Meditation am Obermarkt, Gelnhausen

Workshop Meditation II

Blatt II - 5
sraddha bhavana

Gehört das zu den *brahma viharas*?

Die *brahma viharas* - so haben wir gehört - sind vier Meditationsarten, die der Entwicklung von bestimmten wünschenswerten Emotionen dienen, Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Warum jetzt eine fünfte?

Letztendlich sind alle *brahma viharas*, so lehrt es Sangharakshita, nur Spielarten von *metta*. Wenn unser *metta* auf ein leidendes Wesen trifft entsteht *karuna*, trifft es auf ein glückliches Wesen, so entsteht *mudita*, vergegenwärtigen wir uns diese Wesen unter dem Aspekt der Konditionalität, des Entstehens in Abhängigkeit, so entsteht *upekkha*. Aber Bhante geht noch einen Schritt weiter als diese klassische Einteilung, er sagt, wenn unser *metta* auf ein weiter entwickeltes Wesen, also vertikal nach oben, auf einen Dharmalehrer oder den Buddha trifft, so entsteht *sraddha*.

Was ist sraddha?

Sraddha wird meist als „gläubiges Vertrauen“ übersetzt und das trifft es auch recht gut. Wenn wir festgestellt haben, dass die Lehre des Buddha hilfreich für die Wesen ist, so weit wir das beurteilen können, so entsteht Vertrauen dahinein, dass auch die Dinge, die der Buddha gelehrt hat und die wir bislang noch nicht oder nur in Ansätzen verstehen, z. B. Wiedergeburt oder die *anatta*-Lehre, wohl auch ihren Sinn haben.

Sraddha ist etwas ähnliches wie das Urvertrauen, dass ein Säugling zu seiner Mutter hat. Das Baby hat die Erfahrung gemacht, dass die Mutter diejenige ist, die ihm hilft, die es säugt, es in den Schlaf wiegt, es trockenlegt, sich um seine Bedürfnisse kümmert. Es geht davon aus, dass dies auch morgen und übermorgen so ist und das auch bei neu auftauchenden Problemen die Mutter diejenige ist, die Schutz und Hilfe gewährt. So wird das „fremdelnde“ Baby automatisch bei der Mutter Zuflucht suchen. Wenn wir so ein ähnliches Vertrauen in den Buddha haben, dann handelt es sich um *sraddha*.

Von nahen und fernen Feinden

Der ferne Feind von *sraddha* ist natürlich Misstrauen. Wenn wir völliges Misstrauen in den Buddha und seine Lehre hätten, würden wir vermutlich heute nicht hier sitzen. Aber es gibt eine Variante von Misstrauen, die sich unserer vermutlich immer einmal bemächtigt, nämlich vicikiccha, eines der fünf Meditationshindernisse. Vicikiccha wird mit „skeptischer Zweifel“ oder „Zweifelsucht“ übersetzt, es ist so etwas „wie Nichtverstehenwollen. Sie hat als Merkmal Unschlüssigsein, als Wesen das Schwanken, als Äußerung die Unentschiedenheit oder das unsichere Zufassen, als Grundlage, dass man dem Zweifel verkehrte Aufmerksamkeit schenkt. Als Hemmung des Fortschrittes hat man die Zweifelsucht zu betrachten“. (Vis XIV)

Die nahen Feinde von sraddha sind blinder Glaube und religiöser Fanatismus. Zu religiösen Fanatismus fallen uns mühelos zahlreiche Beispiele vor allem aus der Geschichte des Christentums und des Islam ein, aber natürlich sind auch die Anhänger/innen des Buddha nicht vor solchen Ansätzen gefeit, wenn sie hier auch seltener sind als in den theistischen Religionen.
Es empfiehlt sich daher, auch hier den Empfehlungen des Buddha zu folgen, der aufzeigt, wie wir sicherstellen können, den richtigen Mittelweg zwischen Zweifelsucht und blinden Glauben zu finden, er sagt:

bitte wenden

© Copyright (2009) by Horst Gunkel, Gelnhausen

Meditation am Obermarkt - Workshop Meditation II - Blatt II - 5a

„Stell Dir vor, ein wandernder Heiliger kommt in Dein Dorf oder Deine Stadt. Zuallererst musst Du ihn Dir genau ansehen. Du musst Dich fragen, ob sein Benehmen im Einklang steht mit dem, was Du von jemandem erwarten würdest, der frei ist von Gier, Ablehnung und Verblendung. Dann musst Du Dir anhören, was er lehrt und Dich fragen, ob das, was er lehrt, frei ist von Gier, Ablehnung und Verblendung. Du musst Dich fragen, ob die Menschen, wenn sie ihm folgen, in die Freiheit geführt werden oder in noch größere Abhängigkeit. Wenn Du alles dies gemacht hast und Du mit den Antworten zufrieden bist, dann beginnt wahres Vertrauen in diesen Heiligen zu wachsen, Du kannst näher heranrücken und seinen Lehren sorgfältiger zuhören.

Merke Dir die Lehren und reflektiere ihre Bedeutung im Lichte Deines klaren Verstandes und versichere Dich, dass Du sie wirklich verstanden hast. Dadurch entsteht in Dir der Wunsch, sie Dir voll und ganz zu eigen zu machen, dass sie Deine eigene Natur werden. So wirst Du wahre Fortschritte machen. Dann aber, etwas später, musst Du einhalten und Deine Fortschritte bewerten. Bist Du immer noch überzeugt, dass dieser Lehrer frei ist von Gier, Ablehnung und Verblendung und dass diese Lehren in der Tat in Richtung Befreiung führen? Wenn Du diese Bewertung durchgeführt hast und Dein Vertrauen in Deinen Lehrer und den Pfad, dem er folgt, gefestigt ist, dann höre weiter zu. Nimm weitere Lehren an und praktiziere sie eifrig. Und gelegentlich halte erneut inne und bewerte Deine Fortschritte. Wenn Du immer so weiter machst, wirst Du schließlich zu einem Punkt kommen, an dem Dein Vertrauen in die Lehre und den Pfad wirklich gefestigt ist. Dann, gib Dich mit ganzem Herzen Deiner Praxis hin und bemühe Dich so sehr du kannst. So wirst du zum Erwachen kommen, zur Buddhaschaft.“

Die Phasen der *sraddha bhavana*

Auch bei der *sraddha bhavana* beginnen wir bei der eigenen Person und entfalten *metta*. Mit diesem voll entwickelten Gefühl wenden wir uns einem eindeutig höher entwickelten Wesen zu, dem Buddha. Wenn *metta* auf das vertikal eindeutig Höhere trifft, denn entsteht *sraddha*. In den weiteren Phasen wenden wir uns mit diesem sraddha weiteren Wesen zu, beginnend vom höchsten (dem Buddha) schrittweise bis zur eigenen Person und darüber hinaus — wie gewohnt — an alle Wesen, wovon viele zwar noch wesentlich weniger weit entwickelt sind als wir selbst, die alle aber auch die Buddhanatur in sich tragen.

Phase 1	*Metta* für Dich selbst
Phase 2	*Metta* für den Buddha, gehe von *metta* allmählich in Dankbarkeit für und Vertrauen (*sraddha*) in die Lehre des Buddha, den Dharma, über.
Phase 3	*Sraddha* für ein anderes erleuchtetes Wesen, z. B. eine/n Arahat wie Sariputra oder eine/n Bodhisattva wie Tara.
Phase 4	Sraddha in ein nicht erleuchtetes Wesen, einen großen Dharmalehrer (z. B. Bhante)
Phase 5	*Sraddha* in eine/n spirituell strebende Person, die weiter ist als Du, und von der Du noch viel lernen kannst.
Phase 6	*Sraddha* in Deine eigene Fähigkeit, den Dharma schrittweise zu üben, zu leben, zu verwirklichen.
Phase 7a	*Sraddha* für diese fünf Personen
Phase 7b	*Sraddha* in die Fähigkeit aller Wesen, den Dharma zu üben, zu leben, zu verwirklichen - so wie das der Buddha lehrte.

© Copyright (2009) by Horst Gunkel, Gelnhausen