas aus. Wenn ich dagegen fähig bleibe, weiter zu praktizieren, dann wird das...

### Ärger als Gelegenheit für Einsicht

S: Andererseits aber solltet ihr es nicht so verstehen, als müsstet ihr die spirituelle Übung dem, was ihr gerade macht, aufpfropfen. Was ihr tut, ist Übung. Selbst wenn ihr euch ärgert, reicht es nicht aus zu sagen, „Bloß nicht, ich darf nicht wütend werden!“ So etwas ist gewissermaßen bloß auf der *samatha*-Stufe, wohingegen wir hier darüber sprechen, Einsicht zu gewinnen. Also, was ist dieser Ärger? Wer wird ärgerlich? Bleibe einfach in diesem Erleben des Ärgers, ohne ihn auszudrücken, und schaue ihn an. Wer ist es, der ärgerlich wird? Wer ist das, der sich so aufregt? Aber versuche nicht, den Ärger gewissermaßen zu ersticken oder ihn zu beruhigen. Das ist nicht genug. Das hieße, ihn so zu behandeln, als sei er ein Hindernis für *samatha* — und das kann man natürlich tun — aber hier sprechen wir



von der Möglichkeit, Einsicht zu gewinnen. Paradoxerweise könnte man sagen, dass es, um Einsicht zu gewinnen, mehr hilft, mit dem Ärger zu verweilen als ihn zu beruhigen, vorausgesetzt natürlich, dass man ihn nicht nach außen abreagiert. Wenn du dich aber ärgerst und keine andere Möglichkeit siehst, als das nach außen auszudrücken, dann solltest du den Ärger besser beruhigen...

Satyloka: Können wir bitte noch einmal auf einem anderen Gesichtspunkt zum Thema Einsicht und vielleicht zu jenem Modell zurückkommen, das du anfangs benutzt hast? Mir fiel auf, dass es dabei um Intensität ging, während es beim Modell von dhyāna und vipassanā vielleicht eher um Tiefe geht. Das erinnerte mich daran, dass Kamalashila in seinem Buch<sup>10</sup> das Bild eines Juwels benutzt, der auf einem schönen Samtkissen oder einen kostbaren Tuch liegt. Er schildert Reflexion so, als ob unser verfeinertes Gewahrsein den Juwel der Wahrheit auf eine ästhetische Weise betrachtet und schätzt. Manchmal wird auch das Bild eines Sees benutzt, in den man einen Stein wirft. Bei dem, worüber du hier sprachst, ging es aber mehr um Intensität, und das gleicht vielleicht mehr einem Feuerstein, mit dem man Funken schlägt. Ich dachte gerade ganz praktisch über dein Beispiel vom Reflektieren in einer aktuellen existenziellen Situation nach, in der man sich auf dharmische Weise besinnt. Ich fragte mich dabei, wie man das macht. Ich glaube, ich habe so etwas schon getan. Bei dem was wir zu tun versuchen, spürt man die Frustrationen von saṃsāra sehr deutlich. Man strengt sich sehr an und will, dass etwas geschieht, aber es geschieht nicht. In einem gewissen Ausmaß denke ich dann tatsächlich: ‚Oh ja, das ist das Wesen von saṃsāra.‘ Nur — es führt nicht zu Einsicht!

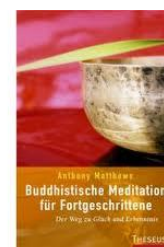
## Schmerzlicher Verlust

S: Ich glaube nicht, dass es da so etwas wie ein ‚Wie‘ gibt. Ich dachte eher an die Analogie eines sehr schmerzhaften Verlusts, weil Einsicht oft in Verbindung mit solchen Erfahrungen aufzutreten scheint. Also, Menschen haben ein gewisses Ausmaß an Einsicht, doch sie fragen sich nicht: ‚Wie sollte ich unter diesen Umständen vorgehen, um Einsicht zu entwickeln.‘ Es passiert einfach. Und ich denke, wenn es passiert, musst du dazu fähig sein, es zu erkennen: ‚Aha! Das ist passiert! Ich will es nun weiter vertiefen und (in gewisser Weise) bewahren.‘

Kuladitya: Dann sorgt also das Gewicht der Erfahrung selbst dafür, dass es passiert...

S: Nimm einmal an, dass jemand, der dir sehr nahe steht, im Sterben liegt. Da sagst du doch nicht einfach, ‚Ah, dies ist eine Situation, in der ich Einsicht entwickeln könnte.‘ So ist es doch wirklich nicht. Du steckst so sehr in deinem Erleben drin, und du musst es zulassen, ganz darin zu sein. Doch mitten in dieser Erfahrung kann sich ein Gefühl des Losgelöstseins auftun, eine Empfindung der Vergänglichkeit aller Dinge und dass auch du zuletzt alles aufgeben und Abschied nehmen musst — und das kann eine Einsichtserfahrung sein. Und wenn du sie nun gehabt hast, dann erkennst du sie als solche und versuchst nun, sie weiter zu entwickeln und zu vertiefen. Und natürlich wirst du eine solche Art von Erfahrung gehabt haben, zumindest dann, denke ich, wenn sich dein ganzes Leben gewöhnlich um den Dharma dreht, obwohl es gelegentlich auch anderen Menschen widerfährt, die keine Verbindung mit dem Dharma haben. Es ist einfach menschlich. Vielleicht aber ist es für sie weniger wahrscheinlich, dabei zu bleiben und die Erfahrung zu vertiefen, wenn sie in einem gewissen Sinn nicht erkennen können, was gerade passiert.

<sup>10</sup> Anthony Matthews (Kamalashila), *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene*, Theseus-Verlag





Oder wenn du auf sehr grausame Weise enttäuscht wirst, hast du vielleicht eine blitzartige Einsicht. Es ist die Einsicht in die Intensität deines eigenen Wünschens, dass etwas Bestimmtes geschehen soll, und nun siehst du seine Begrenztheit und kannst dabei sehen, wie es zu Leiden geführt hat. Das ist eine Einsicht, und du kannst bei ihr verweilen und sie vertiefen.

Satyaloka: Das ist es gewissermaßen, woran ich interessiert bin, das ‚Wie‘. Du hast ein Beispiel gegeben, wie es im Leben passiert: Tod, Verlust. Hier diskutieren wir Einsicht in einer Arbeitssituation, im Rechten Lebenserwerb, und welche Modelle angemessen für uns sein könnten, um sie zu entwickeln.

S: Nun, alle die Modelle, die ich schon erwähnt habe, sind wirklich angemessen. Beispiele von Verlust, Enttäuschung ...

### **Die Wichtigkeit, über Einsichtserfahrungen zu reflektieren**

Satyaloka: Du sprachst darüber, dass man aus dem Studium des dharmischen Rahmens zumindest die nötige Klarheit mitbringen müsste, dies auf (die Erfahrung) anzuwenden. Du sagtest...

S: Wenn du gewissermaßen diese blitzartige Einsicht hattest, kannst du sie in diesen dharmischen Rahmen einfügen. Es ist aber nicht etwa so, dass der Rahmen dir hilft, die Einsicht hervorzubringen ... es ist die existenzielle Erfahrung, die Lebenserfahrung, die natürlich auch deine bisherige Dharmaübung einschließt, die jene Erfahrung hervorgebracht hat.

Aparimana: Obwohl ich voraussetze, dass man außerhalb der Arbeit ziemlich gründlich über die Art der Enttäuschungen reflektiert, die man normaler Weise erlebt, würde ich doch denken, dass eine solche Art von Reflexion außerhalb der Situation auch hilfreich oder förderlich sein wird.

S: Ja, das sollte man wohl ohnehin als regelmäßiges Übung in seinem dharmischen Lebens tun.

Aparimana: Das wäre dann eine unterstützende Bedingung.

S: Ja, genau.

Satyaloka: Du sagst, dass man es nicht geschehen machen kann. Die Intensität des Erlebens beeinflusst dich, und dann betrachtest du es in einem dharmischen Zusammenhang. Aber du kannst nicht nach dem Muster vorgehen: ‚Ah, hier ist es; da habe ich gerade telefoniert und jetzt bin ich enttäuscht; wie kann ich hierüber nun dharmisch reflektieren?‘ Ich dachte, so etwas hättest du gemeint, als du (davon sprachst) etwas schnell zu vergegenwärtigen ...

S: Nun, du kannst das wohl tun, doch ich glaube, wenn es darum geht, Einsicht zu entwickeln, ist die wohl weniger gekünstelte Situation jene, in der du wenigstens vorübergehend eine Einsichtserfahrung hast — Einsicht in das wahre Wesen der Situation — und dann deine Reflexion darauf richtest, um sie zu vertiefen und zu erweitern. Doch es ist

möglich, in jeder beliebigen Situation auf dharmische Weise zu reflektieren, ob sie nun intensiv ist oder nicht. Aber das war nicht ganz das, wovon ich gesprochen habe.

Ratnaketu: Ist jene vorübergehende Einsichtserfahrung notwendiger Weise begrifflich oder intellektuell?

S: Nun, das Wort selbst deutet auf Ein-Sicht hin. Es ist so etwas wie Sehen und muss nicht mit einem diskursiven Denkprozess einhergehen. Du siehst einfach, so ist es. Du siehst, was für ein Tor du gewesen bist [macht einen gepeinigten Laut]. Du siehst es einfach. Du durchläufst nicht etwa einen ganzen Denkvorgang, indem du es diskursiv überlegst. Es ist unabweisbar offensichtlich, dass du ein Tor warst; du siehst es einfach. Genauso ist es.

Kuladitya: Und du fühlst es.

S: ... und fühlst es; vielleicht kommt das Gefühl ein wenig später.

Satyaloka: Also vielleicht ist meine Vorstellung von EINSICHT, in Großbuchstaben ... du sprichst hier über die Erkenntnis, dass man ein Tor war und etwas sieht und davon berührt ist. Das klingt ziemlich nüchtern.

S: Aber dann musst du es im Sinn behalten, dieses ‚Ja, ich war ein Tor‘ und es nicht wieder entgleiten lassen. Denn wenn du erst einmal anfängst zu denken: ‚Na ja, es war verständlich, ich habe mir nichts vorzuwerfen, ich war nicht wirklich ein Tor‘, dann verlierst du die Einsicht. Oder du vergisst sie wieder. Erinnert ihr euch an Nietzsches Aphorismus? Er sagt so etwas wie (ich glaube, meine Wiedergabe ist etwas frei): „Die Erinnerung sagt ‚ja, das habe ich getan‘, der Stolz sagt ‚nein, das hast du nicht getan.““ Der Stolz siegt. Du kannst (die Einsicht) unterdrücken, sie ersticken.

Kuladitya: Oder ihre Geschichte umschreiben. Das scheint mit einem der Abschnitte in Wisdom Beyond Words in Verbindung zu stehen, wo du davon sprichst, dass Prajnaparamita uns demütigt, indem sie uns mit der Wirklichkeit konfrontiert. Und wir müssen uns selbst in Situationen begeben, in denen wir spirituell gedemütigt werden.

S: In denen unsere Begrenztheit offensichtlich wird und wir nicht ausweichen können, sie zu erkennen.

Kuladitya: Das ist deckungsgleich mit einem Zugang zur Einsicht. Diese Art von Erfahrung, dieses Untergraben unserer ...

S: Ja, ein Zugang. Nicht der Zugang, aber ein Zugang. Also ich glaube, es gibt alle möglichen größeren und kleineren Situationen, in denen es etwas Einsicht gibt, und wir gehen darüber hinweg, erlauben uns, es zu vergessen. Darum müssen wir über unsere eigene Erfahrung reflektieren, und dort, wo es ein bisschen Einsicht gibt, versuchen, sie zu vertiefen, sie uns einzuverleiben, sie zu integrieren.

### Eifersucht

... Manchmal sind die starken Emotionen sehr aufschlussreich ... Eine der stärksten Emotionen ist Eifersucht, und zugleich ist sie eine der negativsten. Wenn du heftige oder gar gewalttätige Eifersucht zu empfinden beginnst (meist geschieht das im Bereich sexueller

Beziehungen), dann sagt das eine Menge über dich, und es lohnt sich wirklich, darüber zu reflektieren. Eifersucht ist nämlich eine ziemlich beständige Emotion, und damit hast du ein beständiges Objekt, mit dem du dich Stunden oder gar Tage lang beschäftigen kannst. Du kannst dich etwa fragen: ‚Warum empfinde ich das?‘ Dringe tief ein. ‚Warum ein solches Gefühl von Eifersucht? Was liegt ihm zu Grunde? Was bedeutet es? Was bin ich?‘ Das kann ein Weg zur Entwicklung von Einsicht sein, Einsicht in dich selbst und durch dich sozusagen in die Wirklichkeit. Oder nimm heftige Wut auf jemanden. Aber Eifersucht ist besonders gut geeignet, weil sie eine äußerst unangenehme, schmerzhaft emotionale Erfahrung ist. Du ziehst keinerlei Befriedigung aus ihr. Dein Ärger kann dir eine gewisse Befriedigung verschaffen, mit Eifersucht geht das nicht. Sie tut einfach weh, sehr weh. Du kannst sie nicht ignorieren.

... Somit gibt es alle möglichen Gelegenheiten, Einsicht zu entwickeln, aber meistens übersehen wir sie. Aber all das setzt natürlich einen allgemeinen dharmischen Hintergrund voraus ...

Ratnaketu: Und, wenn du eine sehr starke positive Emotion erlebst, könntest du auf dieselbe Weise in sie hinein schauen.

S: Du könntest es, doch es ist nicht dasselbe, denn sie hat nicht dieselbe existenzielle Schärfe, was irgendwie schade ist. Wenn du leidest, bist du wirklich mit deinem Ego konfrontiert. Wie ich schon einmal sagte, fragen die Leute sich ‚warum leide ich?‘, doch wer fragt sich schon ‚warum bin ich glücklich?‘ Leiden bringt dich dazu, nachzudenken und zu reflektieren; Glück tut das gewöhnlich nicht. Wenn es überhaupt etwas bewirkt, dann wohl, dass du vergesslich wirst. Ja, glückliche Zeiten sind Zeiten, in denen man achtsam sein sollte — wenn alles glatt geht und du dich wohl fühlst und so weiter. Dann geschieht es leicht, dass du Fehler machst.

### Fragen

1. Marcel schreibt: „Es ist sonnenklar, dass das gelebte Leben an ein Hindernis geraten muss.“ Kannst du an entsprechende Beispiele aus deinem eigenen Leben denken? Warst du fähig, über das was passierte, zu reflektieren und daraus zu lernen?
2. Ethische Reflexion. Kannst du an Zeiten denken, in denen du dich genötigt sahst, auf jene Weise über dich nachzudenken, wie Marcel es beschreibt: ausgehend von deinen eigenen moralischen Versäumnissen?
3. Reflexion und Freundschaft. Erinnerst du dich an Zeiten, da du einen Freund ziemlich hart verurteilt für etwas hast, von dem du später zugeben musstest, dass du selber etwas Ähnliches getan hattest? Führte die Selbsterkenntnis dank deiner Reflexion dazu, dass du dich deinem Freund näher fühltest?
4. Sangharakshita sagt „... Ich würde sagen, es ist eines der Merkmale von Einsicht, dass sie ihrem Wesen nach nicht von einer bestimmten Reihe von Bedingungen abhängt. ... Und so ist letztlich nichts für die Entstehung von Einsicht günstiger als irgendetwas Anderes.“ Warum aber, wenn das zutrifft, versuchen wir, günstige Bedingungen für das spirituelle Leben zu schaffen—ja, warum überhaupt üben wir das spirituelle Leben?
5. Warst du jemals geistesgegenwärtig genug, um in einer äußerst schwierigen Situation zu reflektieren? Falls ja, gelang es dir, eine Art Einsicht in dich und/oder die Situation zu gewinnen?
6. Hast du dich jemals daran erinnert, Reflexion auf einen intensiven unheilsamen Geisteszustand wie Wut oder Eifersucht zu richten? Falls ja, gewannst du etwas Einsicht in dich selber?
7. Glaubst du, es ist möglich für dich, mitten im Alltagsleben Einsicht zu erlangen, oder denkst du, das kann eigentlich nur auf einem Retreat geschehen, wenn du sehr viel meditierst?

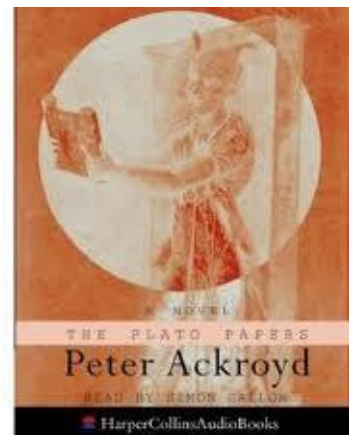
## 3. Kapitel: Über ein Thema reflektieren

*Uns steht unendlich viel Information zur Verfügung;  
wo aber können wir Weisheit finden?*

*Harold Bloom*<sup>11</sup>



In Peter Ackroyds Roman ‘The Plato Papers’, der um das Jahr 4000 spielt, blickt der Protagonist Plato auf unsere Zeit zurück und sagt über uns: „Ich entdeckte bald, dass sie immer versuchten, auf die kürzest mögliche Weise miteinander zu kommunizieren; das schlichteste Stückchen Information schien sie köstlich zu amüsieren, wenn sie es nur gleich kriegen konnten ... je schneller man über ein Geschehen berichten konnte, desto größere Wichtigkeit wurde ihm beigemessen. Für sich genommen waren die Ereignisse nichts wert, es zählte nur die Tatsache, dass man von ihnen hören konnte. Jetzt sagst du nichts mehr ... wie hätte ich eine solche Realität erfinden können?“



Das ist eine ziemlich treffende Beschreibung unserer Zeit. Auf unseren 24-Stunden-News-Kanälen können wir von den Dingen schon erfahren, während sie passieren oder kurz danach. Und das Internet gibt uns mit einem Tastendruck unmittelbaren Zugang zu unendlich viel Information.

Wir werden uns nun mit Reflexionsübungen über Themen befassen. Dabei kann es sich um einen Text, eine Lehre oder auch eine ‚Wahrheit‘ handeln, vielleicht auch um ein Bild oder ein Gedicht. Am wichtigsten ist es, dass wir lernen, über nur eine Sache zu reflektieren. Indem wir das tun, wählen wir eher Tiefe als Breite — eher Weisheit als Information.

Die Entwicklung von Weisheit lässt sich nicht einfach beschleunigen. Über ein Thema zu reflektieren, verlangt Zeit und Geduld. Es gehört auch eine gewisse Entsagung dazu, denn wenn wir reflektieren, verzichten wir darauf, zusätzliche Informationen aufzunehmen — und dazu müssen wir unseren Wissensdurst und Datenhunger drosseln und uns der langwierigen und mühseligen Aufgabe überlassen, eine Sache tiefer zu verstehen. Es ist nicht möglich, mal eben zwischendurch zu reflektieren, sondern wir brauchen dazu das Gefühl, ‚alle Zeit der Welt‘ zu haben. Tiefes Verstehen geschieht in seiner eigenen Zeit. Es lässt sich nicht in unseren geschäftigen Terminkalender einplanen. Das ist der Grund dafür, warum wir, wenn wir lernen wollen zu reflektieren, erst einmal lernen müssen, nichts zu tun. Nur in der Weiträumigkeit des Nichtstuns kann sich unser Geist öffnen. Diese Weiträumigkeit erlaubt es unserem Geist, frei und gemächlich umher zu streifen und sich allem zuzuwenden, das wir bedenken wollen.

Ein Gefühl der Zeitlosigkeit ist also wichtig. Damit meine ich nicht, dass du etwa in die Unendlichkeit eintreten müsstest, sondern, dass du das Gefühl hast, alle Zeit der Welt zu haben — dass es nichts gibt, was du tun musst — dass es in Ordnung ist, nichts zu tun und nichts zu erreichen. Vielleicht denkst du, dass du für so etwas keine Zeit hast — schließlich musst du ja deinen Lebensunterhalt verdienen, das Haus reinigen, einkaufen und so weiter.

<sup>11</sup> Die Kunst der Lektüre, München 2000 (hier aus dem Englischen übersetzt. A.d.Ü.)



Zunächst einmal würde ich darauf antworten, dass das wirklich schade ist. Vielleicht solltest du dein Leben einmal betrachten und dich fragen, ob es nicht irgendetwas gibt, womit du aufhören kannst, weil es dir nun wichtiger ist, dir Zeit zum Reflektieren zu nehmen. Und zweitens möchte ich sagen, dass du nicht unbedingt viel Zeit brauchst, um in jenes Reich der Zeitlosigkeit einzutreten (‚zeitlos‘ heißt nicht ‚viel Zeit‘). Du musst fühlen, dass du alle Zeit der Welt hast, selbst wenn du sie nicht hast.

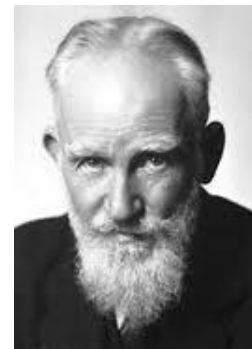
Du trittst in das zeitlose Reich ein, indem du aufhörst, nach Ergebnissen zu streben — aufhörst, Ziele erreichen zu wollen. Selbst wenn du nur zehn Minuten lang Zeit hast, kannst du in das zeitlose Reich eintreten, indem du nicht versuchst, diese Zeit mit irgendetwas Nützlichem anzufüllen. Reflexion ist nicht nützlich. Um zu reflektieren, musst du dich frei fühlen — und musst das Gefühl haben, dass es okay ist, völlig nutzlos zu sein.

Sangharakshita sagte einmal, dass wir für jede Stunde des ‚Hörens‘ (und Hören schließt Lesen ein) mindestens hundert Stunden reflektieren sollten. Wie aber machen wir das? Vielleicht findest du es schwierig, deinen ungebärdigen Geist zu beherrschen — vielleicht erlebst du eine Menge papañca, geistiges Ausufern — und nur wenig vicāra, gerichtetes Denken. Die Kunst des Reflektieren verlangt es, die Fähigkeit zu vicāra zu erwerben. Wie macht man das?

## Schreiben als Übung des Denkens

*Nur wenige Leute denken häufiger als zwei-, dreimal im Jahr nach. Ich habe mir international den Ruf verschafft, dass ich ein- bis zweimal pro Woche nachdenke.*

George Bernard Shaw



Sangharakshita wurde einmal gefragt, wie man denken lernen könne, und er schlug vor, jeden Tag eine halbe Stunde lang über dasselbe Thema zu schreiben. Als ich vor einigen Jahren eine Einzelklausur über zwei Monate machte, entschied ich mich, genau das zu tun. Ich wählte Stromeintritt und die drei Fesseln als mein Thema und kaufte zwei Kladden für meine Schreib- und Denkversuche. Anfangs empfand ich einen gewissen inneren Widerstand, die Übung zu beginnen, und es dauerte einige Tage, bis ich sie aufnahm und schließlich eine meiner Kladden öffnete und anfang.

Am ersten Tag schrieb ich einfach alles auf, was ich schon über die drei Fesseln ‚wusste‘, das heißt, alles, was ich von Sangharakshita, aus den Pali-Schriften und so weiter gelernt hatte. Der zweite Tag war schwieriger — was sollte ich nun schreiben? Eine Zeitlang saß ich da, brachte meine Gedanken immer wieder zum Thema, wenn sie abschweiften, kämpfte mit dem Drang, etwas anderes zu tun, und versuchte, die leise Stimme zu ignorieren, die da sagte: ‚Du verschwendest deine Zeit.‘ Es gelang mir aber, etwas zu schreiben, und das fühlte sich wie ein kleiner Sieg an, denn es waren meine eigenen Gedanken. „Super, wenn ich nur lange genug sitze, bin ich fähig, einen originellen Gedanken zu haben!“ An manchen Tagen saß ich da und wusste weder ein noch aus, doch an anderen war es, als sei ein Damm gebrochen, und ich schrieb Seite um Seite, ohne an die Zeit zu denken. Schließlich musste ich meine Klausur unterbrechen, um eine neue Kladder zu kaufen!

Später schrieb ich an Sangharakshita und erzählte ihm von meiner Erfahrung. Er lud mich daraufhin ein, auf dem Ordenskonvent im folgenden Jahr einen Vortrag über Stromeintritt zu halten. Jener Vortrag — *Reflections on the Stream* (Gedanken über den Strom) — unterschied sich qualitativ von allen meinen früheren Vorträgen, weil er in meinen eigenen Reflexionen gründete. Meine früheren Vorträge waren dagegen großenteils Umarbeitungen von Lehren Sangharakshitas gewesen. Eine Abschrift jenes Vortrags wurde später in der Zeitschrift *Western Buddhist Review* veröffentlicht. Das gab mir einiges Vertrauen in meine Fähigkeit, unabhängig und schöpferisch zu denken.

Wenn du deine eigenen Gedanken aufschreibst, ‚objektivierst‘ du sie. Da stehen sie nun Schwarz auf Weiß. Das kann äußerst hilfreich sein, um auf gerichtete Weise nachzudenken, denn du kannst immer wieder zu ihnen zurückkommen. Wenn du hingegen nur innerlich nachdenkst, bleiben deine Gedanken vielleicht nicht ganz fassbar. ‚Was habe ich eben noch gedacht? Wie hängt das mit dem zusammen, was ich davor dachte? Was war das eigentlich, was ich vorher gedacht habe?‘ und so weiter. Auch kann ein Gedanke, der sich bedeutungsschwer anfühlte, als du ihn bloß in deinem Kopf erwogst, sich als recht naiv erweisen, wenn er auf einem Blatt Papier steht. Wenn du deine Gedanken niederschreibst, kannst du sie nach einer Weile überdies revidieren und dich entscheiden, welche von ihnen vielleicht weiteres Nachdenken wert sind und welche du ausrangieren kannst.

### Innerer Dialog

Um nachzudenken, ist es aber nicht unbedingt nötig zu schreiben. Wichtig ist es vor allem, dass du lernst, deine Gedanken beim Thema zu halten, und dies so gut, wie es du es vermagst. In seinem Buch *Philosophie als Lebensform: Antike und moderne Exerzitien der Weisheit*<sup>12</sup> schreibt Pierre Hadot über die Übung des ‚inneren Dialogs‘: ‚Meditation – die Übung des Selbstgesprächs – hatte anscheinend unter den Schülern des Sokrates einen Ehrenplatz. Als Antisthenes gefragt wurde, welchen Gewinn er aus der Philosophie gezogen habe, erwiderte er ‚Die Fähigkeit, mit mir selbst zu sprechen‘“



Wenn wir reflektieren, unterhalten wir uns mit uns selbst. Ein guter Einstieg ist es, sich selbst Fragen zu stellen und zu versuchen, sie zu beantworten.<sup>13</sup> Du könntest etwa über den Dreifältigen Weg von Ethik, Meditation und Weisheit nachdenken und dich fragen, warum oder auf welche Weise ethische Praxis der meditativen Sammlung förderlich ist. Ein solches Selbstgespräch könnte vielleicht folgendermaßen ablaufen:

„Das ist recht seltsam, nicht wahr? Irgendwie muss es mit Integration zu tun haben.“

„Was aber heißt denn eigentlich ‚Integration‘, wenn es um den menschlichen Geist geht? Wie oder in welchem Sinn kann ein Geist ‚un-integriert‘ sein?“

„Ich hatte bisher gedacht, dass unintegriert einfach ‚zerstreut‘ oder ‚leicht abgelenkt‘ bedeutet.

<sup>12</sup> S. 91 der englischen Ausgabe. Deutsche Ausgabe: *Philosophie als Lebensform*, Fischer Taschenbuch, Frankfurt 2005.

<sup>13</sup> Siehe hierzu auch Padmavajras kleines Buch *Hören, Reflektieren und Meditieren*, in dem er sechs unterschiedliche Arten zu reflektieren auflistet. Sowie Kamalashita, *Meditation für Fortgeschrittene*, Kapitel über Reflexion.

Wenn ich aber bedenke, dass ethische Übung zu Sammlung führt, dann hat Zerstreuung vermutlich einen ethischen Aspekt.“

„Man spricht von ‚Integrität‘ — ein ‚integerer Mensch‘ ist jemand, der vertrauenswürdig ist und auf den man sich verlassen kann, weil er nicht von selbstsüchtigen Motiven beherrscht wird; und dies wohl, weil ein solcher Mensch ethisch lebt.“

„Offenbar gibt es also einen Zusammenhang zwischen ethischer Übung und ‚ganz‘ oder ‚integriert‘ sein. Unethisches Handeln muss demnach wohl in Richtung Desintegration oder Zersplitterung tendieren.“

„Stimmt das? Gilt das für mich? Ist mein eigener Zustand, wenn ich zerstreut bin, zwangsläufig unethisch? Was meine ich mit ‚unethisch‘?“

... und so weiter. Versuche, wenn du den Gedankengang entwickelst, unabgelenkt am Hauptthema zu bleiben. Wenn du die Argumentation weiterführst, wirst du in deinem Verständnis zu einer neuen Stufe durchstoßen, und deine Weisheit wird sich vertiefen.

## Reflexion ist eine Vertiefung des Selbst

Ich möchte hier einen Punkt wiederholen, auf den Gabriel Marcel in seinem Vortrag über Reflexion hinwies<sup>14</sup>: Wir werden nur bei den Themen, die uns wichtig sind, die geistige Anstrengung machen, über sie zu reflektieren. Wenn dir die Verbindung zwischen Ethik und Sammlung nicht weiter wichtig ist, wirst du auch nicht daran interessiert sein, tief darüber nachzudenken. Deshalb wirst du dabei auch keine neue Stufe des Verständnisses erreichen. Es muss dir wichtig sein, selbst wenn du vielleicht noch nicht weißt, warum es dir wichtig ist — das wird manchmal erst später klar. Es gehört zum besonderen Segen und zu den Freuden des Reflektierens, dass es nicht nur eine geistige Übung des Denkens ist, sondern auch eine Erweiterung des Selbstgewahrseins. Wir reflektieren, um etwas tiefer zu verstehen, und dieses Geschehen bringt es mit sich, dass wir auch uns selbst tiefer verstehen. Es liegt nicht etwa an mangelnden Informationen über ein Thema, wenn wir es nur recht oberflächlich verstehen; der Grund ist vielmehr, dass wir ziemlich oberflächlich sind. Unser Verständnis vertieft sich, indem wir selber tiefer werden.

Vor einigen Jahren reflektierte ich über Amitābha und seine Keimsilbe hrīḥ. Ich hatte Lama Govindas Essay gelesen, in dem er die Verbindung zwischen der roten Farbe Amitābhas und seiner Keimsilbe mit dem Geisteszustand von hrīḥ — Scham — aufzeigt: Wir erröten, wenn wir uns bewusst werden, dass wir etwas Unheilbares getan haben. Ich hatte schon eine ganze Weile darüber nachgedacht, ohne so recht weiter zu kommen, als ich mich plötzlich an meinen Vater erinnerte, der alleine und isoliert in London lebte. Plötzlich schämte ich mich sehr, dass ich mich nicht stärker bemüht hatte, ihn zu besuchen und sein Leiden zu lindern, und nun wurde mir plötzlich klar, warum ich mich für Amitābha und seine Keimsilbe interessierte: Es gab in meinem Leben dieses Schattenreich, in das hinein ich Licht bringen musste. Ich war über mein eigenes Verhalten beschämt und musste dieses Schamgefühl erleben. Wenn wir reflektieren, stellen wir uns selbst in Frage.



<sup>14</sup> Siehe das zweite Thema dieses Kurses: Beim Handeln reflektieren

### Von inneren Widersprüchen lernen

Vielleicht bemerkst du beim Reflektieren, dass es in dir gewisse innere Widersprüche gibt, und vielleicht bemerkst du auch eine Neigung, diese Widersprüche zu ‚übersehen‘, weil sie sich ziemlich unbequem anfühlen. Es ist aber gut, der Neigung zu widerstreben, dich abzuwenden — in der Tat, viel besser ist es, sich ihnen zuzuwenden, denn in deinen inneren Widersprüchen gibt es etwas zu lernen. So magst du etwa gefühlsmäßig positiv auf den Gedanken der Entsagung antworten und doch feststellen, dass du kaum einer Sache entsagt hast. Eine mögliche Antwort auf deine inneren Widersprüche könnte es nun sein, dass du dich schlecht fühlst: ‚Ich finde Entsagung sehr wichtig, bin aber nicht bereit, etwas aufzugeben — wie heuchlerisch ich doch bin!‘

Wir sollten diesem Drang widerstehen, uns selbst zu geißeln, denn das hilft uns nicht zu einem tieferen Verständnis. (Außerdem sind innere Widersprüche nicht dasselbe wie heuchlerisch sein; sie sind eher ein Ergebnis mangelnder Integration, und Reflexion kann uns zu größerer Integration verhelfen.) Ich denke, es ist hilfreicher, eine Einstellung von Neugier zu entwickeln: ‚Das ist doch seltsam, dass ich so positive Gefühle für Entsagung habe und es doch so schwierig finde, etwas aufzugeben. Warum mag das nur so sein?‘ Hier kannst du etwas lernen. Was das genau ist, das du lernen kannst, lässt sich nicht vorhersagen, aber es wird etwas über dich selber sein, das du bisher noch nicht verstanden hast — oder, um es weniger kognitiv auszudrücken: Unter dem Widerspruch gibt es etwas in dir, das unversöhnt ist und leidet, und diese Spannung drängt auf Veränderung. Manchmal habe ich eine Empfindung, als ob ein ungelöster Aspekt von mir die Aufmerksamkeit auf sich zieht, fast so wie eine körperliche Wunde. Der Sufi-Dichter Rumi sagt: „Wende dich nicht ab. Schau hin auf diese bandagierte Stelle. Dort ist es, wo das Licht in dich eintreten kann.“ Es ist so, als würde mich meine Sehnsucht nach Ganzheit oder Heilsein dazu bringen, mich mehr für ein Thema zu interessieren, das diesen inneren Widerspruch verdeutlichen wird und so zu einer Lösung beiträgt.

### Schwierigkeiten und Probleme

In diesem Zusammenhang ist Sangharakshitas Unterscheidung von Schwierigkeiten und Problemen sehr nützlich. Eine Schwierigkeit lässt sich mit Hilfe unserer Intelligenz und einiger Bemühung lösen. Ein Problem hingegen „lässt sich nicht unter seinen eigenen Bedingungen lösen, doch lassen sich die Bedingungen des Problems auch nicht verändern. Streng genommen, kann man ein echtes Problem überhaupt nicht lösen—das ist das Schöne daran. Zugleich aber muss es gelöst werden.“<sup>15</sup> Man muss es lösen, weil Probleme aus Umständen entstehen, die wirklich wichtig für uns sind. Solange sie ungelöst sind, tun sie weh. Wir mögen Probleme nicht, weil sie wehtun, und wir betrachten sie meistens sogar als Hindernisse unserer spirituellen Entwicklung. Probleme blockieren aber eigentlich nicht den Fortschritt unserer spirituellen Entwicklung, sondern sie sind ein wichtiger Aspekt in ihr, und wir müssen lernen, mit ihnen zu leben — ja mehr noch: Wir müssen sie willkommen heißen und sie annehmen.

Es ist nicht immer einfach, den Unterschied zwischen einer Schwierigkeit und einem Problem

<sup>15</sup> In Sangharakshita, Vortrag *The Bodhisattva's Dream*, leicht verändert abgedruckt in: *Transforming Self and World*, Seite 39.





auszumachen. Meistens gehen wir Probleme so an, als wären es Schwierigkeiten; das heißt, wir machen uns mit Intelligenz und Bemühung daran, eine Lösung zu suchen. Wahrscheinlich ist das der beste Weg, um herauszufinden, ob es sich tatsächlich um eine Schwierigkeit oder ein Problem handelt. Wenn du es lösen kannst, war es eine Schwierigkeit; wenn es trotz all deiner Bemühungen ungelöst bleibt, dann hast du ein Problem! Allerdings habe ich bemerkt, dass wir unsere Probleme oft nicht als Probleme erkennen, sondern sie weiter wie Schwierigkeiten behandeln und uns auf diese Weise unnötige Enttäuschungen, Selbstzweifel und Verzweiflung verschaffen. Stelle dir selbst einmal diese Frage: Habe ich schon lange — vielleicht fünf, zehn oder gar zwanzig Jahre lang — mit einer schwierigen Seite meiner selbst gekämpft? Wenn du mit ‚Ja‘ antwortest, frage dich weiter: Habe ich diese Schwierigkeit überwunden? Herzlichen Glückwunsch, falls deine Antwort nun ‚Nein‘ ist: Du hast ein Problem! Mit einiger Gewissheit hast du sogar mehrere Probleme. Zumindest hoffe ich das, denn wenn du keine Probleme hast, hast du auch kein spirituelles Leben.

*Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, lieber Herr, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.*

Rainer Maria Rilke<sup>16</sup>



Was bedeutet es, „in die Antwort hinein“ zu leben? Wenn du mit dem Problem, dem schmerzhaften, unlösbaren Problem lebst und dich nicht von ihm abwendest, wirst du schließlich ein anderer Mensch — jemand, für den es nicht länger ein Problem ist.

## Das Vergnügen zu reflektieren

Ich fürchte, dass ich dir vielleicht den Eindruck vermittelt habe, Reflexion sei eine schwere, unangenehme Arbeit, bei der du ‚mit deinen inneren Widersprüchen kämpfen‘ und ‚unlösbare Probleme lösen‘ sollst. Obwohl sie mich manchmal mit schwer verdaulichen Wahrheiten konfrontiert, finde ich Reflexion dennoch angenehm. Ja, es ist eine der Tätigkeiten im Leben, die ich ganz besonders genieße, und ich versuche sicherzustellen, dass ich so viel Zeit wie nur möglich dafür habe. Mehr noch: Seit Kurzem spüre ich, dass meine besten, ergötzlichsten Reflexionsphasen ästhetisch wohltuend sind. Wenn ich zwei oder drei Stunden lang in meinem Sessel sitze, aus dem Fenster schaue — auf nichts Bestimmtes (meistens den Himmel) — losgelöst von ‚Dingen, die erledigt werden müssen‘, findet mein Geist in einen weiten, wertschätzenden Zustand hinein. Vielleicht ist es das, was die klassischen griechischen Philosophen Epikur und Pyrrho *ataraxia* (Unerschütterlichkeit) nannten, eine ‚klare Verfassung, die aller Sorgen und aller Art Beschäftigung ledig ... und gleichbedeutend mit dem einzigen echten Glück ist, das eine Person erleben kann.<sup>17</sup> Die nächst verwandten buddhistischen Begriffe für diesen Zustand sind vielleicht *samatha* und *prasāda*.<sup>18</sup>

<sup>16</sup> Rainer Maria Rilke, *Briefe an einen jungen Dichter*.

<sup>17</sup> zitiert nach der englischen Ausgabe von Wikipedia; deutsche Erläuterung der Ataraxie, siehe <http://de.wikipedia.org/wiki/Ataraxie>

<sup>18</sup> In den nächsten beiden Kapiteln werden wir diese Begriffe und ihre Bedeutung für die Reflexion behandeln.



Weil es uns diese Geistesverfassung ermöglicht, ganz objektiv zu sein, kann man aus ihr heraus auf sehr schöpferische Weise reflektieren. Mit ‚objektiv‘ meine ich natürlich keinen kalten, distanzierten Geisteszustand, sondern eine Verfassung, in der Eigeninteressen vorübergehend ausgesetzt sind. Damit geht einher, dass sogar das Reflektieren ‚schwieriger‘ persönlicher Wahrheiten wie zum Beispiel unserer inneren Widersprüche und Probleme wohltuend sein kann.

### Weitere Leseempfehlungen:

Padmavajra: *Hören, Reflektieren und Meditieren*

Anthony Matthews (Kamalashila), *Meditation für Fortgeschrittene* (Kapitel über Reflexion), Theseus-Verlag

Pierre Hadot, *Philosophie als Lebensform: Antike und moderne Exerzitien der Weisheit*, Fischer, Frankfurt/Main, Kapitel 3, Teil 2

### Fragen

1. „... für jede Stunde des ‚Hörens‘ (und Hören schließt Lesen ein) sollten wir mindestens hundert Stunden reflektieren.“ Stimmt du dem zu? Oder gilt dieser Rat nur für Denk- und nicht für Vertrauens-Typen?
2. Wenn du an deine eigene Reflexionsübung denkst — in welchem Verhältnis stehen bei dir ‚Hören‘ (Lernen) und Reflektieren?
3. Ich habe zwei Ansätze vorgeschlagen, wie du das Reflektieren angehen und entwickeln könntest — Schreiben und innere Dialoge. Kannst du an andere Ansätze denken?
4. Erkennst du in dir ‚innere Widersprüche‘? Falls ja, wie ist deine Einstellung dazu? Stehst du ihnen hart und unversöhnlich gegenüber, oder vermagst du sie neugierig und vielleicht sogar humorvoll zu betrachten?
5. Erkennst du irgendwelche ‚Probleme‘ in deinem spirituellen Leben? Falls ja, kannst du sie als den ‚Pfad‘ statt als ‚Hindernisse auf dem Pfad‘ ansehen?

## 4. Kapitel: Über Texte reflektieren

*... wir haben vergessen, wie man liest: pausieren, unsere Sorgen loslassen, zu uns zurückkehren und unser Streben nach Raffinesse und Originalität ablegen, um in Ruhe zu erwägen, nachzusinnen und die Texte zu uns sprechen zu lassen. Das ist ebenfalls eine spirituelle Übung — und sogar eine der schwierigsten.*

*Pierre Hadot<sup>19</sup>*

Es kommt wahrscheinlich nicht darauf an, ob wir die Kunst des Lesens vergessen oder gar nicht erst gelernt haben. Wichtig für uns in Hadots Zitat ist, dass es uns ein paar Hinweise gibt, wie wir buddhistische Schriften lesen sollten. Zwar spricht Hadot nicht über buddhistische Texte, sondern solche des griechischen und römischen Altertums, doch für alle gilt dasselbe Prinzip: Wir sollten versuchen, sie so zu lesen, als ob wir meditieren würden. Wir leben in einer ausgesprochenen Schriftkultur. Von Zeitungen bis Webseiten, von Werbeplakaten bis zu den Listen der Zutaten auf Nahrungsmittelverpackungen ist das geschriebene Wort allgegenwärtig — wir können beim Frühstück sogar unsere Müslipackung lesen! Das hat den Nachteil, dass wir uns daran gewöhnen, nur um der Information willen zu lesen, aber nicht wissen, wie wir lesen können, um weise zu werden. Dabei geht es um etwas ganz Anderes. Hadot nennt es eine „spirituelle Übung — und sogar eine der schwierigsten.“

### Sich geistig auf die Lektüre eines Textes vorbereiten

Bevor wir einen Text lesen, müssen wir uns vielleicht vorbereiten. Wenn wir ärgerlich oder begehrt gestimmt sind, werden wir buddhistische Texte vielleicht langweilig oder abstoßend finden und nur zu gerne bereit sein, an ihnen herum zu mäkeln. Die *Ratnagunasamcayagatha* beginnt mit den Worten:

*Rufe — so viel du nur kannst — Liebe, Respekt und Vertrauen hervor!  
Beseitige die hinderlichen Befleckungen und all deine Makel!  
Lausche der Vollkommenen Weisheit der sanften Buddhas,  
gelehrt zum Wohl der Welt und für heroische Geister bestimmt.<sup>20</sup>*

Liebe, Respekt und Vertrauen — das sind die Geisteshaltungen, mit denen wir an buddhistische Texte herangehen sollen. Das Sanskritwort, das hier als ‚Liebe‘ übersetzt wurde, ist *prema*, ein Begriff, der üblicherweise romantische oder sexuelle Liebe bedeutet und manchmal als ‚anhängliche Liebe‘ übersetzt wird. *Prema* ist der ‚nahe Feind‘ von *mettā*. Hier jedoch wird das Wort in einer viel positiveren und spirituellen Bedeutung benutzt. Das zeigt, dass die Bedeutung von Wörtern sich je nach Zusammenhang verändern kann. Vielleicht überrascht es dich, dass du Liebe entwickeln sollst, bevor du einen buddhistischen Text liest, doch es zeigt, dass es unerlässlich ist, in einer emotional positiven Verfassung zu sein, wenn man den Dharma wirklich verstehen möchte. Negative — oder genauer: unheilsame — Geisteszustände sind ihrem Wesen nach selbstsüchtig und machen es schwierig, den Dharma zu verstehen, der seinem Wesen nach ‚selbstlos‘ ist.

<sup>19</sup> Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford 1995, S.109; deutsch: *Philosophie als Lebensform*, Frankfurt/M. 2005.

<sup>20</sup> Das *Ratnaguna-Samcayagatha* Sutra. Verse über die Ansammlung der kostbaren Qualitäten der Vollkommenheit der Weisheit, nach der englischen Übersetzung von Edward Conze; Übersetzung ins Deutsche von Monika Dräger. Privatveröffentlichung, Berlin o. J.

‚Respekt‘ ist *gaurava*. Dieser Begriff ist von *guru* abgeleitet, und seine wörtliche Bedeutung ist ‚gewichtig‘ und somit ‚bedeutungsvoll‘. Wenn wir einen buddhistischen Text lesen, sollten wir ihm achtungsvoll begegnen und dafür sorgen, dass wir wirklich empfänglich für ihn sind. Deshalb behandelt man in den alten buddhistischen Kulturen die buddhistischen Schriften mit großer Ehrerbietung: Man wickelt sie in kostbare Tücher, legt sie auf oder in einen Schrein, aber nie auf den Boden. Buddhistische Texte gelten als Ausdruck des Dharma oder der Wahrheit, und deshalb sollte man sie ebenso respektvoll wie einen Lehrer behandeln und sie nicht nur nebenbei und in einer zerstreuten Geistesverfassung lesen.

Mit dem Wort ‚Vertrauen‘ ist hier *prasāda* übersetzt, das auch Klarheit, Helligkeit, Durchsichtigkeit, Reinheit, Stille, Ruhe, Nicht-Aufgeregtheit, eine gelassene Wesensart, Wohlgestimmtheit bedeutet und oft als gelassenes Vertrauen<sup>21</sup> übersetzt wird. Diese Bedeutungen deuten eine interessante Verbindung zwischen Klarheit und gläubigem Vertrauen an, die nicht etwa im Widerspruch zu einander stehen, sondern zwei Aspekte desselben Geisteszustands sind. Manchmal heißt es, religiöser Glaube und Vernunft seien unvereinbar, doch im Buddhismus ist das nicht so. Natürlich gibt es spirituelle und transzendente Zustände jenseits des rationalen Verstandes, und es gibt einige Texte, die absichtlich in einem nichtrationalen Stil verfasst sind, der uns dabei helfen soll, diese Zustände zu erfahren. Es gibt aber einen Unterschied zwischen dem Nicht-Rationalen und dem Irrationalen. Buddhismus ist nicht irrational.

Sich einem Text mit gläubigem Vertrauen zu nähern, heißt nicht, dass man unkritisch sein soll. In der Tat ist es ein wichtiger Aspekt von Vertrauen, Fragen an die Texte heranzutragen, die man liest. In gewissem Sinn ist Denken Zweifeln — und das heißt: Wir müssen innerlich frei für die Möglichkeit sein, dass der Text vielleicht nicht wahr ist. Darin unterscheidet sich unser Verhältnis zu buddhistischen Texten vom Verhältnis, das Christen oder Muslims zu ihren Schriften haben. Buddhistische Schriften sind nicht ‚Gottes Wort‘, das man auch dann glauben muss, wenn es unseren Vernunftgründen oder dem gesunden Menschenverstand zu widersprechen scheint. Wenn wir Fragen an die Texte stellen, die wir lesen, werden wir sie wahrscheinlich tiefer verstehen, und das wird unser Vertrauen vertiefen.

Beseitige die hinderlichen Befleckungen und all deine Makel! Wenn wir das wirklich täten, wären wir natürlich erleuchtet! Für uns bedeutet es, dass wir, zumindest solange wir lesen, alle unheilsamen Geisteszustände beiseitelegen sollten. Am besten würden wir die fünf Hindernisse überwinden und wenigstens in Zugangskonzentration, wenn nicht gar ins erste *dhyāna* eintreten. Mit anderen Worten gesagt, heißt dies, dass wir in eine Verfassung von *śamatha* eintreten und uns auf diese Weise dafür bereithalten sollten, die Weisheit des Textes zu empfangen — *vipassanā*.

Diese ‚vorbereitende Ermahnung‘ aus der *Ratnaguna-samcayagatha* verlangt somit einiges von uns. Sie beschreibt die ideale Art und Weise, buddhistische Texte zu lesen, doch in Wirklichkeit ist es wohl so, dass die meisten Menschen kaum jemals einen solchen Text lesen würden, wenn sie tatsächlich so lange warten würden, bis sie in dem entsprechenden Geisteszustand sind! Im Prinzip geht es darum, dass wir in einer möglichst heilsamen Verfassung sein sollten. Und wir können diese Aussage auch umkehren und sagen, dass die Lektüre eines buddhistischen Textes eine gute Methode ist, um uns in eine heilsame Verfassung, ja sogar in einen Zustand von *śamatha* zu versetzen.

---

<sup>21</sup> Nach dem Buddhist Hybrid Sanskrit Dictionary, Monier-Monier Williams ins Deutsche übertragen.

Vielleicht lässt es sich auch folgendermaßen sagen: Bevor du anfängst, einen buddhistischen Text zu lesen, solltest du dir deiner Geistesverfassung zumindest bewusst sein. Solltest du feststellen, dass du dich in einer unheilsamen Verfassung befindest, dann kannst du das berücksichtigen. Wenn du etwa vor der Aufnahme deiner Lektüre eine gewisse Abneigung in dir bemerkst, wird es weniger wahrscheinlich, dass du diese Abneigung auf den Text projizierst; du weißt, dass du das Problem bist und nicht etwa der Text. Mit diesem Gewahrsein kannst du es zulassen, dass der Text dir den Zugang zu einer heilsameren Geistesverfassung öffnet. Ohne dieses Gewahrsein wirst du wahrscheinlich am Text herumkritteln, was dir einen ‚Grund‘ liefern wird, deinen Widerwillen zu steigern, den Text als ‚dumlblöde‘ zu verurteilen und so weiter.

## Wie man über Texte reflektiert

*Wir ziehen den Einschuss  
 aus dem Gewebe der Bedeutungen  
 Tag für Tag treten  
 Worte der Sutras ans Licht.  
 Ganz direkt jagen wir das Geheimnis des Dharma.*

*Hui Yung<sup>22</sup>*

Ob du ein altherwürdiges Werk oder ein zeitgenössisches Buch liest — am besten ist es, zunächst den gesamten Text zu lesen. Diese erste Lektüre gibt dir einen Überblick und bremst außerdem den wohlbekanntem Drang, voraus zu eilen, um zu sehen, wie es weiter geht. Beim zweiten Lesen kannst du dann innehalten und über einzelne Passagen nachsinnen: über Abschnitte, die du nicht ganz verstanden hast, die dir nicht stimmig erscheinen oder dich besonders interessieren, Abschnitte, denen du nicht zustimmst oder die anderen Passagen im Text zu widersprechen scheinen oder die du einfach nicht magst.

Wie reflektiert man über diese Stellen? Genauso, wie ich im vorigen Essay das Reflektieren über ein Thema beschrieben habe. An dieser Stelle möchte ich nur etwas hinzufügen, das Texte betrifft, denen du beim Lesen nicht zustimmst. Manchmal scheint es mir, als gäbe es bei Triratna zwei Grundtypen von Leuten: jene, die es anscheinend nötig finden, mit allem überein zu stimmen, was der Buddha oder Sangharakshita je gesagt oder geschrieben haben, und jene, die es leicht finden, nicht zuzustimmen. Wenn Leute vom ersten Typ sich mit einem Abschnitt konfrontiert sehen, dem sie nicht zustimmen, fühlen sie sich sehr unbehaglich und nehmen an, dass sie selbst sich irren, nicht aber der Text. Sie bemühen sich dann sehr, ihre Sichtweise oder Meinung mit der des Autors in Übereinstimmung zu bringen. Leuten vom zweiten Typ sind derartige Konflikte fremd. Sie gehen einfach davon aus, dass der Text entweder entstellt überliefert wurde oder schlichtweg fehlerhaft ist.

Stattdessen möchte ich einen mittleren Weg zwischen diesen Einstellungen empfehlen, die beide eine wertvolle Gelegenheit für tiefere Reflexion und Einsicht vereiteln. Im Kalāma Sutta rät der Buddha den Kalāmern — nachdem er sie zunächst davor gewarnt hat, sich auf zehn unzuverlässige Kriterien zur Bestimmung des Wahrheitsgehalts einer Lehre zu stützen —, sich auf ihre eigene Erfahrung sowie auf das zu verlassen, ‚was die Weisen preisen‘. (Interessanterweise wird dieses zweite Kriterium in Zitaten und Erörterungen dieses Suttas häufig ausgelassen.<sup>23</sup>) Wenn du einem buddhistischen Text nicht zustimmst, gibt es offenbar einen



<sup>22</sup> Translating Holy Books (Chinesisch, 4. bis 5. Jahrhundert), translated by J.P. Seaton in *The Poetry of Zen*.

Konflikt zwischen diesen beiden Kriterien. Jemand, den du für weise hältst, lehrt etwas, das deiner eigenen Erfahrung nach nicht wahr ist. Was kannst du tun?

Der erste der beiden genannten Typen wird dazu neigen, den Text ernst zu nehmen und seine eigene Meinung aufzugeben. Der zweite Typ wird dazu neigen, seine eigene Meinung ernst zu nehmen und den Text aufzugeben. Letztlich aber sind diese Antworten gleichermaßen faul. Vielmehr solltest du beide Seiten ernst nehmen, und nur wenn du das tust, kannst du auf ernsthafte Weise über die Sache reflektieren. Den Text ernst zu nehmen heißt, es für möglich zu halten, dass du selbst unrecht haben könntest (was nicht dasselbe ist wie automatisch anzunehmen, dass du unrecht haben musst). Dich selbst ernst zu nehmen heißt, es für möglich zu halten, dass der Text unrecht haben könnte (was nicht dasselbe ist wie automatisch anzunehmen, dass er unrecht haben muss). Beide Seiten ernst zu nehmen, verlangt Vertrauen und Ehrlichkeit gleichermaßen. Damit kannst du dich ans Werk machen: Was ist wahr? Wenn du beide Seiten ernst nimmst, stellst du vielleicht fest, dass du ein Problem hast — vielleicht sogar ein Problem, das ebenso groß und spirituell fruchtbar ist wie jenes des Bodhisattvas Ruciraketu im Sūtra vom Goldenen Licht!<sup>24</sup>

### Sangharakshitas Schriften lesen

Einige buddhistische Überlieferungen (zum Beispiel Zen und die tibetischen Schulen) legen großes Gewicht auf die persönliche Beziehung zu einem Lehrer, was dazu beigetragen hat, dass manche Leute bei Triratna das Gefühl haben, ihnen fehle etwas, weil sie keine solche Beziehung mit ihrem Lehrer Sangharakshita haben. Es ist aber möglich, eine ‚Beziehung‘ zu einem Text — und dadurch mit seinem Verfasser — zu entwickeln. Texte zu lesen ist wirklich eine Geste spiritueller Freundschaft. Aus seinem Mitgefühl heraus teilt der Autor seine Weisheit mit anderen Wesen. Wenn du die Texte liest und zu verstehen versuchst, trittst du in eine Beziehung spiritueller Freundschaft mit dem Sprecher oder Autor ein.

Ich halte Sangharakshita für einen Mann mit tiefer Einsicht und einem außerordentlich klaren Verstand. Er drückt sich sehr präzise und sorgfältig aus, und das verlangt von uns Lesenden einen entsprechenden Grad an Sorgfalt. Zwar trifft es zu, dass die von ihm selbst geschriebenen Bücher (anders als jene, die auf der Grundlage von Niederschriften seiner Vorträge und Seminare herausgegeben wurden), in einem eher ‚altmodischen‘ Stil verfasst sind und sich nicht so leicht lesen lassen wie die Bücher anderer zeitgenössischer Autoren. Die Anstrengung, seine Bücher zu lesen, lohnt sich aber unbedingt, und dies nicht allein wegen der in ihnen enthaltenen Weisheit, sondern auch, weil man ihn dadurch kennen lernt.

---

<sup>23</sup> Manche Leute legen Wert darauf hinzuweisen, dass die Kal1mer keine Anhänger des Buddha waren und seine Kriterien für die Annahme oder Ablehnung einer Lehre deshalb nicht für Buddhisten gelten, die zum Buddha Zuflucht genommen haben und daher alle Lehren des Buddha gläubig annehmen sollten. Es ist immer gut, sich bewusst zu machen, zu wem der Buddha sprach, denn er pflegte sich in seinen Belehrungen auf die verschiedenen Menschen einzustellen, und was er zu einem einzelnen Menschen oder einer bestimmten Gruppe sagte, ist nicht unbedingt universell anwendbar. Allerdings scheint es mir, als sei das, was der Buddha zu den Kalamern sagt, auf Buddhisten und Nicht-Buddhisten gleichermaßen anwendbar. Was sollte man denn tun, wenn man als Buddhist oder Buddhistin eine Äußerung des Buddha (oder eines anderen Lehrers) nicht im Einklang mit der eigenen Erfahrung findet? Soll man dann die eigene Erfahrung übergehen und sich dazu zwingen, dem Buddha zuzustimmen? Wäre das überhaupt möglich?

<sup>24</sup> Siehe Ausgabe im Diamant Verlag, München 2006 von Birgit Schweiberer. Außerdem Sangharakshitas Kommentar in Kapitel 1, *The Bodhisattva's Dream*, seines Buchs *Transforming Self and World*, S. 35-51. (Eine ältere deutsche Übersetzung des Sutra mit dem Titel *Goldglanz-Sutra* gibt es in der Bibliothek des Buddhistischen Zentrums Essen als Fotokopie.) (Siehe auch im Mitra-Dharma-Übungskurs: ‚*Das Sutra des goldenen Lichts*‘, 2. Vortrag: ‚Des Bodhisattvas Traum‘.)



### Überlieferte Texte lesen

Etwas, das ich bei Triratna seltsam und sogar bestürzend finde, ist die Tatsache, dass so wenige Leute die überlieferten buddhistischen Schriften zu lesen scheinen. Manche lesen überhaupt keine buddhistischen Bücher, während andere vorwiegend heutige buddhistische Autoren lesen. Manches, was diese Autoren geschrieben haben, ist sehr gut, und überdies schreiben sie in einer modernen Sprache und oft über aktuelle Themen. Das alles kann sehr nützlich sein. Alle buddhistischen Autoren schöpfen aber ihr Wissen und ihre Inspiration zu einem großen Teil aus den alten buddhistischen Texten — zumindest hoffe ich das! Ich schätze es sehr, zu den ursprünglichen Quellen zurückzugehen. Ich ermuntere andere Menschen, das ebenfalls zu tun, denn diese alten Schriften sind Fundgruben praktischen und erbaulichen Materials ... und nicht zuletzt von Weisheit.

Es stimmt, dass sie manchmal nicht leicht lesbar sind — man muss alle möglichen Hindernisse überwinden, wie die fremde Ausdrucksweise oder auch den besonderen Stil der Übersetzer. Wir müssen es lernen, sie zu lesen, was Zeit und Geduld kostet. Vielleicht benötigen wir auch einen Führer — jemanden, der die Texte studiert hat und sie für uns erhellen kann. In dieser Hinsicht haben wir das große Glück, dass die Niederschriften der Seminare Sangharakshitas über viele alte Texte leicht für uns zugänglich sind (siehe [www.freebuddhistaudio.com](http://www.freebuddhistaudio.com)) und dass manche von ihnen bearbeitet und als Bücher veröffentlicht worden sind.<sup>25</sup> Ich kann es nur empfehlen, einige dieser Seminare zu lesen, weil Sangharakshita in ihnen demonstriert, wie man buddhistische Texte lesen sollte.

Wenn du aber einige dieser Seminare erst einmal gelesen hast und dadurch wenigstens in einem gewissen Ausmaß gelernt hat, wie du einen Text lesen kannst, schlage ich vor, dass du selbst einen Text wählst und über ihn reflektierst, bevor du den Kommentar liest. Kommentare zu lesen, kann uns faul machen — wir lassen den Kommentator alle Arbeit für uns tun. Eine gute Reihenfolge ist es, zunächst einen Text zu lesen, dann über ihn zu reflektieren, im Anschluss daran einen Kommentar zu lesen und nun über diesen zu reflektieren. Denke daran: Auf jede Stunde des Lesens sollten hundert Stunden Reflexion kommen!

### Wo sollte man beginnen?

Wenn du es nicht gewöhnt bist, alte buddhistische Schriften zu lesen, fühlst du dich vielleicht angesichts der ungeheuren Menge an Übersetzungen, die es heute gibt, verzagt — Übersetzungen aus dem Hinayana, dem Mahayana, Vajrayana, kanonische und nicht-kanonische Texte aus Indien, Tibet, China, Japan ... wo sollte man da beginnen? Wahrscheinlich ist es am besten, mit dem Palikanon zu beginnen, weil wir uns mit diesen Schriften so nahe bei der Lehre des Buddha befinden, wie es möglich ist, und weil sie meistens recht einfach und praktisch sind. Das

<sup>25</sup> Zum Beispiel: *And With Awareness* (deutsch als: *Buddhas Meisterworte für Menschen von heiliger Nahe*), *With Kindness* und *Songs of A Yogi's Joy*.



Dhammapāda, Sutta Nipāta und Udāna sind allesamt einfache, schöne Bücher, und Sangharakshita hat Seminare zu ihnen geleitet, die man bei [www.freebuddhistaudio.com](http://www.freebuddhistaudio.com) finden kann. Das Majjhima Nikāya ist ein Buch ‚mittellanger‘ Lehrreden des Buddha, von dem es eine gute deutsche Übersetzung gibt.<sup>26</sup> Bhikkhu Thanissaros Webseite [www.accesstoinight.com](http://www.accesstoinight.com) ist eine außerordentlich reiche Quelle englischen Materials — fast jedes Sutta aus dem Palikanon findet sich dort in englischer Übersetzung (oft mehrere), und man kann alle Texte kostenlos herunterladen.<sup>27</sup> <sup>28</sup>Nachdem du über einige dieser Schriften reflektiert hast, magst du vielleicht zu Texten des Mahayana und Vajrayana weitergehen.<sup>29</sup>

Es ist aber auch gut, ‚seiner eigenen Nase zu folgen‘ und sich von den eigenen Interessen leiten zu lassen. Wenn mich ein Text (oder etwas in einem Text) angezogen oder fasziniert hat, fand ich immer, dass er mir etwas zu sagen hatte: Es war ein Schatz in ihm vergraben, etwas, das ich wissen oder verstehen musste und das mir half, weiter zu wachsen.

Es ist auch wertvoll, Texte zu lesen, die man nicht mag! Natürlich neigen wir dazu, das zu vermeiden, was wir nicht mögen, aber du kannst auch versuchen, es zu lesen und dich überraschen zu lassen. Ich habe Santidevas Bodhicaryāvatāra nie gemocht, weil ich mich davon eingeschüchtert fühlte. Seine Unterweisungen und Ermahnungen sind derart kompromisslos, dass ich mich, wenn ich sie las, immer für einen minderwertigen Buddhisten hielt, der unfähig war, solch hohen Ansprüchen gerecht zu werden. Vielleicht ist das der Grund, warum Pierre Hadot sagt, das Lesen von Texten sei eine der schwierigsten spirituellen Praktiken. Wenn wir einen buddhistischen Text lesen, begegnen wir einem erwachten Geist, und diese Begegnung kann wahrlich unbehaglich sein. Kürzlich, auf einer Einzelklausur, rezitierte ich aber Teile des Bodhicaryāvatāra und bemerkte überrascht, dass ich das genoss! Vielleicht habe ich mich ja verändert.

Wenn es möglich ist, lies mehr als nur eine Übersetzung einer alten Schrift. Jede Übersetzung ist unvermeidlich auch eine Interpretation. (Übersetzer verstehen den Buddhismus auf ihre eigene Weise — oder auch nicht —, und sie deuten den Text zwangsläufig im Sinne ihres Verständnisses.) Sangharakshita verglich die Lektüre einer Übersetzung einst mit der Erfahrung, die Rückseite eines Wandteppichs zu betrachten: Die Farben und allgemeinen Umriss sind erkennbar, doch die genaue Erscheinung des Bildes verschwimmt. Wenn man mehr als eine Übersetzung liest, kann man sich der ursprünglichen Bedeutung ein wenig mehr annähern, und das macht viel aus, wenn man dann über den Text reflektiert.

Was hältst du hiervon?

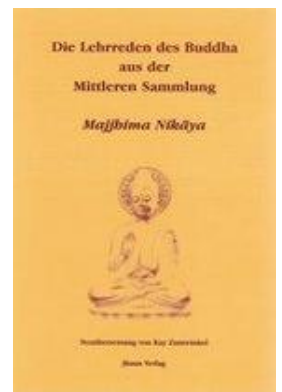
*Glaube nichts, egal wo du es liest oder wer es gesagt hat,  
nicht einmal, wenn ich es gesagt habe,  
es sei denn, es stimmt mit deinen eigenen Überlegungen  
oder deinem gesunden Menschenverstand überein.*

<sup>26</sup> Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikāya). Auf Initiative von Ayya Khema Bhikkhun. übersetzt aus dem Englischen und dem Pāli von Kay Zumwinkel. Uttenbühl 2001 (auch als downloads auf der Webseite <http://www.palikanon.com/>)

<sup>27</sup> Auf der Webseite [www.accesstoinight.org](http://www.accesstoinight.org) gibt es einen ausgezeichneten Artikel von John Bullitt, *Befriending the Suttas – Tips on Reading the Pali Discourses*.

<sup>28</sup> Die deutsche Webseite [www.palikanon.com/](http://www.palikanon.com/) bietet ebenfalls viele Suttas aus dem Palikanon in teilweise mehreren Übersetzungen.

<sup>29</sup> Um deutsche Übersetzungen von Mahayana Sutras zu finden, empfiehlt es sich, die Webseite <http://de.wikipedia.org/wiki/Mahayana-Sutras> zu besuchen und von dort aus entsprechende Links aufzusuchen.



### *Der Buddha*

Ich fand die englische Version dieses Textes im Internet und sah sie auch auf einer Postkarte. Hat der Buddha das wirklich gesagt? Ich erinnere mich nicht daran, es ihm Palikanon oder einem anderen kanonischen Werk gelesen zu haben, und es würde mich überraschen, wenn der Buddha das gesagt haben sollte. Ist es vielleicht eine entstellte Version dessen, was er im *Kālāma Sutta* sagte?

*„Recht habt ihr, Kālāmer, dass ihr da im Unklaren seid und Zweifel hegt. In einer Sache, bei der man wirklich im Unklaren sein kann, ist euch Zweifel aufgestiegen.*

*Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt: ‚Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden‘, dann o Kālāmer, möget ihr sie aufgeben.“<sup>30</sup>*

### **Einige Dinge, die man beachten sollte**

Wenn das erste der beiden obigen Zitate tatsächlich eine verwässerte Übersetzung des *Kālāma Suttas* ist, dann handelt es sich dabei nur um eine extreme Version von etwas, das wir wohl alle zu tun pflegen: unsere eigenen Ansichten und Werte in einen Text hinein lesen. Das ist vielleicht ein weiterer Grund für Hadots Gedanken, dass die Lektüre eines Textes eine der schwierigsten spirituellen Übungen ist — es ist nämlich so schwierig, das zu lesen, was der Text wirklich sagt. Goethe war sich dieser Schwierigkeit bewusst, als er im Gespräch mit Eckerman sagte: „Die guten Leutchen wissen nicht, was es einem für Zeit und Mühe gekostet, um lesen zu lernen. Ich habe achtzig Jahre dazu gebraucht und kann noch jetzt nicht sagen, dass ich am Ziele wäre.“<sup>31</sup>

Ebenso wichtig ist es, dass wir uns unserer kulturellen Bedingtheit und unserer Vorurteile gewahr werden. Im obigen Beispiel scheint es, als würde der oder die Übersetzer-Deuter/in eine Art Rationalismus in den Text ‚hineinlesen‘. Unsere kulturellen Vorurteile können uns verborgen sein, so dass wir es gar nicht bemerken, wenn wir einen Text auf ihrer Basis beurteilen. Wenn wir unsere kulturelle Befangenheit dagegen gar nicht erst in einen Text hineinlesen können (weil er einfach zu eindeutig ist, um das zu tun), stimmen wir ihm stattdessen vielleicht nicht zu, ohne zu erkennen, dass unsere Ablehnung aus unserem Vorurteil stammt.

Darüber hinaus sollten wir uns auch unserer inneren Widerstände gewahr werden, den Dharma wirklich zu verstehen und in uns aufzunehmen, denn das würde ja bedeuten, dass wir uns ändern müssen. Lieber (er)finden wir Gründe, den Texten zu widersprechen, oder wir finden sie ‚langweilig‘ oder ‚immer dasselbe‘. Im letzten Essay schrieb ich, Denken sei

<sup>30</sup> *Kālāma Sutta*, Übersetzung von Nyanatiloka/Nyanaponika, Freiburg 1984; Download unter [www.palikanon.com/angutt/](http://www.palikanon.com/angutt/)

<sup>31</sup> Johann Peter Eckerman, Gespräche mit Goethe in den letzten Jahren seines Lebens, 25. Januar 1830, im Internet: <http://gutenberg.spiegel.de/>

Zweifeln. Was ich in jenem Zusammenhang mit ‚Zweifeln‘ meinte, schloss die Ehrlichkeit und Rechtschaffenheit ein, eine Lehre mit Vernunftgründen und der eigenen Erfahrung zu testen. Natürlich gibt es noch eine andere Art des Zweifelns, bei der es sich bloß um die Rationalisierung von Widerständen gegen den Dharma handelt — des Widerstands, uns so zu sehen, wie wir sind, und uns zu ändern. Wie es im Hadot-Zitat eingangs dieses Aufsatzes heißt: Wir müssen „unser Streben nach Raffinesse und Originalität ablegen, um in Ruhe zu erwägen, nachzusinnen und die Texte zu uns sprechen zu lassen.“ Shide (Shih-Te), ein chinesischer Dichter des 8. Jahrhunderts, hatte dies hierzu zu sagen:

*Meine Verse sind Verse;  
Manche nennen sie Predigten.*

*Nun ja, Verse und Predigten haben eines gemeinsam:  
Beim Lesen musst du aufpassen.  
Bleib' dran. Achte auf Einzelheiten.  
Sag' nicht einfach, sie seien simpel.  
Wenn du so leben würdest,  
könnten dir 'ne Menge seltsamer Dinge passieren.<sup>32</sup>*

Shide mit HanShan



## Mit einem Text leben

So gut es sein kann, viele Bücher und Texte zu lesen, um ein breites Wissen über den Buddhismus zu erwerben, so gut ist es auch, einige Zeit mit nur wenigen, oder auch nur einem Text zu verbringen, um tief und gründlich zu verstehen. Hier ist Sangharakshitas Grundsatz ‚immer mehr von immer weniger‘ wichtig. Es ist gut, eine Zeitlang — vielleicht einige Monate oder sogar Jahre lang — mit einem Text zu ‚leben‘. Auf diese Weise entwickelst du eine ‚Beziehung‘, ja sogar eine Freundschaft, mit dem Text.

Kürzlich entschied ich mich, eine Vortragsreihe über das 4. und 5. Kapitel des Sutta Nipāta zu geben, die nach Ansicht mancher Gelehrter ältesten Teile des Palikanons.<sup>33</sup> Vor zehn Jahren hatte ich einen Vortrag darüber gehalten und den Eindruck gewonnen, dass es in diesen Texten noch viel mehr zu erkunden gab, und zwar nicht nur an der Oberfläche (auch dort gab es viel mehr zu erkunden, als ich damals verstand), sondern in den Tiefenschichten (die in mir eine Ahnung zurückließen, dass ich da noch viel mehr zu verstehen hatte). Ich nahm die Kapitel auf eine Einzelklausur mit und dachte täglich ein oder zwei Stunden lang über sie nach. Es handelt sich um einfache, intellektuell nicht anspruchsvolle Texte, und nach ein paar Tagen begann ich, mir Sorgen zu machen: ‚Eigentlich gibt es doch nicht viel in

<sup>32</sup> Aus The Poetry of Zen, übersetzt von Sam Hamill und J.P. Seaton. Shambala Verlag.

<sup>33</sup> Zu den ältesten Teilen gehört auch das Rhinozeross Sutta aus dem ersten Kapitel.

Allerdings gibt es keine einhellige Übereinstimmung darüber, dass diese Teile tatsächlich älter als andere Abschnitte des Palikanons sind. Siehe beispielsweise Thanissaros Bemerkungen in The Atthaka Vagga (The Octet Chapter). An Introduction, auf der Webseite [www.accesstoinight.org](http://www.accesstoinight.org)



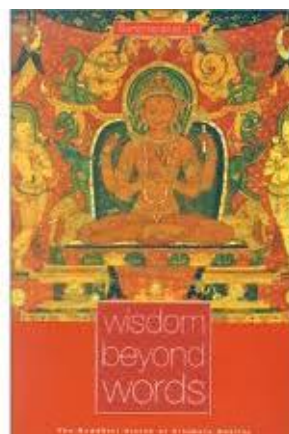
diesen Texten, und ich werde in meiner Vortragsreihe nichts zu sagen haben.’ Doch indem ich einfach mit diesen Texten ‚lebte‘ und tagein tagaus zu ihnen zurückkehrte, offenbarten sie sich selbst ganz allmählich.

Ein Text offenbart sich dir erst allmählich, weil du ihn nur so weit verstehst, wie deine spirituelle Entwicklung reicht. Vielleicht kennst du die Erfahrung, in der Aufzeichnung eines Vortrages von Sangharakshita (oder einem anderen Lehrer), die du vor Jahren schon einmal gehört hattest, nun eine Lehre zu hören, die du beim ersten Mal nicht gehört hattest. Das ist so, weil du zur Zeit des ersten Hörens nicht bereit warst, die Lehre zu hören — spirituell warst du noch nicht entsprechend weit entwickelt. Eine Weile später bist du schon ein anderer Mensch und nun fähig, die Lehren zu hören, die du brauchst. Goethe soll gesagt haben, dass wir nur das hören, was wir verstehen. Wenn du lange über einen Text reflektierst, wirst du ihn daher in dem Ausmaß tiefer verstehen, indem du selbst tiefer wirst.

Im Diamantsutra sagt der Buddha:

*„... wenn sich eine Person mit den begrenzten Lehren zufrieden gibt, wenn sie noch*

*in die Vorstellung von einem Selbst, einer Person, einem Lebewesen oder einer Lebensspanne verstrickt ist, dann wird sie nicht imstande sein, dieses Sutra zu hören, es anzunehmen, zu rezitieren und anderen zu erklären.“<sup>34</sup>*



In seinem Kommentar zu dieser Stelle erläutert Sangharakshita: „Grundlegend ist hier das allgemeine Prinzip, dass du zu einer Lehre hingezogen wirst, wenn du für sie bereit bist. Es

ist, als würde die Lehre dir zur gleichen Zeit entgegen kommen, in der du auf sie zu gehst.“<sup>35</sup> Pierre Hadot schreibt, „lasse die Texte zu dir sprechen“. Ich schrieb soeben von Texten, die „sich offenbaren“, und Sangharakshita spricht hier von Texten, die „dir entgegen kommen“ — alle diese Passagen legen eine Beziehung nahe, in der dem Text selbst eine aktive Rolle zukommt. Das mag seltsam erscheinen, weil ein Text ja aus Worten auf Papier (oder vielleicht auf einem Computerbildschirm) besteht. Texte sind untätig, ohne Bewusstsein; wie also können sie mit uns in eine Beziehung eintreten? Wenn wir von einem Text annehmen, er sei eine von einem erleuchteten oder teilweise erleuchteten Wesen gegebene Belehrung, dann wird er vielschichtig sein. Damit meine ich, dass es möglich ist, diese Lehre auf unterschiedlichen Ebenen zu verstehen. Sie auf einer niedrigeren Ebene zu verstehen, wird ihren Sinn nicht erschöpfen — man kann ein noch höheres oder tieferes Verständnis gewinnen, und in diesem Sinn hat der Text mehr zu sagen, als wir gegenwärtig zu hören oder zu verstehen vermögen. In diesem Sinne also wartet der Text darauf, dass wir seinen Sinn

<sup>34</sup> Thich Nhat Hanhs Übersetzung, als download: <http://www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de/downloads/download.html>. Siehe auch Raoul von Mural (Hrsg.), *Meditations-Sutras des Mahāyāna-Buddhismus*, Bern 1988, S. 31: „... solche, die Trost finden in begrenzten Lehren, welche den Begriff der eigenen Ichheit, Persönlichkeit, ein Wesen, eine abgesonderte Individualität enthalten, [sind] unfähig ..., diese Schrift zu studieren, zu befolgen, vorzutragen und Anderen zu erklären.“

<sup>35</sup> In *Wisdom Beyond Words. The Buddhist Vision of Ultimate Reality*, Birmingham 1993 (2.2000), S. 154.



umfassender oder tiefer verstehen, und er spricht zu uns, offenbart sich oder kommt uns entgegen, wenn wir bereit sind.

## Der Unterschied zwischen Information und Weisheit

Hierbei geht es um den Unterschied zwischen Information und Weisheit. Information ist leicht zugänglich und hat kaum Tiefe; wenn du die Information aufgenommen hast, gibt es nichts mehr zu lernen. Deshalb ist unsere Beziehung zu Information flach und flüchtig. Weisheit hat Tiefen, die wir nicht sofort erfassen (können), und die einzige Möglichkeit, zu diesen Tiefen Zugang zu finden, liegt darin, in eine Beziehung mit dem Text einzutreten, über ihn nachzusinnen, ihn von Zeit zu Zeit erneut vorzunehmen und Veränderungen in uns selbst zuzulassen, damit wir die tieferen Bedeutungen erfassen können. Wenn man über einen Text reflektiert, geht es daher nicht um Informationsgewinn — obwohl es auch dazu kommen mag — sondern darum, dass wir andere Menschen werden. Dabei werden wir auch lernen, den Text zu lieben und ihn zu respektieren, und unser gläubiges Vertrauen wird tiefer.

*... es gibt einige Wahrheiten, deren Bedeutung alle Generationen der Menschheit niemals erschöpfen werden. Das liegt nicht etwa daran, dass sie schwierig wären; im Gegenteil, oft sind sie äußerst einfach. Manchmal scheinen sie sogar banal. Um aber ihre Bedeutung zu verstehen, muss man diese Wahrheiten leben und immer von Neuem erfahren. Jede Generation muss mit ihnen ganz von vorne die Aufgabe auf sich nehmen, zu lernen, diese ‚alten Wahrheiten‘ zu lesen und wieder zu lesen.*

*Pierre Hadot<sup>36</sup>*

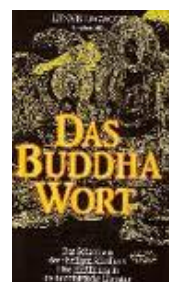
## Weitere Leseempfehlungen:



John Bullit, *Befriending the Suttas*. Download von [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

Sangharakshita, *Das Buddha-Wort*, München 1992

Sangharakshita, *The Glory of the Literary World, in The Priceless Jewel*, S. 159.



## Fragen

<sup>36</sup> Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, S. 108, deutsch: *Philosophie als Lebensform*, Frankfurt/M. 2005.

1. „Manchmal heißt es, religiöser Glaube stünde im Widerspruch zur Vernunft, doch im Buddhismus ist das nicht so.“ Ist das wahr? Immer?
2. „Manchmal scheint es mir, als gäbe es bei Triratna zwei Grundtypen von Leuten: jene, die es anscheinend nötig finden, mit allem überein zu stimmen, was der Buddha oder Sangharakshita je gesagt oder geschrieben haben, und jene, die es leicht finden, nicht zuzustimmen.“ Erkennst du dich selbst in einer dieser Karikaturen? Gibt es vielleicht noch andere ‚Typen‘?
3. „Es ist aber möglich, eine ‚Beziehung‘ mit einem Text — und dadurch mit seinem Verfasser — zu entwickeln. Texte zu lesen ist wirklich eine Geste spiritueller Freundschaft.“ Ist das wahr — oder bloß Wunschenken?
4. Welches sind die hauptsächlichsten ‚kulturellen Konditionierungen und Vorurteile‘, die du übernommen hast?
5. Glaubst du, dass einer deiner Werte im Widerspruch zu den überlieferten buddhistischen Werten steht? Falls ja — was machst du mit diesem Widerspruch?
6. „Ein Text offenbart sich dir erst allmählich, weil du ihn nur so weit verstehst, wie deine spirituelle Entwicklung reicht.“ Stimmt das? Ist es nicht möglich, ein intellektuelles Verständnis von einem Text zu haben, das weiter geht als die eigene spirituelle Entwicklung?
7. Gibt es einen Dharmatext, den du besonders schätzt und zu dem du immer wieder zurück gekommen bist? Falls ja, hat sich dein Verständnis dieses Textes im Lauf der Zeit verändert?

## 5. Kapitel: Kontemplation über den Buddha

*Der Unermesslichkeit des Buddha gedenkend werde ich zufrieden weilen, den Körper mit Freude durchdringend, immerfort glücklich.<sup>37</sup>*

In den letzten beiden Abschnitten dieses Moduls befassen wir uns mit meditativer Reflexion (vipassanā), von der ich als ‚Kontemplation‘ sprechen werde, um sie von der eher diskursiven Art der Reflexion zu unterscheiden, die wir bisher erforscht haben. Kontemplieren bedeutet, etwas mit anhaltender Aufmerksamkeit zu betrachten, anzuschauen, zu beobachten. Das Wort ist vom lateinischen *contemplari*, anschauen, betrachten, abgeleitet.<sup>38</sup>

Wir werden uns nun mit der Kontemplation über den Buddha beschäftigen und dabei die *Buddhānussati*, die ‚Betrachtung des Buddha‘ üben. Im nächsten und letzten Abschnitt des Moduls werden wir über Vergänglichkeit kontemplieren. Wir könnten also durchaus sagen, dass wir nun über *Nirvāṇa* und *Samsāra* kontemplieren. Die *buddhānussati* gehört zu einer Gruppe — oder eigentlich mehreren Gruppen — von Meditationsübungen, die *anussati*, ‚Betrachtungen‘ oder ‚Vergegenwärtigungen‘<sup>39</sup>, genannt werden. Darunter gibt es eine Gruppe von drei *anussatis* — *Buddhānussati*, *Dhammānussati*, und *Sanghānussati* — und die *ti-ratana-vandanā* ist aus diesen drei *anussatis* zusammen gesetzt, in denen jeweils die besonderen Qualitäten des Buddha, des Dharma und des Sangha aufgezählt werden. Es gibt auch eine Gruppe von sechs *ānussatis*, zu der die drei eben genannten sowie Ethik, Geben und die *devas* gehören. Darüber hinaus gibt es auch eine List von zehn *ānussatis*, doch darauf müssen wir hier nicht eingehen.

Vermutlich weißt du, dass es, um Kontemplation zu üben, zunächst einer guten Grundlage ruhig vertiefter Sammlung und positiver Emotion (*samatha*) bedarf — am besten ist es, wenn man das erste *dhyāna* oder wenigstens Zugangskonzentration erreicht hat.<sup>40</sup> Der große Tiantai-Meister Zhiyi sagte in seiner Schrift *Anhalten und Verwirklichen* (deutsch: *Dhyāna für Anfänger*) Folgendes hierzu:

*Es gibt mehrere Wege zum Nirwana, deren wichtigster aber für uns der Weg des dhyāna ist. Dhyāna ist die Praxis der Geisteskontrolle, wodurch wir jegliches Denken anhalten und danach trachten, die Wahrheit in ihrer Essenz zu verwirklichen, d.h. es ist die Praxis des ‚Anhaltens und Verwirklichens‘. ...*



<sup>37</sup> Tekicchakāni, 382. In: *Theragāthā*. Die Psalmen der Mönche des Buddha: Neue deutsche Fassung von Christine Schönwerth, Utting/Ammersee 1997, S. 97.

<sup>38</sup> „Die heidnischen römischen Priester (Auguren) sagten die Zukunft voraus, indem sie in einem bestimmten vorher definierten Bereich des Himmels, dem *templum* (übersetzt auch Beobachtungsraum), den Vogelflug beobachteten und deuteten. Analog dazu war auf der Erde ein bestimmter heiliger Bezirk abgesteckt, der nur der Gottheit geweiht war, ebenfalls *templum* genannt. Beim *contemplari* besah man sich die himmlischen und die irdischen Bereiche (Plural *templa*) zusammen (con heißt zusammen) an und sann über die Verbindung nach.“ (aus: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kontemplation>)

<sup>39</sup> Wörtlich: wiederholt entstehende Achtsamkeit (*sati*)

<sup>40</sup> Siehe hierzu Kamalashila (Anthony Matthews), *Buddhistische Meditation. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*, Essen 1997, Kapitel 5.

*„Anhalten“ ist das Ruhenlassen des niederen Bewusstseins, während „Verwirklichung“ einem goldenen Spaten gleicht, welcher einen Schatz transzendentalen Reichtums ausgräbt. Anhalten bedeutet den Eintritt in die wunderbare Ruhe und den Frieden der inneren Kraft (dhyāna-samāpatti), während Verwirklichung den Sinn des Eindringens in die Reichtümer der Intuition und transzendentalen Intelligenz (matti-prajñā) hat. Wenn einer diesem Pfade entlang fortschreitet, kommt er in den vollen Besitz aller Mittel, sich selbst reicher zu machen und den Anderen Wohltaten zu erweisen.<sup>41</sup>*

Einer der großen Vorzüge der Übung von Buddhānussati ist es, dass es sich hierbei um eine samatha- und vipassanā-Praktik zugleich handelt; sie hilft also gleichermaßen ‚anzuhalten‘ und zu ‚verwirklichen‘. In seinem Buch *Buddhist Meditation* schreibt Vajjirañāna Mahāthera: „Das samādhi, das man mit Hilfe dieser Übung erreicht, dient zwei Zwecken: der Läuterung des Geistes und dem Gewinn von Einsicht.“ Warum ist das so? Es liegt am Vermögen zu gläubigem Vertrauen.

Das *Milinda-pañha* berichtet von einer Reihe von Gesprächen zwischen dem griechisch-baktrischen König Milinda (Menandros) (rechts), dessen Herrschaftsgebiet im heutigen Punjab lag, und dem indischen Bhikkhu Nāgasena (links). Der Bericht ist auf Pāli verfasst, aber nicht Teil des Ti-pitaka, des Palikanons.<sup>42</sup> An einer Stelle fragt der König den Nāgasena nach den Merkmalen von saddhā, gläubigem Vertrauen, und Nāgasena stellt zwei charakteristische Merkmale heraus: ‚Läuterung‘ (oder auch ‚Beruhigung‘) und ‚Vorwärtsstreben‘ (oder auch ‚Vorwärtsspringen‘).<sup>43</sup> Der König bittet ihn darauf zu erläutern, inwiefern die Läuterung ein Kennzeichen des gläubigen Vertrauens ist, und Nāgasena erwidert:



*Sobald das Vertrauen aufsteigt, o König, bringt es die geistigen Hemmungen zum Schwenden. Der ungehemmte Geist aber ist klar, lauter, ungetrübt.*

Auf Bitten des Königs gibt Nāgasena nun ein Gleichnis: Ein König marschiert mit seiner Armee durch ein Land. Sie kommen an einen Fluss, überqueren ihn und machen dabei das Wasser trübe, schmutzig und schlammig. Der König ist durstig und verlangt von seinen Leuten, dass sie ihm Trinkwasser aus dem Fluss bringen. Glücklicherweise haben sie den ‚wasserreinigenden Zauberstein‘ mitgebracht, der das Wasser, sobald man ihn hinein legt, unverzüglich klar, lauter und ungetrübt werden lässt. In diesem Gleichnis steht das Wasser für den Geist und der wasserreinigende Zauberstein natürlich für gläubiges Vertrauen. Das Pāliwort, das hier als ‚gläubiges Vertrauen‘ übersetzt wird, ist *pasāda*, die Pāliform des Sanskritworts *prasāda*.

<sup>41</sup> Aus: *Dhyāna für Anfänger*, in Raoul von Mural (Hrsg.), *Meditations-Sutras des Mahāyāna-Buddhismus*. Band 1. Bern 1988, S. 249f.

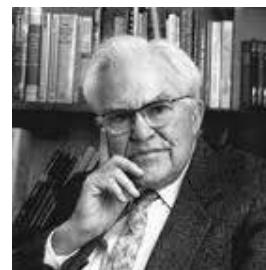
<sup>42</sup> Allerdings wird er in Burma so sehr verehrt, dass man ihn dort in den Khuddhaka Nikāya, die ‚Gemischte Sammlung‘ des Palikanons aufgenommen hat.

<sup>43</sup> Sampasādana und sampakkhandana. Interessanterweise kommt sampasādana von pasāda, der Pāliform von Sanskrit prasāda, dem wir im dritten Kapitel begegneten, als ich einen Vers aus der Ratnaguna-samcayagatha zitierte. Wie dort erwähnt, bedeutet prasāda Klarheit, Helligkeit, Durchsichtigkeit, Reinheit, Ruhe, Stille, Fehlen von Aufgeregtheit, heitere Gemütsstimmung, Wohlgestimmtheit, gelassenes Vertrauen.

Dies ist ein sehr wichtiger Punkt — Vertrauen läutert den Geist von den fünf Hemmnissen; und damit können wir in Zugangskonzentration und die dhyānas eintreten. Die Überlieferung spricht von sechs ‚Dhyānafaktoren‘ (dhyānanga) oder heilsamen Geisteszuständen, die in dhyāna vorhanden sind. Sie sind Einspitzigkeit (ekagatta), aufnehmendes Denken (vitakka), fortgesetztes Denken (vicāra), Entzücken (pīti), Glückseligkeit (sukha) und Gleichmut (upekhā) — wobei letzterer erst im vierten dhyāna auftritt. Wie aber Kamalashila in seinem Buch über Meditation schreibt, sollten wir nicht denken, „dass dhyāna nur aus diesen Faktoren besteht, denn es gehören noch viele andere positive Qualitäten dazu.“<sup>44</sup> Vertrauen ist eine dieser Qualitäten, und man kann die vier dhyānas als sich immer weiter verstärkende und vertiefende Stufen von Vertrauen betrachten. Im ersten Kapitel dieser Serie — Das reflexive Leben — wies ich darauf hin, dass wir im ersten dhyāna deshalb wirksam reflektieren können, weil unser Geist dann still, friedlich und rein ist und weil außerdem vitakka und vicāra vorhanden sind. Darüber hinaus aber gibt es einen weiteren Grund: Es ist gläubiges Vertrauen vorhanden.

Danach bittet der König Nāgasena, ihm das zweite Merkmal des gläubigen Vertrauens zu beschreiben — ‚Vorwärtstreben‘ — und er erfährt, dass jemand, der sieht, wie andere die Befreiung des Geistes erfahren, selbst nach den Früchten des Stromeintritts, des Einmal- und des Nicht-Wiederkehrens oder der Arahantschaft ‚vorwärts springen‘ wird. Erneut bittet der König um einen Vergleich: Ein heftiger Regen hat einen Fluss anschwellen lassen; am einen Ufer stehen viele Leute, die übersetzen wollen, doch „ungewiss, wie breit und tief der Fluss ist, zögern sie voller Angst am diesseitigen Ufer“. Da kommt ein kräftiger Mann daher und springt einfach hinüber. Als sie dies sehen, folgen ihm die Menschen, die am Ufer stehen. Dies zeigt, dass gläubiges Vertrauen nicht nur den Geist von den fünf Hemmnissen läutert, sondern auch eine Art von Einsicht ist.

Der bedeutende Theologe und Gelehrte der Vergleichenden Religionswissenschaft Wilfred Cantwell-Smith unterschied zwei Aspekte des Glaubens: Einsicht und Antwort.<sup>45</sup> Glaube ist eine Art Sehen oder Erkennen der Wahrheit und ein „Ja“ dazu, das heißt: eine verbindliche innere Verpflichtung darauf, im Licht jener Wahrheit zu leben, sowie das Bestreben, sie umfassend zu verwirklichen. ‚Rechte Ansichten‘ schließen somit nicht nur ein intellektuelles Verständnis des Dharma ein, sondern auch ein intuitives Erkennen seiner Wahrheit — sie enthalten gläubiges Vertrauen.



In *Die Vielfalt religiöser Erfahrung*, eine Studie über die menschliche Natur, zitiert William James einen Artikel von Professor Leuba, der auf eine Weise über Glaubenserfahrungen schreibt, die dem Erlebnis von Einsicht sehr nahe zu kommen scheint:

*Wenn sich das Gefühl der Entfremdung, das den Menschen in einem eng umgrenzten Ego einschließt, auflöst, erlebt sich das Individuum als ‚eins mit der gesamten Schöpfung‘. Es lebt im universellen Leben. ... Dieser Zustand des Vertrauens, der Gewissheit und Einheit mit allen Dingen, der auf das Erreichen moralischer Einheit folgt, ist die Glaubenserfahrung.<sup>46</sup>*

<sup>44</sup> Kamalashila (Anthony Matthews), *Buddhistische Meditation*. Der Weg zu Glück und Erkenntnis, Essen 1997 (jetzt bei Theseus, Berlin 2005)

<sup>45</sup> *Faith and Belief: The Difference Between Them*. S. 158-163. Oneworld, Oxford.



Der Gedanke, dass Glauben uns befähigen kann, Einsicht und sogar die vollkommene Erleuchtung zu erlangen, wird auch in Teilen des Palikanons erwähnt, so zum Beispiel im 5. Kapitel des Sutta Nipāta (Pārāyana-vagga, oder Weg zum anderen Ufer), in dem der Buddha den Pingiya ermutigt, ebenfalls in solchem Maße gläubiges Vertrauen zu fassen, dass er, so wie es andere schon vor ihm getan haben, „jenseits des Todesbereiches“ gehen kann.<sup>47</sup>

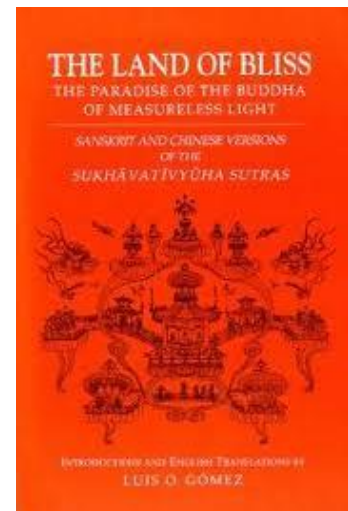
## Mit unserem ganzen Sein — einschließlich des Körpers — kontemplieren

Im (kürzeren) *Sukhāvātīvyūha Sūtra* beschreibt der Buddha für Śāriputra das ‚Land der Seligkeit‘ *Sukhāvātī*. An einer Stelle erzählt er von den Bewohnern dieses Landes:

*Weiterhin, Śāriputra, wenn sich die Palmenreihen und die Netze klingelnder Glöckchen in jenem Buddhaland im Wind wiegen, strömt ein süßer, betörender Klang von ihnen. Dieses Konzert der Töne, Śāriputra, ist wie ein Gespiel von Hunderttausenden himmlischer Zimbeln — wenn diese Zimbeln von wirklichen Virtuosen gespielt werden, strömt ein süßer, betörender Klang von ihnen. Auf ebensolche Weise geht von jenen Palmenreihen und jenen Netzen klingelnder Glöckchen ein süßer, betörender Klang aus, wenn sie sich im Wind wiegen. Wenn die Menschen in jener Welt diesen Klang hören, erinnern sie sich an den Buddha und spüren seine Gegenwart in ihrem ganzen Körper, und sie erinnern sich an den Dharma und spüren seine Gegenwart im ganzen Körper, und sie erinnern sich an den Sangha und spüren seine Gegenwart in ihrem ganzen Körper.<sup>48</sup>*

Im *Sukhāvātīvyūha Sūtra* wird der Dharma auf mythische und symbolische Weise ausgedrückt; das Land *Sukhāvātī* symbolisiert dabei eine Verschmelzung von samatha und vipassanā. Die ‚süßen und betörenden Klänge‘ sind symbolische Beschreibungen der Dhyana-Erfahrung, in der die Wesen jener Welt die anussatis üben, also über den Buddha, den Dharma und den Sangha kontemplieren. Und besonders betont wird dabei, dass man nicht etwa nur mit dem Geist kontemplieren sollte, sondern mit seinem gesamten Körper. Wie ist das gemeint? Vajjirañāna Mahāthera gibt uns einen wichtigen Hinweis, wenn er schreibt:

*Die Gedanken im Geist eines Menschen, der die Vergegenwärtigung des Buddha übt, kreisen immer wieder über die Tugend des Buddha. Durch die fortwährende Erhebung des Geistes, die Fülle der Freude und Seligkeit, werden sein Vertrauen und seine Hingabe immer stärker. Er erkennt den Buddha in seinem inneren Wesen und hat das Gefühl, ständig in der Gegenwart des Buddha zu sein. ... In ihm wächst das Gefühl einer gewissen Vertrautheit mit dem Buddha; denn er hält seinen Geist fortwährend vereint mit den Tugenden des Buddha, so dass sein Körper gewissermaßen von einem*



<sup>46</sup> *The Varieties of Religious Experience*, page 247. (Deutsch: *Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Eine Studie über die menschliche Nature*). Zitat hier entnommen aus *Studies in the Psychology of Religious Phenomena*, *American Journal of Psychology*, vii. 300. (1896). Ich habe einen Hinweis auf Gott ausgelassen, weil das Zitat ohne ihn genau so sinnvoll ist.

<sup>47</sup> Vers 116, *Sutta-Nip1ta*. Frühbuddhistische Lehrdichtungen aus dem P1likanon. Übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika, Konstanz 1977, S. 230.

<sup>48</sup> Nach der englischen Übersetzung aus dem Sanskrit von Luis O. Gomez in *The Land of Bliss*, S. 18.

*Geist bewohnt wird, der diese Tugend unablässig vergegenwärtigt und so selbst der Verehrung würdig wird, als wäre er ein Schrein.<sup>49</sup>*

Diese beiden Zitate zeigen uns, wie die Übung der Buddhānussati zu gläubigem Vertrauen und Geistesruhe führt, doch wie kann sie auch zu Einsicht führen? Man könnte sagen, dass wir beim Kontemplieren im Grunde in zwei Richtungen schauen können: in die Richtung von Samsāra, um dessen Mängel zu erwägen, und in die Richtung von Nirvāṇa, um dessen Tugenden zu erwägen. Wenn wir den Buddha und seine Qualitäten vergegenwärtigen, stellen wir uns mit schöpferischer Einbildungskraft den erleuchteten Geist vor. Indem wir über jede dieser Qualitäten kontemplieren, wachsen sie in uns, und wir beginnen, selber diese Qualitäten zu werden.

### Wie man die Buddhānussati übt

Die überlieferte Art, Buddhānussati zu üben, besteht darin, über die Eigenschaften des Buddha zu reflektieren, wie sie in der buddhavandanā ausgedrückt sind:

*Iti'pi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācarāṇasampanno sugato  
lokavidū, anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho  
bhagavā ti*

In der deutschen Übersetzung nach Sangharakshita:

*Wirklich, so ist Er, der reich Begabte,  
Der Freie, der ganz und gar Erwachte,  
Vollkommen in Wissen und Wandel,  
der Glücklich Vollendete, Kenner der Welten,  
Unübertrefflicher Führer von Menschen,  
die zur Selbstmeisterung bereit sind,  
der Lehrer von Göttern und Menschen,  
der Vollerwachte und Reich Begabte.*

Du kannst auch über andere Texte reflektieren, in denen die Qualitäten des Buddhas ausgedrückt werden, beispielsweise das Purabheda Sutta und Pingiyas Lobpreis aus dem Sutta Nipāta<sup>50</sup> oder Kapitel 7 aus dem Dhammapāda, Der (höchst) Verehrungswürdige, sowie Kapitel 14, Der Erwachte. Dies sind natürlich allesamt Texte aus dem Pali, doch es gibt auch viele Mahayana-Sutras, die Lobpreisungen des Buddha und seiner Eigenschaften einschließen, und du kannst ebenfalls über sie kontemplieren.<sup>51</sup> Vielleicht wählst du auch deine Lieblingszeilen oder –verse aus allen diesen Texten und meditierst darüber.

Eine andere Art, Buddhānussati zu üben, ist es, den Buddha zu visualisieren. Möglicherweise war die Buddhānussati -Meditation ein Vorläufer und die Anregung für jene Visualisierungs-Praktiken (die sādhanas), die Ordensangehörige bei ihrer Ordination erhalten. Wenn man den Buddha visualisiert, reflektiert man mit Hilfe der Imagination statt mit begrifflichen Formulierungen über den Buddha. In den Mahayana-Sutras wie dem Sutra vom Goldenen

<sup>49</sup> In Vajjirañāna, *Buddhist Meditation*

<sup>50</sup> Sutta Nipāta, a.a.O., Kapitel 4, Atthagavagga, Sutta 10, und der Epilog aus Kapitel 5, Parayana

<sup>51</sup> Hier nur zwei Beispiele: Ratnākara's Lobpreis des Buddha im ersten Kapitel des Vimalakīrti Nirdesa (Essen 2007), und Ruchiraketu's Preis des Buddha im dritten Kapitel des Sutras vom Goldenen Licht (Diamant Verlag 2006).

Licht gibt es eine Fülle von Beispielen für diese Art der Betrachtung. Wenn wir den Buddha in der Farbe reinen, leuchtenden Goldes visualisieren, mit seinem feinen Ausdruck gelassener Freude und Strahlen goldenen Lichts, die in alle Richtungen von ihm ausgehen, dann kontemplieren wir die Eigenschaften des Buddha in unserer schöpferischen Einbildung — der Imagination. Bhante Sangharakshita hat über das ‚Vermögen der Imagination‘ als eine Integration von Verstand und Emotion auf höherer Ebene gesprochen; vielleicht könnten wir auch sagen, von Weisheit und gläubigem Vertrauen. In *The Journey to Il Convento* heißt es:

*Wenn ich auch vom Vermögen der Imagination gesprochen habe, sollte man den Ausdruck doch nicht allzu wörtlich nehmen. Die Imagination oder die Einbildungskraft ist nicht eigentlich eine Fähigkeit unter anderen, sondern vielmehr der Mensch — der spirituelle Mensch — selbst. Man spricht von ihr als Fähigkeit oder Vermögen, weil sie in den meisten Menschen bloß in einer derart rudimentären Form existiert, dass sie bloß als eine ‚Fähigkeit‘ wie etwa Verstand oder Emotion erscheint, oder auch, weil sie überhaupt noch nicht entwickelt oder in Erscheinung getreten ist. In Wirklichkeit aber ist das Imaginationsvermögen der Mensch selbst, denn wenn man wirklich ein Bild wahrnimmt, nimmt man es mit dem Ganzen seiner selbst oder mit seinem ganzen Wesen wahr. Wenn man wirklich ein Bild wahrnimmt, wird man deshalb in die Welt hinein versetzt, zu der dieses Bild gehört, und man wird, und sei es auch nur für die Dauer dieser Einbildung, zum Bewohner jener Welt. Anders gesagt: Ein Bild wahrhaft wahrzunehmen heißt, ein Bild zu werden. Wovon man daher wirklich spricht, wenn man von der Imagination oder dem Einbildungsvermögen spricht, ist, dass ein Bild ein Bild wahrnimmt. Das heißt: Was man wirklich wahrnimmt, wenn man ein Bild wahrnimmt, ist in gewissem Sinne man selbst.<sup>52</sup>*

Natürlich kannst du diese beiden Wege, über den Buddha zu kontemplieren, auch miteinander verbinden — wie es übrigens schon in Pingiyas Lobpreis des Buddha angelegt zu sein scheint:

*[1140] Nicht einen Augenblick bin ich von ihm entfernt, o Priester (brahman),  
Von Gotama, so reich an Weisheit, von Gotama, so einsichtsreich,*

*[1141] Der mir die Lehre hat gezeigt,  
Die klar ersichtlich ist und zeitlos,  
Die das Begehren endet und vom Elend löst,  
Für die es nirgend Gleichnis gibt.*

*[1142] Ich seh' im Geiste ihn, als ob mit meinen Augen,  
Bei Tag und Nacht, o Priester, unablässig.  
Verehrend ihn, verbringe ich die Nacht.  
Daher, so denk' ich, bin ich nicht entfernt.*

*[1143] Vertrauen, Freude, Denken, Achtsamkeit,  
Nicht weichen sie in mir von jener Satzung Gotamas.  
In welche Richtung auch der Weisheitsreiche hingeht,  
Nach dieser eben bin ich hingewandt.<sup>53</sup>*

<sup>52</sup> In Sangharakshita, *The Priceless Jewel*, Birmingham 1993, S. 57.

<sup>53</sup> Sutta Nipāta, a.a.O., S. 230.

### Der Schritt vom Reflektieren zum Kontemplieren

Nach Vajjirañāna Mahāthera „sollte der Schüler, der hierüber meditiert, die Bedeutung eines jeden Worts der Lehrformulierung genau verstehen und dann meditieren, indem er sich die besondere Tugend des Buddha vergegenwärtigt, die mit den einzelnen Worten angesprochen ist.“ Der Autor spricht hier sowohl über die zweite Stufe von Weisheit („die Bedeutung eines jeden Worts genau verstehen“) als auch die dritte Stufe („meditieren, indem er sich die besondere Tugend des Buddha vergegenwärtigt, die mit den einzelnen Worten ausgedrückt ist.“) Zunächst einmal solltest du also über jedes Wort der vandanā reflektieren und dabei seine verschiedenen Definitionen und Bedeutungsschichten erwägen. Wenn du das getan hast, solltest du darüber meditieren, und das heißt nicht etwa, diskursiv über sie nachzudenken, sondern sie eher in dein Bewusstsein einsinken lassen. Kamalashila drückt das in seinem Buch sehr gut aus, wenn er die Einsichtsmeditation bespricht:

*Das ist ungefähr so, als ob Sie einen wunderschönen Juwel betrachten, der auf dunklem Samt liegt. Sie müssen sich gar nicht anstrengen, um seine Schönheit zu sehen; wenn Sie sich daran gewöhnt haben, einfach nur zu schauen, wird sich seine Schönheit immer mehr offenbaren. Auf dieser Stufe unternehmen Sie nicht einmal den Versuch, etwas aktiv zu verstehen. Sie lassen einfach zu, dass Sie von der Wahrheit, von der Realität Ihrer Kontemplation angerührt werden.<sup>54</sup>*

Erinnern wir uns noch einmal an das erste Kapitel dieses Moduls — Das reflexive Leben. Ich schrieb dort, dass wir, um zu reflektieren, lernen müssten, papañca (das geistige Ausuferndes) zu kontrollieren und zu verringern sowie vitakka und vicāra zu entwickeln (aufnehmendes und fortgesetztes Denken, die miteinander jenes Denken ergeben, das ich als ‚gerichtetes Denken‘ bezeichnete). In seinem Buch übersetzt Kamalashila vitakka als ‚an etwas denken‘ und vicāra als ‚über etwas (nach)denken‘. Wenn wir Kontemplation oder vipassanā üben, denken wir eher an etwas als dass wir darüber nachdenken — wir benutzen also eher vitakka als vicāra. Das ist zwar meines Wissens keine überlieferte Unterscheidung, doch sie ist nützlich, und mit ihrer Hilfe können wir den Fortschritt von papañca, in dem unser Geist unkontrolliert hin und her springt, über vitakka/vicāra, mit deren Hilfe wir ohne Ablenkungen über etwas nachdenken können, bis hin zu vitakka allein nachzeichnen, wenn wir einen Gedanken oder ein Bild bloß in unserem sehr stillen, friedvollen Geist ruhen lassen.

So nützlich das alles sein mag, handelt es sich dabei aber nicht um genau abgegrenzte Kategorien, sondern eher um eine Bandbreite von Erfahrungen, in denen wir uns mal an diesem, dann wieder an jenem Punkt befinden. So wirst du die Buddhānussati vielleicht zunächst auf vorwiegend diskursive Weise aufnehmen und über die verschiedenen Qualitäten des Buddha, eine nach der anderen, nachdenken. Wenn du dann aber in deiner Übung fortfährst, bemerkst du vielleicht, dass du dich bloß einer dieser Qualitäten zuwenden musst, und schon hat das eine Wirkung auf dich, ohne dass du weiter über sie nachdenken müsstest. Gelegentlich mag es sogar so sein, dass du bloß das Wort ‚Buddha‘ denken oder seine Gestalt mit dem inneren Auge vergegenwärtigen musst. An anderen Tagen aber, wenn du in einer eher diskursiven Geistesverfassung bist, wirst du vielleicht erneut über jede der Qualitäten nachdenken müssen, um beim Üben innerlich beteiligt zu bleiben.

### Der Nutzen der **Buddhānussati** -Meditation

<sup>54</sup> Kamalashila (Anthony Matthews), *Buddhistische Meditation*. Der Weg zu Glück und Erkenntnis, Essen 1997, S. 120 (jetzt bei Theseus, Berlin 2005)

Im Palikanon wird die Praktik verschiedentlich erwähnt. Als ihr Nutzen werden dort die Überwindung von Furcht sowie die Entwicklung eines stillen, freudigen Geistes herausgestellt. Hier ist, was der Buddha im Gespräch mit Mahānāma über den Gewinn aus der Praktik sagte:

*Zu einer Zeit aber, Mahānāma, wenn der edle Jünger des Vollendeten gedenkt, da ist sein Geist weder von Gier umspinnen, noch von Hass und Verblendung umspinnen; und angesichts des Vollendeten ist sein Geist zu solcher Zeit recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, Mahānāma, gewinnt der edle Jünger Begeisterung für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückerung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich.*

Ganz so, wie es Pingiya beschrieben hatte, sagt der Buddha darüber hinaus noch, dass er dies in allen Lebenslagen üben sollte:

*Auch beim Gehen, Mahānāma, magst du diese Betrachtung über den Erleuchteten üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben.*

Am liebsten mag ich eine Liste von Vorteilen aus Zhiyis Abhandlung über Meditation:

*Im Zustande von dhyāna ..., wenn unser Geist und Körper ruhig sind, taucht plötzlich in der Erinnerung ein Bild der unbeschreiblichen Verdienste und Reinheit aller Buddhas auf. ... Sobald wir uns an Buddhas Erlangung transzendentaler Macht und Verdienste erinnern, steigt in unserem Dhyanaabewusstsein ein Gefühl der Achtung und der Brüderlichkeit zu allen lebenden Wesen auf. Wir fühlen wachsende Kräfte des Samadhi, Freude und Frieden durchdringen Körper und Geist und umgeben uns mit einem Gefühl von Gerechtigkeit und Sicherheit. Zu dieser Zeit werden wir nie durch das Auftauchen schlechter Entwicklungen oder übler Manifestationen gestört. Wenn wir aus dem Dhyana heraustreten, empfinden wir unseren Körper als leicht und tätig und wir fühlen uns so zuversichtlich in dem Besitze guter Eigenschaften, dass wir von Jedem, dem wir begegnen, erwarten, dass er uns ehrt und auf unseren guten Willen antwortet.<sup>55</sup>*

### Mit der Buddhānussati-Übung beginnen

Bevor du die Kontemplation über den Text der Buddhavandanā aufnimmst, musst du dich vorbereiten. Wie Vajjirañāna Mahāthera oben sagte, sollte man „die Bedeutung eines jeden Worts der Lehrformulierung genau verstehen“. Um dir das zu erleichtern, habe ich einige Auszüge aus einem Seminar zusammengestellt, das Sangharakshita über die ti-ratanavandanā gehalten hat. Darin betrachtet er jedes Wort der buddhavandanā und erläutert seine Bedeutungsschattierungen. Außerdem gebe ich noch die Wortübersetzungen nach dem Pali-English Dictionary. Mit ihrer Hilfe kannst du deine eigene Übertragung der vandanā anfertigen, indem du jeweils die Übersetzungen wählst, die du bevorzugst. (Siehe unten mehr

<sup>55</sup> aus: *Dhyāna für Anfänger*, in Raoul von Mural (Hrsg.), *Meditations-Sutras des Mahāyāna-Buddhismus*. Band 1. Bern 1988, S. 311f.



hierzu.) Dich auf diese Weise vorzubereiten, wird dir helfen, dich persönlich auf den Text einzulassen und dadurch letztlich wirksamer über den Buddha zu kontemplieren.

Nachdem du dies getan hast, gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie du die Übung ausführen kannst: Vielleicht wirst du deine eigene Fassung der buddhavandanā nehmen und über die einzelnen Worte reflektieren. Du kannst auch eine angeleitete Meditation herunterladen und dich von ihr führen lassen. Das hat den Vorteil, dass du nicht zwischendurch die Augen öffnen und auf deinen Text schauen musst. Drittens kannst du auch die Anleitung am Ende dieses Kapitels benutzen, bei der es sich um eine Niederschrift der geleiteten Meditation handelt. Diese Anleitung hat den Vorzug, dass sie die meisten der möglichen Übersetzungen der einzelnen Paliworte benutzt und dadurch eine ziemlich umfassende Version der vandanā bietet. Falls du deine eigene Übertragung oder die unten gegebene Anleitung verwendest, kannst du pro Meditationssitzung auch nur über einen Teil des Textes kontemplieren, seien es wenige Worte oder auch nur ein einziges Wort.

Bevor du zur eigentlichen Praktik übergehst, kann es gut sein, eine Weile lang eine samatha-Meditation zu üben wie die Vergegenwärtigung des Atems oder die Metta Bhāvanā — allerdings ist die Buddhānussati selbst sowohl eine samatha- wie vipassanā-Praktik, und deshalb ist das nicht unbedingt erforderlich.

---

### Weitere Leseempfehlungen:

Sangharakshita, *The Journey to Il Convento*; in: *The Priceless Jewel*, Birmingham 2004.

### Fragen

Wenn du genügend Zeit hast, kannst du über diese Fragen reflektieren. Deine Hauptaufgabe im Rahmen dieses Themas ist es aber, dich auf die buddhānussati-Meditation vorzubereiten und sie zu üben. Wenn die Zeit zu knapp ist, wähle bitte das letztere.

1. In den Fragen des Königs Milinda sagt Nāgasena: „Wenn gläubiges Vertrauen im Herzen aufkommt, o König, durchbricht es die fünf Hemmnisse, und das von diesen Hemmnissen befreite Herz wird klar, rein und gelassen.“ Warum, denkst du, ist das so?
2. Der Autor der Fragen des Königs Milinda und der Religionswissenschaftler Wilfred Cantwell-Smith scheinen darin überein zu stimmen, dass gläubiges Vertrauen eine Art von Einsicht ist. Welche Folgerungen ergeben sich deiner Ansicht nach daraus?
3. Ich schrieb, dass man „nicht etwa nur mit dem Geist kontemplieren sollte, sondern mit seinem gesamten Körper.“ Wie verstehst du das?
4. Zhiyi zufolge kommt als Ergebnis der Buddhānussati-Übung „ein Gefühl der Achtung und der Brüderlichkeit zu allen lebenden Wesen auf.“ Weshalb kommt es dazu?
5. Welche Gefühle hast du für den Buddha?

## Materialien zur buddhavandanā und buddhānussati

Im Folgenden findest du Material zur Buddhavandanā sowie die Niederschrift der Kontemplation über den Buddha, die du benutzen kannst, falls du die Tonaufnahme der Anleitung nicht aus dem Internet herunterladen kannst oder benutzen willst.

### Die buddhavandanā

Um dir bei der Übung der buddhānussati-Meditation — der Vergegenwärtigung oder Betrachtung des Buddha — zu helfen, kannst du die einzelnen Qualitäten des Buddha erforschen und erwägen, die mit den Worten der vandanā umschrieben werden. Zunächst in Pāli:

*Iti'pi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato  
lokavidū, anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho  
bhagavā ti*

In der deutschen Übersetzung nach Sangharakshita:

*Wirklich, so ist Er, der reich Begabte,  
Der Freie, der ganz und gar Erwachte,  
Vollkommen in Wissen und Wandel,  
der Glücklich Vollendete, Kenner der Welten,  
Unübertrefflicher Führer von Menschen,  
die zur Selbstmeisterung bereit sind,  
der Lehrer von Göttern und Menschen,  
der Vollerwachte und Reich Begabte.*

Hier die Übersetzung von Kay Zumwinkel:

*Wirklich, so ist er, der Bhagavan, der Arahant, der Samma Sambuddha: (Er ist)  
Vollkommen in der Erkenntnis und im Lebenswandel, (er ist) glücklich vollendet,  
Kenner der Welten, ein unvergleichlicher Führer jener, die bereit sind, sich  
selbst zu zähmen, Lehrer von Göttern und Menschen, ein Erwachter, ein Erhabener.*

## Auszüge aus Sangharakshitas Seminar über die ti-ratana-vandanā

### Die buddha-vandanā

**Iti'pi so** bedeutet so ist er wirklich/wahrlich oder wahrlich, so ist er. **Iti** ist so, **pi** ist eine emphatische Betonung, und **so** bedeutet er.

**Bhagavā:** wahrscheinlich der Titel, mit dem der Buddha in den Palischriften am häufigsten von seinen Schülern und Schülerinnen angesprochen wird. Wenn es in den Übersetzungen ‚der (von der Welt) Verehrte‘ oder ‚der Herr‘ heißt, wird damit das Wort bhagavā übersetzt, das von bhaga, ‚glücklich‘ oder ‚gesegnet‘ abgeleitet ist. Bhagavā — jemand, der Glück oder Segen, positive oder gute Qualitäten besitzt. In spiritueller Hinsicht nahm bhagavā die Bedeutung an, dass jemand mit guten spirituellen Eigenschaften ausgezeichnet ist, wie der Buddha. Seine Schüler sprachen auf diese Weise über den Buddha als ihren spirituellen Freund und Lehrer. Es ist ein emotional kraftvoller Ausdruck, in dem sich großer Respekt sowie Hingabe an den Buddha und seine Eigenschaften äußern. Das Wort verweist auf etwas Positives und zugleich Beeindruckendes. Eine der später betonten Bedeutungsschattierungen ist ‚der Erhabene‘ — der Buddha ist spirituell beeindruckend, ehrfurchtgebietend, erhaben.

**Arahāṃ:** Wörtlich bedeutet dies würdig, wert oder verehrungswürdig in einem zunächst weltlichen Sinn (wie im Ausdruck ‚Euer Ehren‘). Durch Übertragung in einen spirituellen Kontext nahm das Wort die Bedeutung eines Menschen an, der im höchsten Sinne spirituell würdig ist. Genauer gefasst bezeichnete es im buddhistischen Kontext jemanden, der oder die alle Fesseln, Befleckungen und Unreinheiten vernichtet hat. Eine eher volkstümliche Etymologie erklärt das Wort als arahanta oder arihanta, wobei ari ‚Feind‘ und hanta ‚zerstören‘ bedeutet. Hiernach ist ein Arhant jemand, der alle Feinde vernichtet hat — die Feinde der Befleckungen, der Leidenschaften und so weiter.

In gewissem Sinne betont der Begriff bhagavā, was der Buddha ist beziehungsweise wozu er dank all seiner positiven spirituellen Eigenschaften geworden ist, während der Begriff arahāṃ betont, was der Buddha nicht ist: woraus er sich befreit oder was er besiegt hat; er betont seine Reinheit, Stille, seine Freiheit von inneren Konflikten, seine vollkommene Überwindung aller Arten spiritueller Begrenzung oder Knechtung.

**Sammāsambuddho:** Der Ganz (oder heilig) und Vollkommen Erleuchtete. Das Wort buddha bezeichnete ursprünglich jemanden, der verstand oder wusste — im Sinne von ‚die Wahrheit oder Realität verstehen‘. Sam ist eine Vorsilbe mit der Bedeutung ‚voll‘, ‚ganz‘ oder ‚vollständig‘. Durch die Kombination von sam und samma in diesem Ausdruck ist ein Superlativ auf den anderen gestapelt, ein Ausdruck, den man als ‚Ganz und Vollkommen Erleuchtet‘ oder ‚Voll und Umfassend Erleuchtet‘ übersetzen mag. Sammāsambuddho ist somit der ganz und gar Erwachte, in dem die Aspekte des bhagavā und des arahāṃ miteinander verbunden sind und der das Ziel verkörpert, das Buddhisten anstreben: Er vereinigt in sich eine Erfahrung von Mitgefühl und Geistesfrieden mit Weisheit, Reinheit und unbegrenzter spiritueller Energie. Vielleicht könnte man den Begriff sammāsambuddho besser als ‚Der Unendlich Schöpferische‘ übersetzen.

## Vijjācaraṇasampanno:

**Sampanno** bedeutet ‚ganz und gar ausgestattet mit ...‘. **Vijjā** bedeutet ‚Wissen‘ — letztlich dasselbe wie bodhi; ein wertschätzendes, gewissermaßen ästhetisches Verstehen oder ein ganzheitliches, vollkommenes Verstehen, das Gegenteil von avidyā oder avijjā. Im weitesten Sinne steht vijjā oder vidyā somit für bodhi oder Erleuchtung.

**Carāṇa** heißt wörtlich ‚gehen‘, aber auch ‚Übung‘ oder ‚Lebenswandel‘. Es kommt von derselben Wurzel wie carya, die uns in bodhicarya, dharmacarya, brahmacarya und so weiter begegnet. Sie alle sind aus derselben Wurzel carāṇa — gehen, wandeln, leben — abgeleitet.

Somit bedeutet **vijjā carāṇa**, ‚Verstehen‘ und ‚Anwenden‘; man könnte sogar ‚Theorie und Praxis‘ sagen, wenn man davon absieht, dass Theorie hier nicht bloß Theorie, sondern eine tatsächliche Verwirklichung ist. Wir haben hier also zwei Aspekte: die innere Verwirklichung und die äußere, praktische Verkörperung, und der Buddha ist mit beiden ganz und gar ausgestattet.

**Sugato**: ‚Der Gut Gegangene‘, ‚der Glücklich Verwirklichte‘, ‚der Glückliche‘. Die Buddhas lächeln. Das spirituelle Leben sollte ein Leben zunehmenden Glücks und emotionaler Positivität sein, und Erleuchtung selbst wird als ‚höchste Seligkeit‘ beschrieben.

**Lokavidū**: ‚Der Kenner der Welt‘. Das kann man in zweierlei Hinsicht verstehen: Erstens versteht oder durchschaut der Buddha die bedingte Existenz, zum Beispiel, dass sie abhängig von Bedingungen entsteht, vergänglich ist, keine dauerhafte Befriedigung verschaffen kann und aus sich selbst heraus nicht letztgültig wirklich ist. Zweitens kennt der Buddha die Geistesverfassung der Menschen; er versteht die Bedingungen, unter denen sie leben, und er versteht die Gesellschaft. Das heißt: Der Buddha kennt die Welt sowohl im spirituellen als auch im weltlichen Sinn.

## Anuttaro purisadammasārathi:

**Anuttaro** bedeutet ‚das Höchste‘ oder ‚Beste‘. Der Buddha ist der höchste oder beste Führer für jene, die sich selbst zügeln oder ihre Energien in der richtigen Weise lenken wollen. Manchmal findet man anuttara als eigenständiges Attribut, statt als Adjektiv wie in purissadhamma-sārathi. Dann bedeutet es schlicht: Der Buddha ist ‚das Höchste‘ — die höchste Art von Wesen, das ganz und gar erwachte, befreite Individuum.

**Sārathi** bedeutet ‚Wagenlenker‘; **ratha** ist eine Karosse, **saratha** der Mann, der mit der Karosse geht, der Wagenlenker. ‚Lenker‘ ist hier in der Bedeutung von Führer oder Leiter gemeint. Somit ist der Buddha der Wagenlenker, der Führer oder Leiter des **purissa**, des Menschen oder der Menschen, die **damma**, beherrscht sein wollen — oder vielleicht besser: beherrscher Menschen, Menschen, die sich selbst beherrschen wollen. Man könnte es auch als ‚zurückhalten‘ oder ‚mäßigen‘ übersetzen — der Wagenlenker, der Führer oder Leiter für Menschen, die sich zurückhalten oder mäßigen wollen; Menschen, die ihre Kräfte auf angemessene Weise steuern wollen.

## sattā devamanussānaṃ

Satthā bedeutet ‚Lehrer‘ oder ‚Guru‘, **deva manussānaṃ**, von Göttern und Menschen‘. Der Buddha wird hier somit als Lehrer der Götter und Menschen beschrieben. Der Buddha ist der Lehrer, Führer oder jemand, der den Weg weist — und dies für alle Arten empfindender Lebewesen, gleichgültig ob sie höher oder niedriger entwickelt, grob oder verfeinert sind. Die devas, die Götter der Volksmynthen werden der letzteren Gruppe zugezählt und bedürfen deshalb der Belehrung.

**Bhagavā ti:** ti ist eine Kurzform von iti, ‚so‘. ‚So (ist) der Erhabene‘.

### Definitionen der Wörter in der buddhavandanā (nach dem Pāli-English Dictionary)

**Bhaga** – Glück, Los, gutes Geschick

**Bhagavant** – glücklich, berühmt, erlaucht, erhaben

**Araham** – wert sei, verdienen

**Samma** – „verbunden, in eins“. Gründlich, angemessen, zu Recht; auf rechte Weise, wie es sein sollte, bestens, vollkommen

**Sambuddha** – wohlverstanden

**Vijja** – Weisheit besitzend

**Carana** – 1. umhergehen, grasen, fressen. 2. der Fuß. 3. Tun, Verhalten, guter Wandel

**Sampanna** – 1. erfolgreich, vollständig, vollkommen. 2. ausgestattet mit, versehen mit, überreich an ... zum Beispiel: vijjacaranasampanna — Voll von Weisheit und Güte

**Sugata** – gut reisen/fahren/gehen, glücklich, nach dem Tod ein glückliches Leben haben

**Loka** – ‚Raum, offener Raum‘. Welt, primär ‚sichtbare Welt‘, abgeleitet im Allgemeinen als ‚Raum oder Sphäre der Schöpfung‘, mit unterschiedlichen Graden von Substantialität. Oft (auf unbestimmte Weise) mit der umfassenden Bedeutung von ‚Universum‘. Der Begriff wird manchmal kollektiv für die Wesen dieser oder verschiedener anderer Welten benutzt, so als ‚Menschen, Menschheit, Leute, Wesen‘

**Vidu** – klug, weise, wissend, geschickt

**Anuttara** – ‚nichts Höheres‘, ohne ein Höheres, unvergleichlich, niemandem nachstehend, unübertroffen, exzellent, herausragend

**Purisa** – Mensch

**Damma** – zu zähmen oder zurückzuhalten; besonders in Bezug auf einen jungen Bullen



**Sarathi** – Wagen- oder Rosselenker

**Satta** – erzählt, belehrt

**Deva** – ein Gott, göttliches Wesen

**Manussa** – ein menschliches Wesen, Mensch

Fertige nun deine eigene Übertragung an mit den von dir bevorzugten Übersetzungen der Pāli-Worte:

### Verehrung des Buddha (Buddha Vandanā)

**Itipi'so** \_\_\_\_\_

**Bhagavā** \_\_\_\_\_

**Arahāṃ** \_\_\_\_\_

**Sammasambuddho** \_\_\_\_\_

**Vijjācaraṇasampanno** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sugato** \_\_\_\_\_

**Lokavidū** \_\_\_\_\_

**Purisadamma** \_\_\_\_\_

**Sārathi** \_\_\_\_\_

**Anuttaro** \_\_\_\_\_

**Satthā devamanussānaṃ** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Buddho** \_\_\_\_\_

**Bhagavā ti** \_\_\_\_\_

## Vergegenwärtigung des Buddha (Die buddhānussati -Meditation)

**Itipi'so** – Wahrlich, so ist er

**Bhagavā** - Der Gesegnte

Reich ausgestattet mit allen positiven / spirituellen Eigenschaften,

Erhaben,

**Arahaṃ** – der (höchst) Verehrungswürdige,

Ausgezeichnet,

Frei,

der alle Befleckungen und Unreinheiten vernichtet hat

**Sammāsambuddho** – Ganz und Vollkommen Erleuchtet,

Voll und Ganz Erwacht,

der Voll und Ganz Versteht,

der Unendlich Schöpferische,

**Vijjācaraṇasampanno** – Mit Wissen und Wandel ausgestattet,

Er lebt im Einklang mit seinem umfassenden Verständnis,

Er verkörpert seine innere Verwirklichung,

**Sugato** – der Wohlgegangene,

der glücklich Vollendete,

**Lokavidū** - Der die Welt kennt, wie sie ist,

der das bedingte Dasein durchschaut hat,

**Anuttaro** Unübertroffen,

der Höchste,

Beste,

Unvergleichlich,

Ausgezeichnet,

**Purisadammasārathi** – der Wagenlenker,

der andere auf dem Pfad der Mäßigung führt,

der den Wesen hilft, ihre Kräfte in Richtung Bewusstseinsentwicklung und Befreiung zu lenken,

**Satthā devamanussānaṃ** – Lehrer von Göttern und Menschen,

Lehrer aller Daseinsstufen,

**Buddho** – Erwacht,

Erleuchtet,

Weise,

der Eine, der versteht,

**Bhagavā ti** – Der Gesegnete,

Reich ausgestattet mit allen positiven / spirituellen Eigenschaften,

Erhaben,

– Er ist so.

Zwei durchgeleitete Buddhanussati-Meditationen kannst du von FreeBuddhistAudio herunterladen:

Durchgeleitet von Dhammaloka, 10 Min. stilles Sitzen, gefolgt von 35 Min. Kontemplation über den Buddha: [www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1487](http://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1487)

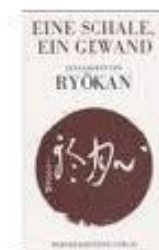
Durchgeleitet von Vidyagita, Sakyamuni-Mantra, gefolgt von 30 Min. Kontemplation über den Buddha: [www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1488](http://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1488)

## 6. Kapitel: Kontemplation über Vergänglichkeit

*Ich verrate euch ein Geheimnis –*

*“Alles vergeht!”*

*Ryokan<sup>56</sup>*



Zum Abschluss werden wir die Kontemplation über Vergänglichkeit (anicca) erforschen. Um sie zu üben, benötigst du eine Grundlage von Geistesruhe (samatha), und damit stößt du vielleicht an ein Problem. Wie oft gelingt es dir in deiner täglichen Meditationsübung, dhyāna oder auch nur Zugangskonzentration zu erreichen? Vermutlich gelingt es den meisten von uns nicht sehr häufig. Wie soll es uns dann aber gelingen, die Kontemplation von Vergänglichkeit zu üben? In seiner Schrift über Meditation sagt Zhiyi etwas ziemlich Überraschendes hierzu. Er spricht vom ‚Anhalten‘ und ‚Verwirklichen‘ als den beiden Rädern eines Streitwagens oder den Flügeln eines Vogels. Wenn wir eins ohne das andere entwickeln, wird unser spirituelles Leben unausgewogen sein. Das legt natürlich nahe, dass wir ebenso sehr Kontemplation üben müssen wie stille Meditation, doch wie versöhnen wir diese Aussage mit dem Anspruch, Stille zu entwickeln, bevor wir zu kontemplieren beginnen? Es scheint, als sei die Antwort darin zu finden, dass Reflexion über einen Aspekt des Dharmas selbst ein Weg zur Geistesruhe ist:

*Oft wird während der Übung der Geist verfinstert oder getrübt oder unachtsam, unbewusst und schläfrig. In diesem Fall ist eine reflektierende Einsicht zu pflegen ... Sobald wir diese reflektierende Einsicht anwenden, bemerken wir, dass der Geist sowohl heiter und reiner, als auch ruhiger und friedvoller wird und dann wissen wir, dass diese Einsicht unseren Bedürfnissen angepasst wurde, und wir sollten stets davon Gebrauch machen, um die Beruhigung zu vollenden.<sup>57</sup>*

Ebenso wie Geistesruhe eine notwendige Voraussetzung zum Kontemplieren ist, so ist offenbar auch Kontemplation ein Weg zur Entwicklung von Geistesruhe. Der Philosoph Gabriel Marcel sagt etwas Ähnliches:

*... ohne eine Art innerer Umgruppierung unserer geistigen Quellen oder eine Art inwärtiger Sammlung kann es keine Kontemplation geben; zu kontemplieren bedeutet, sich in Gegenwart dessen zu sammeln, was man gerade kontempliert, und zwar auf eine solche Art und Weise, dass die Wirklichkeit, angesichts derer man sich selbst einsammelt, selber zu einem Faktor in diesem Einsammeln wird.<sup>58</sup>*

<sup>56</sup> Schlusszeilen eines Gedichts in der Übersetzung von John Stevens in *One Robe One Bowl, The Zen Poetry of Ryokan*. Weatherhill, S 28

<sup>57</sup> Geringfügig verändert aus: *Dhyāna für Anfänger*, in Raoul von Mural (Hrsg.), *Meditations-Sutras des Mahāyāna-Buddhismus*. Band 1. Bern 1988, S. 290f.

<sup>58</sup> Gabriel Marcel, *Geheimnis des Seins*, Kapitel VII. In einer Situation sein



In unserer Sprache: Obwohl wir Geistesruhe („Eingesammeltsein“) entwickeln müssen, ehe wir wirksam kontemplieren können, vermag uns das Kontemplieren selbst dazu zu verhelfen, still zu werden. Warum aber ist das so? Ich denke, es gibt zwei Gründe dafür: Erstens ist der Dharma schon an sich friedvoll, so dass wir allmählich ruhiger werden, wenn wir über ihn nachsinnen.<sup>59</sup> Der zweite Grund liegt im Vorhandensein von Interesse und innerer Beteiligung. Manchmal wirst du feststellen können, dass die Kontemplation über einen Aspekt des Dharma deinen Geist wirksamer sammelt als die Vergegenwärtigung des Atems oder die *Mettā bhāvanā*. (Das wird natürlich nur dann zutreffen, wenn du wirklich am Thema deiner Kontemplation interessiert bist und es wichtig für dich ist.)

Somit lohnt es sich, selbst dann Kontemplation zu üben, wenn man seinen Geist nicht ausreichend zu sammeln vermag, um ins erste *dhyāna* oder in Zugangskonzentration einzutreten. Allerdings benötigt man einen gewissen Grad von Sammlung — wer völlig abgelenkt ist, wird ganz bestimmt nicht wirksam kontemplieren können. Wenn man aber seinen Geist einige Minuten lang bei einem Thema zu halten vermag, lohnt sich ein Versuch. Dann wird man wenigstens über den Dharma nachdenken, selbst wenn die Konzentration noch zu schwach sein mag, um in die Tiefe zu dringen. Zugleich sammelt man damit ein wenig Erfahrung in meditativer Reflexion. Wenn man sich dann irgendwann später in ein Retreat zurück ziehst und der Geist sich dort besser sammelt, wird man diese Gelegenheit besser nutzen können.

Ich habe hier die Ausdrücke ‚Konzentration‘ und ‚Sammlung‘ benutzt, doch halte ich das Wort Vertiefung für besser geeignet, um Zugangskonzentration und *dhyāna* zu beschreiben. Für mich klingt im Wort ‚Konzentration‘ eine eher zwanghafte Fixierung des Geistes auf ein Thema an, wie sie sich oft im Versuch zeigt, etwas zu lernen, an dem man nicht besonders interessiert ist. Vertiefung legt für mich jene Geistesverfassung nahe, die ich erlebe, wenn ich mein Tun wirklich genieße — etwa beim Lesen eines Romans oder wenn ich einen Film anschau, Musik höre, mit einem guten Freund rede oder nachdenke — wenn ich also etwas so sehr genieße, dass ich restlos darin aufgehe. Das ist eine Erfahrung, in der ich alles Zeitgefühl verliere, meine Sorgen und sogar mich selbst für eine Weile vergesse — ein Zustand glücklicher Selbstvergessenheit. Damit meine ich aber nicht etwa einen Verlust reflexiven Gewahrseins, sondern einen Zustand, in dem ich nicht mehr begrifflich über mich nachdenke. Wenn ich mich beispielsweise in die Lektüre eines Romans vertiefe, denke ich nicht etwa „Oh, diesen Roman zu lesen, macht mir wirklich Spaß“. Ein solcher Gedanke würde auf eine (zwischen mir und dem Roman) gespaltene Aufmerksamkeit deuten, doch im Zustand der Vertiefung verschwindet eine derartige Trennung zwischen mir und dem Roman. Man könnte sagen, dass die Trennung zwischen Selbst und Anderem in der Vertiefung vorübergehend vermindert ist. Aus diesem Grund ist *dhyāna* für das Kontemplieren so wichtig — die zeitweise Abschwächung der Spaltung in Selbst und Andere ermöglicht die Erkenntnis, dass es eine solche Trennung in Wahrheit überhaupt nicht gibt.

## Mit dem Körper reflektieren (Vertiefung)

Im letzten Essay schrieb ich, man solle nicht nur mit seinem Geist, sondern mit dem ganzen Körper meditieren. Jetzt möchte ich etwas mehr dazu sagen. Wenn du über den Dharma kontemplierst, wird das gewisse emotionale Antworten in dir hervorrufen — gelegentlich

---

<sup>59</sup> „Besser als eine Sammlung von tausend sinnlosen Versen (in der mündlichen Überlieferung der Veden) ist eine (sinnvolle) Zeile eines Verses, bei deren Anhören man still wird.“ *Dhammapada*, Vers 101, nach Sangharakshitas Übertragung.

wirst du Begeisterung spüren, dann wieder Furcht, vielleicht auch Traurigkeit, manchmal Freude, manchmal Widerstand — und diese Emotionen kannst du auch in deinem Körper spüren.

Ein Beispiel: Kürzlich reflektierte ich über den ersten Vers des Jarā Sutta (die Lehrrede über das Alter) aus dem Sutta Nipāta:

*Kurz, wahrlich, ist ja dieses Leben!*

*Man stirbt, eh' hundert Jahre um sind,  
 Und auch wer über dies hinaus lebt,  
 Auch er stirbt schließlich durch sein Alter.<sup>60</sup>*



Als ich über diesen Vers nachsann, stieg ein Gefühl von Traurigkeit oder Schmerzlichkeit in mir auf. Das war eine ziemlich zarte Stimmung, vielleicht nahe an dem, was Naomi Shihab-Nye in ihrem Gedicht *Freundlichkeit* „zarte Schwere“ [tender gravity] nennt. Ich spürte dies in meiner Herzgegend und im Kehlbereich. Dann fragte ich mich, weshalb ich mich traurig fühlte, und ich erkannte, dass es so war, weil ich so viel meiner Lebenszeit in unachtsamen Zuständen verschwendet und es zugelassen hatte, sozusagen bloß halb zu leben. Ich lenkte nun meine Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl von Traurigkeit im Herzen und in der Kehle und bemerkte dabei, dass es da noch etwas anderes gab — zu der ‚zarten Schwere‘ gehörte auch ein Gefühl von etwas Möglichem oder einer gewissen Potenzialität. Es war, als enthielte diese Traurigkeit irgendwie auch Befreiung oder als könnte sich die Traurigkeit selbst in Freude lösen und befreien. Da erkannte ich, dass die Kürze des Lebens nicht nur mit dem Gefühl des Bedauerns über all die unachtsam verschwendete Zeit einherging, sondern auch ein Gespür für die aufreizende Schönheit eben dieser Kürze mit sich brachte — wie wertvoll das Leben doch ist! Die Traurigkeit wandelte sich nun von jenem zarten Schmerz, dessen Kern im Bereich meines Herzens lag, zu einer feinen Öffnung, die sich als ein warmes Behagen, doch immer noch mit einem schwermütigen Unterton, über meinen ganzen Körper ausbreitete.

Gelegentlich wirst du vielleicht auch Widerstand gegen die Wahrheit, über die du kontemplierst, empfinden. Ein solcher Widerstand mag sich als eine leichte Verhärtung im Herzbereich oder als Spannung in anderen Körperteilen — vielleicht in den Schultern oder im Rücken — bemerkbar machen. Diese Verhärtung und Anspannung ist dein Festhalten an deinem ‚Selbst‘, das sich vom Dharma bedroht fühlt. Bringe deine Aufmerksamkeit zu diesen Spannungen und lade die Verhärtung und Spannung ein, sich zu lösen. Dabei ist es wichtig, geduldig mit dir selbst zu sein, denn du kannst dich selbst nicht willentlich loslassen. Du kannst dich der Verhärtung und Anspannung nur auf freundliche Weise zuwenden und beobachten, ob sich die Spannungen in ihrer eigenen Zeit lösen. Wenn das Harte weicher wird und die Spannung sich löst, lässt du den Dharma ein wenig tiefer in dich hinein. Sei unbesorgt und lasse dich nicht entmutigen, wenn du dich noch nicht in die Kontemplation hinein entspannen kannst — indem du weiter über den Dharma kontemplierst, wirst du ihn ganz allmählich in dich einlassen. Vielleicht geschieht es dir auch, dass die Wirkungen der Kontemplation erst später eintreten, wenn du mit ganz anderen Dingen beschäftigt bist. Du bemerkst vielleicht, dass du etwas weniger rigide auf einer bestimmten Meinung bestehst; im

<sup>60</sup> Jara Sutta , SN 804; in: *Sutta-Nipāta*. Früh-buddhistische Lehr-Dichtungen aus dem Pali-Kanon. Übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika. Konstanz 1977, S. 177.

Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin bist du vielleicht offener für sie; oder du liest einen Dharmatext und verstehst ihn tiefer.

### Vergänglichkeit

Sangharakshita sagte einmal, dass alle Lehren des Buddha auf ein einziges Wort hinauslaufen: Vergänglichkeit. Wenn wir über Vergänglichkeit kontemplieren, blicken wir somit ins Herz der buddhistischen Lehren. Vergänglichkeit ist eins der Drei Merkmale oder Eigenschaften (lakkhaṇa) des Seins: Alle zusammengeführten Dinge sind unbefriedigend (dukkha); alle zusammengeführten Dinge sind vergänglich (anicca); alle Dinge überhaupt sind substanzlos (anatta). Es ist wichtig zu beachten, dass die beiden ersten Eigenschaften (unbefriedigend und vergänglich) für alle zusammengeführten Dinge gelten — das heißt für saṃsāra. Das dritte Merkmal (substanzlos) gilt für alles überhaupt — saṃsāra and nirvāṇa.<sup>61</sup>

Bevor man auf meditative Weise über ein bestimmtes Thema kontempliert, ist es am besten, sich eingehend mit ihm vertraut zu machen — es zu studieren, mit anderen zu besprechen, darüber nachzudenken, es zu befragen. Wenn du das versäumt hast, wirst du im Verlauf deiner Kontemplation vielleicht feststellen, dass du intellektuell von seiner Wahrheit nicht vollends überzeugt bist, und das wird deine Kontemplation behindern. Wenn du beispielsweise über Vergänglichkeit kontemplierst — alle zusammengeführten Dinge sind vergänglich —, aber daran zweifelst, ob wirklich alle zusammengeführten Dinge vergänglich sind, gibt es vielleicht eine innere Stimme, die sagt, „also, ich weiß nicht recht“ oder „bestimmt doch nicht alle!“ Du solltest dein Nachdenken und in-Frage-Stellen vorher getan haben, so dass du mit der Überzeugung beginnst, dass in der Tat alle zusammengeführten Dinge vergänglich sind. Das wird es dir ermöglichen, mit nur einem Minimum diskursiven Denkens und Erwägens zu reflektieren.

Natürlich kann es geschehen, dass du zwar meinst, einer Behauptung zuzustimmen, doch dann im Verlauf deiner Meditation bemerkst, dass Zweifel in dir aufkommen. Das ist etwas ganz Natürliches, und du musst nun das Studium und Nachdenken erneut aufnehmen, bevor du zu deiner Kontemplation zurückkehren kannst. Das alles ist überaus nützlich, denn du wirst dabei erkennen, ob du gewisse grundlegende buddhistische Lehren wirklich verstehst und ihnen zustimmst.

Vielleicht fragst du dich nun, „Warum sollte ich, wenn ich doch ohnehin schon von der Wahrheit der Vergänglichkeit aller zusammengeführten Dinge überzeugt bin, überhaupt noch über sie kontemplieren müssen?“ Hierauf ist zu antworten, dass es verschiedene Ebenen des Überzeugtseins und verschiedene Stufen des Verstehens gibt. Auf einer bestimmten Ebene unseres Daseins mögen wir wohl davon überzeugt sein, dass alle zusammengeführten Dinge vergänglich sind, doch worum es beim Kontemplieren wirklich geht, ist zuzulassen, dass dieses Verständnis unser gesamtes Sein erfasst und in alle Schichten eindringt — bis wir es schließlich mit unserem ganzen Sein wissen.

Ich erinnere mich, dass Bhante einmal sagte, die ersten beiden Merkmale der Existenz (dukkha und anicca) seien keine schwierigen, esoterischen Wahrheiten, die wir nur mit großer Anstrengung verstehen könnten. Sie sind eigentlich ganz offensichtlich; wir müssen uns nur ein wenig umschaun, um sie zu sehen. Das Problem ist, dass wir so viel Kraft darauf

---

<sup>61</sup> Die Liste der lakkhaṇa ähnelt der Liste der Vier Siegel des Dharma mit dem vierten Siegel: ‚Einzig Nirvana ist Frieden.‘

verwenden, sie zu ignorieren und zu vermeiden.<sup>62</sup> Man könnte sagen, dass wir uns alle in einem Zustand der Verleugnung befinden! (In den Gedichtzeilen, die ich am Anfang dieses Kapitels zitierte, spottet Ryokan hierüber, wenn er sagt, „Ich verrate euch ein Geheimnis“.) Wenn wir über Vergänglichkeit kontemplieren, versuchen wir somit nicht, etwas außerordentlich Subtiles, schwer Fassbares oder Schwieriges zu sehen, sondern wir versuchen bloß aufzuhören, das zu leugnen, was uns unmittelbar vor Augen liegt. Kontemplation über Vergänglichkeit ist somit ein Zurechtkommen mit der Wirklichkeit in uns und um uns herum und nicht etwa der Versuch, etwas Abstruses und Schwieriges zu verstehen. Wenn wir tiefere Einsicht in Vergänglichkeit gewinnen, ist das nicht unbedingt ein zusätzlicher Informationsgewinn, sondern wir haben eine offenkundige Wahrheit tiefer akzeptiert, als wir das vorher zu tun vermochten.<sup>63</sup>

Soeben verwendete ich den Ausdruck „tiefere Einsicht“, doch dabei ist Vorsicht angebracht. Wahrscheinlich ist es nicht besonders nützlich, im Hinblick auf Kontemplation an Einsichtsgewinn (im transzendenten Sinn) zu denken. Wenn wir das tun, werden wir vielleicht auf die große Erfahrung warten und über das echte Lernen hinweggehen — jene feine Verschiebung unserer Sichtweise, die eintreten kann. Ich finde es zweckmäßiger, Kontemplation als Vertiefung meines Verständnisses zu betrachten. Im Sinne der Überlieferung gilt dies als der allmähliche anstelle des plötzlichen Zugangs zur Erleuchtung — wir könnten es vielleicht auch „Weg des Wachsens“ statt „Umkehr auf der Straße nach Damaskus“ nennen.



## Wozu nützt die Kontemplation über Vergänglichkeit?

Es gelang mir nicht, in den überlieferten Schriften Zitate zum Nutzen der Übung dieser Kontemplation zu finden, wie es für die Buddhānussati-Übung möglich war. Wir gewinnen aber sehr viel, wenn wir die Wahrheit der Vergänglichkeit verstehen. Dzongkar Jamyang Khyentse nennt

Vergänglichkeit in seinem Buch *Weshalb Sie kein Buddhist Sind* eine ‚gute Nachricht‘:

*Der Buddha war weder Pessimist noch Schwarzseher; er war Realist, während wir dazu neigen, realitätsfern zu sein. Als er konstatierte, dass alle zusammengesetzten Dinge vergänglich sind, gedachte er damit nicht, eine schlechte Nachricht zu verkünden; er sprach einfach eine wissenschaftliche Tatsache aus. Je nach unserer Perspektive und unserem Verständnis dieser Tatsache kann sie zu einem Tor für Inspiration und Hoffnung, Ruhm und Erfolg werden ... Die Anerkennung der Instabilität von Ursachen und Bedingungen führt uns zum Verständnis unserer eigenen Kraft, Hindernisse zu transformieren und das Unmögliche möglich zu machen ... Sie können nicht nur Ihre physische Welt transformieren, sondern auch Ihre emotionale, indem Sie zum Beispiel Aufgeregtheit in geistigen Frieden verwandeln und allen Ehrgeiz fahren lassen, oder Sie können mangelnde Selbstachtung in Selbstvertrauen verwandeln, indem Sie aus Freundlichkeit und Menschenliebe heraus handeln.<sup>64</sup>*

<sup>62</sup> Ich glaube, Bhante sagte dies in einem seiner Seminare — vielleicht über das Udāna oder Itivuttaka — es gelang mir aber nicht, das genaue Zitat zu finden.

<sup>63</sup> Kürzlich wies mich ein Freund darauf hin, dass Pema Chödrön das Wort Verleugnung als Übersetzung der dritten unheilsamen Wurzel (Verblendung oder Unwissenheit) vorgeschlagen hat. Im Wort Ignoranz klingt dies tatsächlich mit an — es ist eine Haltung willentlichen Ignorierens.

<sup>64</sup> Dzongkar Jamyang Khyentse, *Weshalb Sie kein Buddhist sind*. Aitrang 2008 (2. Aufl.), S. 42f.

### Animitta — ein Tor zur Befreiung

Jedes der drei Merkmale der Existenz führt zu einer bestimmten vimokṣa, einer Befreiung. Die Kontemplation der Vergänglichkeit führt zur vimokṣa mit dem Namen animitta. In seinem Vortrag *The Texture of Reality* sagt Sangharakshita dazu:

*Nimitta bedeutet wörtlich ‚Bild‘ oder ‚Zeichen‘, doch es kann damit auch ein Wort oder Begriff gemeint sein. Animitta ist demnach eine Zugangsweise zum Unbedingten, die alle Worte und alle Gedanken umgeht. Dies ist eine sehr charakteristische Erfahrung, in der man erkennt, dass alle Worte und Konzepte gänzlich unangemessen sind. Sie sind nicht nur ganz unangemessen, sondern bedeuten tatsächlich überhaupt nichts. ... Animitta ist ein Zustand, in dem man alle Vorstellungen über Realität abschneidet. Anders gesagt, man denkt nicht über die Wirklichkeit nach. Damit meine ich nicht etwa, dass man in jener Weise nicht über die Realität nachdenkt, wie man gewöhnlich nicht über sie nachdenkt. Wahrscheinlich können wir durchaus unterstellen, dass die meisten von uns die meiste Zeit über nicht allzu viele Gedanken auf Realität verschwenden. Doch mit dem Gewinn dieser vimokṣa hat man gewissermaßen die Ebene von REALITÄT im höchsten Sinne erreicht, aber man denkt nicht über Realität nach. Man erkennt, dass Worte, Konzepte nicht anwendbar sind; ja, man hat nicht einmal mehr die Vorstellung von Nicht-Anwendbarkeit. Dies ist die vimokṣa oder das samādhi der Zeichenlosigkeit oder Bildlosigkeit.<sup>65</sup>*

### Die Übung der Kontemplation von Vergänglichkeit aufnehmen

Wie bei der Buddhānussati-Praktik gibt es verschiedene Arten, über Vergänglichkeit zu kontemplieren. Du kannst eine geleitete Meditation im Internet herunterladen (30 Min, durchgeführt von Vidyagita: [www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1504](http://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1504) oder 20 Min, durchgeführt von Dhammaloka: [www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1503](http://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1503)).

Du kannst auch den Text weiter unten benutzen (eine Abschrift der geleiteten Meditation) und ihn bei der Kontemplation als Vorlage nehmen. Ebenso gut könntest du ein oder zwei Zeilen aus diesem Text nehmen und nur darüber kontemplieren. Oder auch nur das Wort Vergänglichkeit! Schließlich könntest du einen Text wählen, der dich besonders anspricht wie beispielsweise Kukais Brief an einen Adligen oder die (oben zitierten) Anfangszeilen aus dem Jarā Sutta aus dem vierten Kapitel des Sutta Nipāta.

Bevor du aber die eigentliche Kontemplation von Vergänglichkeit aufnimmst, solltest du eine Samatha-Übung — am besten vielleicht die Mettā bhāvanā — ausführen. Das ist wichtig, weil wir mit dem Thema der Vergänglichkeit Reflexionen einführen, die unvermeidlich Alter, Krankheit, Tod, Verlust und so weiter einschließen. Wir müssen dafür sorgen, dass uns diese Reflexionen nicht in depressive oder pessimistische Stimmungen versetzen. Wenn du weißt, dass du für Depression oder Niedergeschlagenheit empfänglich bist oder eine Neigung hast, vor allem die Schattenseiten des Lebens zu sehen, wird es am besten sein, wenn du in erster Linie über die ‚positiven‘ Aspekte der Vergänglichkeit kontemplierst: die Tatsache, dass Vergänglichkeit den spirituellen Weg überhaupt erst möglich macht; dass wir uns zum Besseren hin verändern können; dass wir spirituell wachsen können und so weiter. (In diesem Fall empfehle ich, dass du über die zweite Hälfte der unten gegebenen Abschrift der

<sup>65</sup> In Sangharakshita, *What is the Dharma?* Birmingham S. 66f



Meditation kontemplierst, und zwar von „Ich ändere mich von einem Augenblick zum nächsten ... warum sollte ich diese Veränderungen daher nicht auf unbegrenzte Freiheit ausrichten?“)

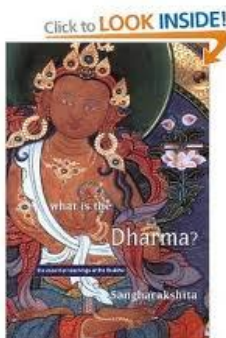
### Schlussbemerkung zu diesem Modul

In diesem Modul des Mitrakurses haben wir verschiedene Arten und Stufen der Reflexion betrachtet — vom Nachdenken bis hin zur Erfahrung von animitta, einer Stufe des Nicht-Denkens. Ich zeigte verschiedene Wege auf, wie du das Reflektieren angehen kannst, sei es durch Nichts-Tun, Schreiben oder Meditieren, und ich versuchte auch, dich zum Reflektieren zu ermutigen. Natürlich kann das alles nur mehr eine Einführung ins Thema sein — man könnte viel mehr dazu sagen, doch das wäre bloß noch mehr Information, noch mehr sutamayā-paññā. Im Gedanken daran habe ich mich bemüht, die einzelnen Aufsätze relativ kurz zu halten und dir mehr Zeit zu geben, selber zu reflektieren, statt vor allem über Reflexion zu lesen.

Letztendlich musst du es eben tun — du selbst bist dein bester Lehrer, und du musst deinen eigenen Weg ins Reflektieren hinein finden. Wie Kamalashila in seinem Meditationsbuch schrieb, ist Reflexion nichts, womit man sich nur intellektuell befasst. Es ist menschliches Tun, vielleicht sogar die Tätigkeit, die uns als Menschen besonders auszeichnet. Ich hoffe, dass dieser Kurs dich ermutigt und unterstützt hat, die Reflexion weiter zu erforschen — sie ist ein stilles, heiteres Vergnügen, das zu deinem Wohlbefinden im Leben beitragen wird und dich möglicherweise auch weiser machen wird.

### Weitere Leseempfehlungen

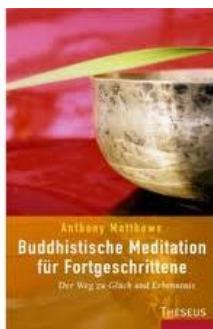
Dzongsar Jamyang Khyentse, Weshalb Sie kein Buddhist sind, Aitrang 2008, Kapitel 1.



Sangharakshita, *What is the Dharma?*  
Birmingham 1998, S. 63-4.



Sangharakshita, *Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*, Essen 2007, S. 98ff.



Anthony Matthews (Kamalashila), *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene*, Kapitel über Reflexion.



Ratnaguna, *The Art of Reflection*



### Fragen

Wenn du genügend Zeit hast, magst du über diese Fragen reflektieren, doch deine Hauptaufgabe in diesem Abschnitt des Kurses ist es, über Vergänglichkeit zu kontemplieren. Wenn deine Zeit knapp ist, wähle bitte Letzteres.

1. Ich schrieb, Vertiefung sei „eine Erfahrung, in der ich alles Zeitgefühl verliere, meine Sorgen und sogar mich selbst für eine Weile vergesse — ein Zustand glücklicher Selbstvergessenheit. Damit meine ich aber nicht etwa einen Verlust reflexiven Gewahrseins, sondern einen Zustand, in dem ich nicht mehr begrifflich über mich nachdenke.“ Kennst du diesen Zustand und, falls ja, auf welche Weise(n) kannst du in ihn eintreten?
2. Im Zusammenhang mit der Bedeutung des Nachdenkens über ein Thema vor der Meditation schrieb ich, „Du solltest dein Nachdenken und in-Frage-Stellen vorher getan haben, so dass du mit der Überzeugung beginnst, dass in der Tat alle zusammengefügte Dinge vergänglich sind.“ Bist du hiervon überzeugt, oder denkst du, dass es vielleicht Ausnahmen gibt? Schreibe sie auf und denke über sie nach.
3. Welche Aspekte von Vergänglichkeit hast du direkt in deinem Leben erfahren?
4. Welche Aspekte von Vergänglichkeit willst du am wenigsten wahrhaben? Was könnte dir helfen, dich ihnen zu stellen?
5. Sangharakshita schreibt, „... Animitta ist eine Zugangsweise zum Unbedingten, die alle Worte und alle Gedanken umgeht. Dies ist eine sehr charakteristische Erfahrung, in der man erkennt, dass alle Worte und Konzepte gänzlich unangemessen sind. Sie sind nicht nur ganz unangemessen, sondern bedeuten tatsächlich überhaupt nichts.“ Hast du diese Erfahrung jemals gehabt? Falls ja, wie hast du darauf geantwortet?
6. Denke zurück an den gesamten Kurs über Reflexion und schreibe die wichtigsten Punkte auf, die du gelernt hast.
7. Gibt es irgendwelche Aspekte des von dir Gelernten, die du in dein Leben integrieren möchtest? Falls ja, wie wirst du das tun?

## **Kontemplation über Vergänglichkeit**

Alle zusammengefügte Dinge entstehen und vergehen — sie wandeln sich ohne Unterlass  
— sie sind ständige Veränderung

Das Universum mit seinen unzähligen Sonnen und Planeten ist entstanden und wird vergehen

Unsere Sonne ... die Erde ... alle Landmassen, Berge und Meere sind vergänglich

Alles Leben — Pflanzen ... Tiere ... Menschen — entsteht und vergeht

Millionen und Abermillionen von Menschen wurden geboren, lebten für eine kurze Zeit und starben

Ich bin keine Ausnahme — auch ich bin ständige Veränderung

Ich wurde geboren ... wuchs heran ... werde immer älter ... eines Tages werde ich sterben ... vielleicht schon bald

Dies wissend, übe ich den Dharma — jetzt

Ich ändere mich von einem Augenblick zum nächsten ... warum sollte ich diesen Wandel nicht in Richtung Freiheit lenken?

Ich kann bewusster, weiser und freundlicher werden ... ich kann voll und ganz erwachen

Andere haben es vor mir getan, warum nicht auch ich?

Alle zusammengefügte Dinge entstehen und vergehen ..... ständige Veränderung.

Dies wissend, nehme ich Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha, solange mein Leben währt.



Der englische Originaltext dieses Moduls wurde erstellt von  
**Ratnaguna**

**Übersetzungen ins Deutsche:**  
**Dhammaloka**



Bitte keine Scheu, evtl. Fehler usw. an [dayanidhi@gmx.de](mailto:dayanidhi@gmx.de) zu melden.