

Sayadaw U Paṇḍita gewidmet,
dessen Meisterung der Achtsamkeit
und der Lehren des Buddha
so vielen Menschen
Inspiration geschenkt
und geholfen hat.



Möge das Verdienst
aus dieser Dharma-Gabe
allen Wesen überall zukommen.
Möge es dem Wohl, dem Glück
und dem Erwachen aller dienen.

Inhalt

Vorwort zu Band 2 9

Achtsamkeit auf die Dhammas

– Die sieben Erwachensfaktoren 11

25	Achtsamkeit	13
26	Ergründung der Dhammas	21
27	Energie	29
28	Freude	39
29	Ruhe	51
30	Konzentration	59
31	Gleichmut	73

Achtsamkeit auf die Dhammas

– Die vier edlen Wahrheiten 83

32	Die erste edle Wahrheit – Dukkha	85
33	Die zweite edle Wahrheit – Die Ursache von Dukkha	98
34	Die dritte edle Wahrheit – Das Ende von Dukkha	108
35	Die vierte edle Wahrheit – Der Weg, der zum Ende von Dukkha führt	120

Achtsamkeit auf die Dhammas

– Der edle achtfache Pfad: Weisheitsfaktoren 127

36	Rechte Erkenntnis: Weltliche Unbeschwertheit	129
37	Rechte Erkenntnis: Befreiung	140
38	Rechte Gesinnung: Entsagung	149

39	Rechte Gesinnung: Liebende Güte	159
40	Rechte Gesinnung: Mitgefühl	169

Achtsamkeit auf die Dhammas

– Der edle achtfache Pfad:

Ethische Faktoren	179
--------------------------	------------

41	Rechte Rede	181
42	Rechte Handlung und rechter Lebenserwerb	189

Achtsamkeit auf die Dhammas

– Der edle achtfache Pfad:

Sammlungsfaktoren	201
--------------------------	------------

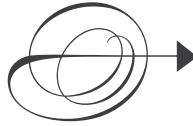
43	Rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung	203
44	Die Verwirklichung von Nibbāna	214

Anhang A	Übersetzung des Satipatṭhāna Sutta von Anālayo (dt. Übersetzung Ilse Maria Bruckner und Siegfried C. A. Fay)	217
----------	---	-----

Anhang B	Glossar	231
----------	---------	-----

Anmerkungen	236
Index	248
Danksagung	262
Über den Autor	263

Vorwort zu Band 2



Im ersten Teil von *Achtsamkeit – Eine praktische Anleitung zum Erwachen* wurde detailliert beschrieben, wie wir Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühle sowie bestimmte Geisteszustände entwickeln können. Wir haben auch erkundet, welche Hinweise und Begrifflichkeiten uns der Buddha gibt, um die damit verbundenen Erfahrungen zu erfassen und zu begreifen. Dazu gehört ein Verständnis der grundlegenden Hindernisse der Meditationspraxis sowie der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens und der sechs Sinnesbereiche. Diese Lehren beruhen alle auf einer wichtigen Lehrrede des Buddha, dem sogenannten *Satipaṭṭhāna Sutta*, das auf Deutsch *Die vier Grundlagen der Achtsamkeit* genannt wird.

Im vorliegenden zweiten Band fahren wir mit der Erforschung dieses bedeutenden Textes fort. Im zweiten Teil dieser Lehrrede, die der Buddha als »direkten Weg des Erwachens« bezeichnet hat, finden sich Beschreibungen und Erläuterungen weiterer zentraler buddhistischer Lehren, insbesondere der sieben Erwachensfaktoren, der vier edlen Wahrheiten und des edlen achtfachen Pfades. Dabei interessiert uns besonders, wie sich diese Lehren sowohl in unserer Meditationspraxis als auch in unserem alltäglichen Leben anwenden lassen.

Zusammengenommen bieten diese beiden Bände einen umfassenden Überblick über die buddhistische Lehre und einen Reiseführer für die Reise zum Erwachen und in die Freiheit. Mögen sie zur Weiterentwicklung unseres Verstehens beitragen.



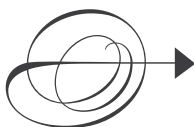
Achtsamkeit auf die Dhammas

Die sieben Erwachensfaktoren



25

Achtsamkeit



Im nächsten Abschnitt des Satipaṭṭhāna Sutta geht es um Achtsamkeit auf die sieben Erwachensfaktoren. Diese Geistesqualitäten werden auch *die sieben Schätze eines Tathāgata* genannt. *Tathāgata* ist ein Name, den die Buddhas verwenden, wenn sie über sich selbst sprechen. Diese sieben Erwachensfaktoren gelten als außergewöhnliches Merkmal der Lehren eines Buddha.

»Die da in vergangenen Zeiten vollkommen Erwachte waren, alle jene hatten die fünf Hemmungen aufgehoben, die Schlacken des Gemütes kennen gelernt, hatten bei den vier Grundlagen der Achtsamkeit den Geist wohlaufgepflanzt und die sieben Erweckungen der Wahrheit gemäß erwirkt.«¹

Der Buddha nannte diese sieben Faktoren auch »Gegen-Hindernisse«, weil sie jenen Geisteskräften entgegenwirken, die uns in der Täuschung halten. Sie werden *Erwachensfaktoren* genannt, weil sie den Geist auf Nibbāna, auf die Freiheit hin ausrichten. Diese sieben Faktoren sind: Achtsamkeit, Ergründung der Dhammas, Energie, Freude, Ruhe, Konzentration und Gleichmut.

Im Samyutta Nikāya, der gruppierten Sammlung, gibt es einen ganzen Abschnitt über diese sieben Erwachensglieder. Ein paar Auszüge daraus verdeutlichen die Wichtigkeit, die der Buddha ihnen zuschrieb:

»Kein anderes Ding, ihr Mönche, erblicke ich, dessen Entfaltung und Ausbildung so zum Schwinden der fesselnden Dinge führt wie die 7 Erwachungsglieder.«²

»Diese 7 Erwachungsglieder, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, sind die edlen Hinführenden: Sie führen den danach Handelnden zur vollständigen Leidensversiegung.«³

»Da nun begab sich ein gewisser Mönch zum Erhabenen ... und fragte ihn:

»Unweise und dumm, unweise und dumm, o Herr, sagt man. Inwiefern nun aber, o Herr, nennt man jemanden unweise und dumm?«

»Wer da, o Mönch, die sieben Erwachungsglieder nicht entfaltet und ausgebildet hat, den nennt man unweise und dumm.«

»Weise und nicht-dumm, weise und nicht-dumm, o Herr, sagt man. Inwiefern nun aber nennt man jemanden weise und nicht-dumm?«

»Wer da, o Mönch, die sieben Erwachungsglieder entfaltet und ausgebildet hat, den nennt man weise und nicht-dumm.«⁴

Im Satipaṭṭhāna Sutta folgen die Anweisungen zur Betrachtung dieser Faktoren dem Format der Betrachtung der Hindernisse, nur statt sie zu überwinden, werden sie kultiviert.

»Sodann, ihr Bhikkhus, verweilt er hinsichtlich der Dhammas, Dhammas in der Form der sieben Erwachensfaktoren betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der Dhammas, Dhammas in der Form der sieben Erwachensfaktoren betrachtend? Hier erkennt er, wenn der Erwachensfaktor Achtsamkeit [und alle anderen entsprechend] in ihm vorhanden ist: »Der Erwachensfaktor Achtsamkeit ist in mir«; wenn der Erwachensfaktor Achtsamkeit nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: »Der Erwachensfaktor Achtsamkeit ist nicht in mir«; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Achtsamkeit entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Achtsamkeit durch Entwicklung vervollkommnet werden kann.«⁵

Wie setzen wir diese Anweisungen praktisch um? Der Buddha sagte, so wie die Morgendämmerung der Vorbote für den Sonnenaufgang ist, so seien gute Freundschaften, der Umgang mit Weisen und sorgfältige Aufmerksamkeit die Vorboten für das Erscheinen der Erwachensfaktoren. So können wir anfangen: Wir können die Lehren hören und aufmerksam sein. In vielen Lehrreden heißt es, wenn wir die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickeln und praktizieren, führen sie zur Vervollkommnung der Erwachensfaktoren. Wir werden sehen, dass diese sieben Faktoren einem Prozess folgen: Jeder Faktor führt zum nächsten. Wenn wir also den ersten Erwachensfaktor gründlich üben, werden alle anderen folgen.

Der erste Erleuchtungsfaktor, der das Rad des Erwachens in Bewegung setzt, ist – es wird Sie nicht überraschen – Achtsamkeit. Das Sutta beginnt mit der Empfehlung, zu erkennen, ob Achtsamkeit da ist oder nicht. Dazu müssen wir jedoch erst einmal wissen, was Achtsamkeit eigentlich ist. Wie bereits im ersten Band erwähnt, wird das Pali-Wort *Sati* üblicherweise mit »Achtsamkeit« übersetzt. *Sati* hat jedoch ein breites Spektrum an Bedeutungen und Anwendungsmöglichkeiten. Die Wurzel des Wortes *Sati* bedeutet »sich erinnern«. Damit ist sehr viel mehr gemeint als unsere gewöhnliche Assoziation von »Gedächtnis«.

DIE VIER MERKMALE DER ACHTSAMKEIT

Der hoch geachtete zeitgenössische Buddhismus- und Pali-Gelehrte R.M.L. Gethin hat all die Bedeutungen, in denen *Sati* in den Suttas und im Abhidhamma verwendet wird, sorgfältig analysiert. Ihm zufolge lassen sich die vielfältigen Ausdrucks- und Erscheinungsformen von Achtsamkeit in vier grundlegenden Anwendungen zusammenfassen.

Im Allgemeinen verstehen wir unter Achtsamkeit zwar die Aufmerksamkeit für die Gegenwart, doch diese Aufmerksamkeit hat ganz spezifische Aspekte. Bei näherer Betrachtung helfen uns diese vier Aspekte der Achtsamkeit, besser zu verstehen, warum dieser Geistesfaktor in jeder Situation nützlich ist. All die anderen Erleuchtungsfaktoren können miteinander im Ungleichgewicht

sein, doch wir können nie zu achtsam sein. Vielmehr hilft Achtsamkeit, all die anderen Faktoren sowohl hervorzubringen als auch im Gleichgewicht zu halten.

Nicht vergessen

Als Erstes zeigt sich Achtsamkeit in der Qualität des Nicht-Vergessens. Wir vergessen nicht, was vor dem gegenwärtigen Moment im Geiste war. Achtsamkeit verweilt stabil bei dem jeweiligen Objekt, ohne zu schwanken oder abzuzweifeln. Wir können diesen Aspekt auch »die Stabilität des Gewahrseins« nennen, weil sie fest steht wie ein fest in der Erde verankerter Pfosten, der uns hilft, nach jedem Abschweifen zu dem jeweiligen Objekt zurückzufinden. Wenn das Momentum der Achtsamkeit gut entwickelt ist, funktioniert sie wie ein Bumerang: Dann kehrt der Geist selbst bei absichtsvoller Ablenkung auf natürliche Weise immer wieder in einen Zustand des Gewahrseins zurück.

Geistesgegenwart

Der zweite Aspekt der Achtsamkeit ist ihre Qualität, dem Geist beizustehen. Dies erweist sich in der unmittelbaren Zuwendung zu dem, was sich gerade zeigt, statt es einfach nur nebenher zu bemerken. Diese direkte Zuwendung hütet die Sinnestore. Umgangssprachlich könnten wir sagen: Achtsamkeit gibt uns Rücken- oder genauer gesagt: Vorderdeckung. Die unmittelbare Zuwendung zu dem, was sich gerade zeigt, schützt uns davor, uns von der Show der vergänglichen Phänomene verführen zu lassen. »Sich selbst vorantragen, um die zehntausend Dinge zu bezeugen, ist Verirren. Dass die zehntausend Dinge fortschreiten und sich selbst bezeugen, ist Erwachen«, lehrt uns der Genjo Koan, eine bekannte Lehre des Zen-Buddhismus.

Erinnern

Diesen dritten Aspekt von *Sati* assoziieren wir nur selten mit Achtsamkeit, doch er bezieht sich am besten auf die ursprüngliche Bedeutung von Erinnern. Mit Achtsamkeit erinnern wir uns daran, was geschickt ist und was nicht, was unentwickelt ist und was entwickelt, was wohlthuend ist und was schädlich. Dieser Aspekt

der Achtsamkeit erlaubt es uns, den Anweisungen des Buddha zu folgen, indem wir loslassen, was ungeschickt ist, und entwickeln, was geschickt ist.

Auf diese Weise kann Achtsamkeit unseren inneren moralischen Kompass entscheidend stärken. Wenn wir uns nicht erinnern und vergegenwärtigen, was heilsam ist und was nicht, werden wir einfach von den Wellen unserer gewohnten Geisteszustände hin und her geworfen und agieren die latenten Neigungen verschiedener Geistesstrübungen aus. Diese besondere Facette der Achtsamkeit hängt eng mit dem Auftreten zweier Geisteszustände zusammen, die der Buddha »die Wächter der Welt« genannt hat: *Hiri* und *Ottappa*. Diese Pali-Begriffe werden meist mit »Schamgefühl« und »Angst vor Fehlverhalten« oder »Selbstachtung« und »Gewissensscheu« übersetzt.

Diese zwei Faktoren werden in unserer Kultur leicht missverstanden und daher oft ignoriert. Damit lassen wir jedoch Qualitäten außer Acht, die große Schönheit und Kraft in unser Leben bringen können. Es ist interessant, über die englische [und auch deutsche (Anm. d. Übers.)] Bedeutung dieser zwei Begriffe nachzudenken. In unserer komplexen kulturellen Prägung bezüglich Rasse, Klasse und Religion werden Scham und Angst häufig zur Unterdrückung eingesetzt. Das macht es schwer, Scham oder Angst als besonders weise oder mitfühlende Geisteszustände zu betrachten.

Was meint der Buddha also, wenn er *Hiri* und *Ottappa* »die Wächter der Welt« nennt? Im Abhidhamma werden diese beiden als universelle edle Geistesfaktoren bezeichnet, das heißt, sie entstehen in jedem heilsamen Bewusstsein. Moralische Scham ist das Gefühl der Abneigung gegenüber körperlichem oder verbalem Fehlverhalten. Wir bereuen es und schämen uns dafür. In Bezug auf zukünftige Konsequenzen ist die Angst vor Fehlverhalten durchaus weise. Sie ist die Angst eines Weisen vor der Schande und äußert sich im Zurückweichen vor dem Unheilsamen.

Um die Bedeutung zu verstehen, die der Buddha diesen beiden Wächtern der Welt zuspricht, ist es hilfreich, sorgsam darauf zu achten, wie wir auf sie reagieren. Vielleicht meinen wir, offener oder freier zu sein, wenn wir uns von der Meinung anderer unabhängig machen. Oder wir halten es für keinen psychologisch

gesunden Zustand, sich wegen vorgestellter oder ausgeführter ungeschickter Handlungen zu schämen.

Ohne rechtes Verständnis ließen sich diese Qualitäten tatsächlich dazu verwenden, uns mit Schuldzuweisungen und Minderwertigkeitsgefühlen zu geißeln. Doch im Licht der Weisheit betrachtet, können wir darin auch Produkte einer tiefen achtsamen Fürsorge und Wertschätzung für uns selbst und andere erkennen. Dieses Verständnis manifestiert sich in einer Verhaltensethik, die uns inspiriert, uns in kritischen Momenten zurückzuhalten oder nach einem Fehlverhalten wieder aufzurichten. In all diesen Situationen hilft uns die Kraft der Achtsamkeit, uns daran zu erinnern, ob ein Verhalten wohltuend ist oder nicht.

Bei einem Retreat erfuhr ich besonders lebhaft die Kraft von *Hiri* und *Ottappa*. Ich hatte schon eine Weile gesessen, als sich mein Geist von einer sehr angenehmen, aber etwas unheilsamen Fantasie verführen ließ. Ich war achtsam genug, es zu bemerken und zu wissen, dass es unheilsam war, doch das Benennen reichte nicht, um das Greifen aufzugeben und die Fantasie im Strom der leeren Phänomene vergehen zu lassen. Nachdem sie einige Tage lang immer wieder aufgetaucht war, fragte ich mich, wie ich meinen Geist wirksam davon lösen könnte.

Plötzlich tauchten *Hiri* und *Ottappa* zu meiner Rettung auf, wie Verstärkung, die von hinten anrückt und die Schlacht wendet. Ich stellte mir vor, ich hätte tatsächlich die Handlung aus meiner Fantasie ausgeführt, und meine Freunde, Kollegen und Lehrer erführen davon. Wie von Zauberhand entstand ein Gefühl von weiser Scham, und die Verlockung der Fantasie verschwand auf einen Schlag. Es war, als erwachte ich aus einem Traum. Mein Geist fühlte sich wieder klar, offen und ausgeglichen an, viel freier als zu dem Zeitpunkt, da ich im Entzücken des Verlangens gefangen war.

Wie viel Leiden entsteht für uns selbst und andere, wenn wir die weise Praxis dieser beiden Wächter nicht verstehen? Vers 67 aus der Dhammapada fasst dieses Verständnis kurz und knapp zusammen: »Nicht wohlgetan ist solche Tat, nach deren Tun sich einer grämt.«

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass nur wenige von uns ihr Verhalten vervollkommen haben. Wir werden immer wieder verführt. Doch wenn wir einen Bezugspunkt haben, können wir

immer wieder neu anfangen. Eine kontraintuitive, aber sehr hilfreiche Lehre ist dabei: Es ist besser, eine unheilsame Tat zu begehen und darum zu wissen, als eine unheilsame Tat zu begehen und nicht darum zu wissen. Wenn wir nicht einmal wissen, dass etwas unheilsam ist, sind wir nicht motiviert, uns zu ändern. Doch wenn wir darum wissen, sind die Samen der Weisheit und zukünftiger Zurückhaltung vorhanden, selbst wenn wir uns dieses Mal nicht danach gerichtet haben.

Nähe zur Weisheit

Der letzte Aspekt der Achtsamkeit ist ihre nahe Verwandtschaft mit der Weisheit. Diese entsteht durch reine Aufmerksamkeit und Wissensklarheit. Die Qualität reiner Aufmerksamkeit kann sich auf verschiedenen Ebenen zeigen und hat in den verschiedenen buddhistischen Traditionen unterschiedliche Namen: Manche nennen sie »Achtsamkeit«, andere »nacktes Gewahrsein« oder »angeborene Wachheit«. Sie ist nackt und rein, weil sie einfach, direkt, nicht eingreifend und nicht urteilend ist. Sie erfindet keine Geschichten über die Erfahrung; sie nimmt die Dinge einfach so wahr, wie sie sind. Ein wundervolles Haiku von Basho spiegelt genau diese Geisteshaltung wider: »Der alte Teich / ein Frosch springt hinein / plopp.«

Wir können diese Schlichtheit in unsere Meditationspraxis bringen, indem wir uns an das halten, was Munindra-ji oft sagte: »Sitze und wisse, dass du sitzt, und das ganze Dharma wird sich offenbaren.« Manchmal suchen wir in unserer Praxis jedoch nach dem Besonderen und übersehen die Einfachheit dessen, was direkt vor uns ist. Die Kraft der reinen Aufmerksamkeit entsteht nicht aus besonderen Erfahrungen, sondern aus der Beständigkeit des Gewahrseins. Wir streben nicht nach einer speziellen Erfahrung des Atems oder des Körpers, sondern lauschen, nehmen wahr und empfangen die Berührung dessen, was sich zeigt. Es ist ähnlich wie das entspannte, aufmerksame Anhören eines neuen Musikstückes. Es ist nicht schwer, achtsam zu sein; es bedarf nur der Übung, sich daran zu erinnern.

Der andere, eng mit Weisheit verwandte Aspekt der Achtsamkeit, der gleichzeitig ihr Entstehen fördert, ist die Wissensklarheit.

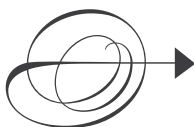
Das bedeutet, etwas genau, durch und durch und von allen Seiten zu erkennen. Wissensklarheit erweitert den engen Fokus des reinen Gewahrseins und sieht die Dinge in einem größeren Zusammenhang.

Im ersten Band haben wir in Kapitel 9 – »Achtsamkeit auf die Handlungen« – die vier Aspekte der Wissensklarheit vertieft: die Motivation hinter einer Handlung erkennen, um die Angemessenheit einer Handlung wissen, die Übungsfelder kennen und Nicht-Verblendung verstehen. Dieser letzte Aspekt offenbart ein wesentliches Element unserer Praxis: Zu jedem heilsamen Geisteszustand gehört Achtsamkeit, aber nicht notwendigerweise auch der Weisheitsfaktor des Geistes (Nicht-Verblendung). Dieses Verständnis verdeutlicht, warum es so wichtig ist, die Kraft der Achtsamkeit in den Dienst der Weisheit zu stellen. Sayadaw U Tejaniya hat häufig betont: »Gewahrsein allein reicht nicht.« Damit Achtsamkeit als Erwachensfaktor wirkt, muss sie ein Sprungbrett für Erkundungen sein. Was lernen wir, wenn wir uns einem Objekt achtsam und unmittelbar zuwenden?

Dieser Forschungsaspekt der Nicht-Verblendung ist die direkte Verbindung zum nächsten Erwachensfaktor, dem Weisheitsfaktor des Geistes, den wir »Ergründung der Dhammas« nennen.

26

Ergründung der Dhammas



Der Pali-Begriff für den zweiten Erwachensfaktor ist *Dhammavicaya*, der Weisheitsfaktor des Geistes. *Dhammavicaya* wird auch mit »Wirklichkeitsergründung«, »Erforschung der Wahrheit« oder »Unterscheidendes Erfassen der Gesetzmäßigkeiten« übersetzt. Wir können uns diesen Erwachensfaktor des Geistes als das vorstellen, was die Wahrheit mittels unterscheidender Weisheit erkennt. Ein Lehrer hat es einmal »Wissen, was was ist« genannt.

»Wann immer ein Mönch, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und sich mit dessen genauer Erforschung beschäftigt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Wirklichkeitsergründung in ihm hervorgebracht.«¹

Genau dieser erforschende Geistesfaktor erweckt uns von der Unwissenheit.

Es gibt einen wundervollen Kommentar zu den Lehren des Buddha: *Die Fragen des Königs Milinda*. Milinda war ein griechischer König des antiken Baktrien, das im heutigen Afghanistan lag. Wie andere griechische Könige seiner Zeit konnte Milinda hervorragend philosophisch debattieren und galt im Disput als schwer zu überwindender Gegner. Die buddhistischen Mönche

seines Reiches litten unter den ständigen Fragen und Gegenfragen, Argumenten und Gegenargumenten, mit denen sie der König überhäufte. In ihrer Not wandten sie sich an den Arahant [ein voll erleuchtetes Wesen] Nagasena und baten ihn, zum König zu gehen und ihn im Disput zu unterwerfen. Nagasena antwortete:

»Sorgt euch nicht, Verehrte, um diesen einen König Milinda. Wenn selbst alle Könige des gesamten indischen Kontinentes kommen und mir Fragen stellen sollten, Verehrte, so würde ich eben alle durch meine Antworten zunichte machen. Geht nur ganz ohne Furcht zur Stadt Sāgalā, Verehrte.«²

Die Fragen des Königs Milinda ist ein Dialog zwischen Nagasena und dem König. Viele der Fragen, die darin aufgeworfen werden, könnten auch von uns heute gestellt werden. Nagasenas Antworten sind immer erhellend. In einer dieser Fragen will der König wissen, durch wie viele Erleuchtungsfaktoren man denn erwache. Nagasena antwortet, nur einer bewirke das Erwachen, nämlich der Faktor der Ergründung der Dhammas. »Warum«, fragt der König, »spricht der Buddha dann von sieben Erwachensfaktoren?« Nagasena antwortet:

»Was meinst du, o König: Könnte man wohl mit einem Schwert, solange es noch in der Scheide steckt und man es nicht in die Hand nimmt, etwas zerschneiden?«

»Das nicht, o Herr.«

»Ebenso aber auch, o König, ist es unmöglich, ohne das Erleuchtungsglied der Wahrheitsergründung – also bloß durch die übrigen sechs Erleuchtungsglieder – zur Erleuchtung zu kommen.«³

Die anderen sechs Faktoren sind zwar notwendig, um das Schwert der Weisheit aus der Scheide zu ziehen und zu schwingen, doch dieser Faktor der Unterscheidung durchdringt Unwissenheit und Verblendung und befreit den Geist. Wie Krishnamurti sagte: »Die Wahrheit macht frei, nicht die Bemühung um Freiheit.« Wie bei all diesen Erleuchtungsfaktoren weist uns das Sutta auch hier an, zu erkennen, ob dieses Unterscheidungsvermögen in uns gegenwärtig

ist oder nicht, und wie es entwickelt und kultiviert werden kann. Letztlich ist das gesamte Satipaṭṭhāna Sutta eine Landkarte für diese Ergründung. Diese steht jedoch immer im Dienst der Weisheit, um zu erfassen, wie die Dinge wirklich sind.

DAS ERGRÜNDEN KULTIVIEREN

Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Faktor der Unterscheidung zu kultivieren und zu vertiefen, und die verschiedenen buddhistischen Traditionen betonen unterschiedliche Methoden, um die Weisheit in uns zu erwecken. Doch wie Bhikkhu Bodhi deutlich macht: »Die eigentliche Funktion der Weisheit als Erleuchtungsfaktor besteht darin, zwischen heilsamen und unheilsamen Geisteszuständen zu unterscheiden, die mit der Vertiefung der Achtsamkeit deutlich werden.«⁴

Unterscheiden, was geschickt ist und was nicht

Wie im vorigen Kapitel beschrieben, ist eine Funktion der Achtsamkeit das Erinnern, was geschickt ist und was nicht. Achtsamkeit führt dazu, dass wir uns dieser Zustände bei ihrem Erscheinen unmittelbar gewahr werden. Der Weisheitsfaktor der Ergründung erhellt dann diese Zustände und unterscheidet sie. Das ist keine akademische Übung. Der Weisheitsfaktor unseres Geistes ist wie ein investigativer Journalist, der den Dingen wirklich auf den Grund geht – in diesem Fall das Verständnis für die Ursachen unseres Leidens und deren Beendigung.

Der Buddha hilft uns bei dieser Unterscheidung, indem er darauf hinweist, dass unheilsames Verhalten durch Körper, Rede oder Geist immer in Gier, Hass oder Verblendung wurzelt und dass alle heilsamen Zustände aus den jeweiligen Gegenteilen hervorgehen. Die Kultivierung dieses Faktors der Ergründung, das klare Erkennen der verschiedenen Motivationen, die sich im Laufe eines Tages zeigen, erfordern Ehrlichkeit und Offenheit.

Als einfaches Beispiel können Sie einmal auf Ihren Geisteszustand achten, sobald Sie sich zum Essen hinsetzen: Sind Sie so gespannt wie bei einer Gehmeditation oder wenn Sie einem Geräusch

lauschen – oder gibt es da in Ihnen einen gewissen Vorwärtsdrang der Erwartung und des Verlangens? Welche Haltung nimmt der Geist in diesem Moment ein?

Oder Sie untersuchen Ihre Motivation, bevor Sie zu sprechen beginnen: Kommen die Worte aus einem Geisteszustand der liebenden Güte, sind sie auf Sie selbst bezogen oder stecken Ärger und Übelwollen dahinter? Es ist wichtig, diese Unterscheidungen ohne reaktive Urteile zu vollziehen, uns ihrer nur bewusst zu sein, solange sie geschehen. Wir praktizieren, um die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und aus diesem Verstehen heraus weise Entscheidungen zu treffen.

Manchmal ändert sich die Motivation auch schnell, deshalb gilt es, gut aufzupassen und das Heilsame vom Unheilsamen zu unterscheiden. Bei einem Retreat sann ich einmal über die erwachten Qualitäten des Buddha nach, vor allem über den Aspekt eines Geistes, der frei ist von allem Greifen oder Anhaften. Ich fing an, mir vorzustellen, wie es wäre, in diesem Zustand zu verweilen, doch dann dachte ich: »Warum tue ich es nicht einfach?« Nicht-Wollen fühlt sich deutlich besser an, als sich in Verlangen zu verlieren. Wir kennen das alle aus eigener Erfahrung, und sei es nur als eine kurze Erkenntnis.

Während ich mich mit diesen heilsamen Betrachtungen über den Buddha und die Möglichkeit eines Lebens in größerer Freiheit befasste, sprang mein Geist plötzlich zu Gedanken über mein liebstes Meditations-Sweatshirt: so bequem – und wie schön es doch wäre, es nochmals in unterschiedlichen Farben zu haben. Blitzschnell war ich von einer inspirierenden und motivierenden Betrachtung über den freien und nicht greifenden Geist des Buddha in den verführerischen Gedanken gesprungen, dass mehrere bunte Sweatshirts der Schlüssel zu meinem Glück sein könnten.

In diesem Szenario können wir die Bedeutung der ersten beiden Erwachensfaktoren erkennen. An einem gewissen Punkt bemerkte der Wächter namens »Achtsamkeit« all die Sweatshirt-Gedanken. Dann forschte der Faktor Ergründung, welche Geistestrübungen dazu geführt hatten. Da war zunächst einfach das Verlangen nach diesem kuscheligen, bequemen Sweatshirt-Gefühl. Darüber hinaus erkannte ich jedoch auch die Geistestrübung des Hochmuts,

der im Buddhismus eine spezielle Bedeutung hat. Hochmut ist jener Faktor des »Ich war dies, ich bin dies, ich werde dies sein«. Dieses Empfinden eines Selbst vergleicht sich dann ab und zu mit anderen: besser als, schlechter als, gleich wie. Obwohl ich mich auf einem Retreat befand, projizierte ich das Empfinden eines Selbst und was dieses Selbst anziehen würde, auf zukünftige Retreats. An diesem Punkt verwandelte ich den Hochmutsfaktor in eine kleine Cartoon-Figur namens »War-Bin Werde-Sein«, mit dem ich jedes Auftauchen des Hochmuts wirksam benannte. Damit offenbarte sich die befreiende Kraft dieses Erwachensfaktors der Unterscheidung der Dhammas, indem die selbstlose Natur all dieser selbstbezogenen Gedanken sichtbar wurde.

Gewohnheitsmuster des Leidens erkennen

Die Wahres von Unwahrtem unterscheidende Kraft der Weisheit hilft uns auch, wenn uns Stürme leidvoller Emotionen erwischt haben oder wir einfach aus persönlichen Neigungen heraus handeln. In solchen Situationen kann Ajahn Chaas Erinnerung an die zwei Arten des Leidens – die eine führt zu mehr Leiden und die andere zu dessen Beendigung – helfen, uns diese Unterscheidung zu vergegenwärtigen. Statt uns in gewohnten Leidensmustern zu verlieren und dementsprechend zu handeln, können wir in emotional turbulenten Zeiten zuerst untersuchen, was tatsächlich gerade vor sich geht – das heißt die Natur der Emotion selbst ergründen –, und dann unsere Beziehung zu dieser Emotion betrachten. Beanspruchen wir sie als »Das bin *ich*« oder »Das ist *meins*«?

Manchmal reicht schon dieses klare Erkennen, um zu Akzeptanz und Loslassen zu finden. Statt von undifferenzierten Emotionen gebeutelt zu werden, können wir anfangen zu unterscheiden, ob es sich bei dieser Emotion um Angst, Einsamkeit, Langeweile oder Unglücklichsein handelt. Dieses klare Unterscheiden kann zu Akzeptanz führen, weil wir uns dann genau mit der gegenwärtigen Erfahrung in Einklang bringen. Es ist eine Art, anzuerkennen: »Ja, das ist, was jetzt da ist.« Von dieser Haltung der Akzeptanz aus können wir klarer die unbeständige, selbstlose Natur der Emotionen erkennen und uns von der Identifikation damit befreien: Loslassen durch Sein-Lassen.