

Dhammadūta

Jahrgang 7, Nr. 1 – Mai 2003



Inhalt

Editorial	2
Ven. A. Sri Gnanawimala Mahā Thero (1912-2003)	
<i>Shanti R. Strauch</i>	4
Zum Tode von Wolfgang Riekers	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	7
Die fünf geistigen Fähigkeiten	
<i>Bhikkhu Bodhi</i>	8
Die <i>balas</i> – fünf geistige Fähigkeiten	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	10
Über die Fähigkeiten und Kräfte	
<i>Anagārika Kassapa</i>	13
Die Kraft der geistigen Fähigkeiten	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	16
Die fünf <i>Balāni</i>	
<i>Frau Chandrasiri</i>	17
Die fünf geistigen Fähigkeiten eines Menschen	
<i>Bhikkhu Panyasara</i>	20
Ich oder die anderen?!	
<i>Dr. Helmtrud Rumpf</i>	21
Mettā-Sutta	23
Veranstaltungen	24

Liebe Dhammafreunde,

die 13. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesak*-Festes. Buddhistische Feiertage – *Uposatha* – richten sich in der Regel nach den Mondphasen. *Uposatha*-Tage – Tage der Einkehr – fallen auf den Vollmondtag, den Neumondtag und die beiden Halbmondtage. *Vesak* kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. Die Laien kommen in den Tempeln zusammen, die Mönche rezitieren Lehrreden und andere Texte, vor den Buddhastatuen oder -bildern werden Gaben niedergelegt. Die Zufluchtsformel¹ und die fünf ethischen Übungsregeln (*sīla*) werden rezitiert. In Sri Lanka ist es üblich, dass die Frauen eine verdienstvolle Handlung darin sehen, Essen zu bereiten, das dann gemeinsam gegessen wird, und das Tempelgelände vom Laub zu säubern. Sie sind alle herzlich eingeladen, an dem Fest teilzunehmen. Es wird im Buddhistischen Haus Berlin (Edelhofdamm 54, 13465 Berlin, Tel.: 401 55 80) am Sonntag, den 18. Mai von 9 bis 19.00 Uhr mit Andachten, Rezitationen, Meditationen und einem kurzen Vortrag gefeiert. *Vesak* fällt auf den ersten Vollmondtag im Mai. Vom ersten Vollmondtag im Mai 2003 an befinden wir uns im buddhistischen Jahr 2547.

Im letzten halben Jahr sind zwei Menschen, die sich um die Verbreitung des Dhamma und das Buddhistische Haus verdient gemacht haben, in die Verwandlung eingegangen. Ven. A. Sri Gnanawimala Mahā Thero, der 15 Jahre lang von 1966-1981 als Abt des Buddhistischen Hauses in Berlin residierte und Wolfgang Riekers, der etwa 30 Jahre lang nicht nur bei technischen Reparaturen und im Garten gern geholfen hat, sondern auch für die Besucher des Hauses ein kompetenter Ansprechpartner war. Wir danken beiden für ihre verdienstvolle Tätigkeit und wünschen ihnen alles Gute.

¹ Ich nehme Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha – d.h. zum Buddha, seiner Lehre und der Gemeinschaft seiner AnhängerInnen.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag zu dieser Ausgabe beigetragen haben, aber auch an die ungenannten Helfer, die beim Korrekturlesen mitgeholfen haben.

In der nächsten Ausgabe, die für Oktober dieses Jahres geplant ist, soll darüber diskutiert werden, was **Geist** – *mano, citta, viññāna* – bedeutet. Welcher Unterschied besteht zwischen den drei Begriffen und in welchem Zusammenhang werden sie wie verwendet? In welchem Maße beeinflussen sich Geist und Körper? Das Thema ist so vielschichtig, dass die Fragen kein Ende nehmen würden. Eigene Beiträge zu diesem Thema oder auch – kurze – Kommentare zu Beiträgen dieser Ausgabe sind herzlich willkommen. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. September 2003 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Bekanntlich nimmt die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nicht nur viel Zeit in Anspruch – Absprachen mit den Autoren, Texterfassung, Übersetzung der englischen Beiträge, Redaktion und Korrekturlesen –, sondern ist auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Oktober 2003 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

Dr. Helmtrud Rumpf
(Dr. Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Dr. Helmtrud Rumpf *Vijaya*
Joachim-Friedrich-Str. 21
10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail:
helmtrud.rumpf@gmx.net
Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider



Shanti trifft in Sri Lanka seinen Lehrer Sri Gnanawimala Mahā Thero
Foto: G. Böhm/TB

Ven. A. Sri Gnanawimala Mahā Thero (1912-2003)

Nachruf von seinem Schüler Shanti R. Strauch,
vormals Bhikkhu Berlin Shantideva

Der Ehrwürdige Aturugiriye Sri Gnanawimala Mahā Thero wurde am 24. März 1912 in der großen und angesehenen Familie Withanage im District Colombo auf Sri Lanka geboren. Von seinen Eltern erhielt er den Namen Sepala.

Sepalas erster spiritueller Lehrer war der Ehrw. Bomiriye Silawimala Mahā Thero, unter dessen Obhut er sich nach Absolvierung der Grundschule für den Mönchsweg vorbereitete. Mit 13 Jahren wurde er Samanera und erhielt den Ordensnamen Gnanawimala. Die Ordination fand im Sugatananda Ashram in Mullegama/Homagama unter der Leitung des Ehrw. Pannasiha Mahā Thero statt, der ihm im Jahr 1933 - unter Mitwirkung des hochgelehrten Pandits Sri Silalankara Mahā Thero - auch die volle Bhikkhu-Weihe erteilte.

Der junge Mönch wurde gründlich in Sinhala, Pāli, Sanskrit und in der Buddhalehre unterrichtet und schloss seine Ausbildung mit dem Pracheena Pandit Examen ab. Sein Hauptlehrer bei diesen Studien war der Ehrw. Pandit Sri Silalankara Mahā Thero. Hilfreich und inspirierend war für ihn auch die zeitweilige Zusammenarbeit mit dem großen Gelehrten Munidasa Kumaratunga, sowie seine enge Verbundenheit zu dem tibetischen Dichtermönch S. Mahinda.

Der Ehrwürdige Gnanawimala Mahā Thero wurde bald durch seine Aktivitäten im religiösen und sozialen Bereich bekannt. Im Jahre 1956 bereiste er zusammen mit dem Ehrw. Baddegama Wimalawansa Thero Japan und Burma, um dort Dhamma-Vorträge zu halten. Damit begann seine überaus erfolgreiche Auslandsmission. Auf Einladung der German Dharmaduta Society kam der er 1966 nach Deutschland. Mit Hilfe der ceylonesischen Missionsgesellschaft, die 1952 von dem wohlhabenden Kaufmann Asoka Weeraratna gegründet worden war, residierte der Ehrwürdige ununterbrochen 15 Jahre lang, von 1966 bis 1981, als Abt des Buddhistischen Hauses Berlin-Frohnau. In dieser Zeit wurde er langfristig vor allem durch den Ehrw. Udugampola Wijayasoma Mahā Thero unterstützt, sowie durch die Ehrwürdigen U. Hemaloka Thero, der zeitweilig im Hause lebte.

Nun will ich, mehr der Reihe nach, meine Eindrücke aus jener Zeit schildern. Im August 1971 war ich von Frau Dr. Zuther-Rohloff, der damaligen Vorsitzenden der Buddhistischen Gesellschaft Berlin, an das Buddhistische Haus Frohnau verwiesen worden. Ich wollte Näheres über die Karmalehre erfahren, deren Gesetzmäßigkeiten ich als Mitarbeiter des AEG-

Rechenzentrum übungshalber zu programmieren gedachte. Mahā Thero - so wurde der Ehrwürdige Gnanawimala von den Deutschen genannt - gab mir zunächst den *Visuddhimagga* zu lesen und unterwies mich in den Grundlagen der Satipaṭṭhāna-Übung. Ich kam gut in die Attributbetrachtung hinein und war von den Vorgängen in meiner Innerwelt bald so fasziniert, dass ich bei der AEG ein halbes Jahr Studienurlaub beantragte und zum Weiterüben ins Buddhistische Haus zog. Dies war nur möglich, weil sich Mahā Thero bei der German Dhammaduta Society entschlossen für mich eingesetzt hatte.

Zur Hausgemeinschaft gehörten damals Herr Jayasena, der würdige Koch, der mich durch die Ruhe und Umsicht bei seiner Arbeit tief beeindruckte, ferner die rührige Frau Pfannschmidt, die in unablässiger Treue Tag für Tag im Tempel erschien, fegte, putzte, Kaffee kochte, über die Sittlichkeit des Hauses wachte und mit energischen Kugelschreiberstrichen die mitgebrachte Bild-Zeitung zensierte, sowie Herr Brass, der eine kämpferisch-buddhistische Jugendorganisation aufbauen wollte und die hierfür Auserwählten, darunter anfänglich auch mich, seitenlange, von ihm verfasste Vereinsstatuten abschreiben ließ. Zu Mahā Theros engsten Schülern und Mitarbeitern gehörten Wolfgang Rickers und Ralf Leu, die mit großem Einsatz Vorträge übersetzten, anfallende Reparaturen ausführten und die Fragen interessierter Besucher beantworteten. Mit ihnen konnte ich wunderbar tiefe Dhammagespräche führen, wie auch herzlich über manches Kuriose lachen. Mein Glück war vollkommen, als Jahre später noch der deutsche Mönch Kassapa ins Haus zog und wir uns dhammaselig über die Meditationspraxis und den Mönchsweg austauschen konnten.

Zum regelmäßigen Tagesablauf des Hauses gehörte die gemeinsame morgendliche und abendliche Pūja im Tempel mit anschließendem stillen Sitzen. Ebenso regelmäßig praktizierte Mahā Thero seine Gehübung vor dem Haus. Gelegentlich arbeitete er im Garten; dort sah man ihn Laub fegen, Wege harken oder Blumen gießen. In seinem Zimmer, das immer offen stand, traf man ihn lesend oder schreibend an; meist arbeitete er an einem Vortrag oder an seinem Deutsch-Singhalesischen Wörterbuch, das schließlich über 20.000 Worte umfasste. Mindestens einmal pro Woche kam Herr Clausen zu Besuch und saß ihm dann gegenüber; Mahā Thero hatte dann ein wenig Abwechslung und bekam von Herrn Clausen Unterricht in westlicher Philosophie. Zum engeren deutschen Freundeskreis Mahā Theros gehörte auch Herr Auster, der die Bibliothek des Hauses gewissenhaft betreute und im Rundfunk buddhistische Andachten hielt, der Indologe Heinz Bechert und Herr Schuchard von der Firma Siemens.

Mahā Thero hatte auch einflussreiche Freunde in der Berliner Verwaltung, die dem Haus in mancher Weise Unterstützung zukommen ließen und einmal eine größere Lottospende vermittelten, mit der das Ceylonhaus wieder nutzbar gemacht werden konnte. Es würde den Rahmen dieses Nachrufs sprengen, all die singhalesischen und deutschen Laienfreunde, die dem Haus eng verbunden waren und es tatkräftig unterstützten, hier aufzuzählen. Mahā Theros Beständigkeit, seine Freundlichkeit, Warmherzigkeit und Geduld übten auf viele Menschen eine mindestens ebenso starke Anziehungskraft aus wie seine fachliche Kompetenz. Er war der ruhende, verlässliche Pol im Getriebe vielfältiger heilsamer Aktivitäten, die im Haus stattfanden und von ihm ausgingen.

Die Verdienste des Ehrw. Sri Gnanawimala Mahā Theros um die Verbreitung der Buddhistenlehre in Deutschland lassen sich kaum angemessen würdigen. Aus persönlicher Sicht würde ich an erster Stelle seine Anleitungen zur Metta-Vipassana-Meditation nennen. Er hatte diese machtvolle Übung, das Kernstück des buddhistischen Geistestrainings, bei dem hochverwirklichten Meister Sri Gnanarama Mahā Thero von Mitirigala gelernt. Meines Wissens hat Gnanawimala Mahā Thero diese Übung als erster nach Deutschland gebracht und hier systematisch gelehrt. In regelmäßigen Kursen und monatlichen Vorträgen unterrichtete er seine Schüler in Theorie und Praxis des hohen buddhistischen Geistestrainings, er half ihnen über Schwierigkeiten hinweg und inspirierte sie durch sein Vorbild. Ich selber, der durch eine traumatische Kindheit an Aufmerksamkeitsstörungen litt und in meinem Sozialverhalten ziemlich gestört war, habe durch diese Übung Heilung, Ermutigung und unermesslichen Segen erfahren. Auf diese Weise führte mich Mahā Thero immer tiefer in die Erfahrungs- und Gedankenwelt des Dhamma ein, bis ich mein anfängliches Programmiervorhaben fast vergaß und selber Mönch werden wollte.

Mahā Thero ebnete mir alle Wege, diesen Wunsch zu verwirklichen, und sorgte dafür, dass ich in den Genuss der bestmöglichen spirituellen Betreuung kam. Im September 1972

vollzog ich bei ihm im Buddhistischen Haus unter Mitwirkung der Ehrwürdigen Wijayasoma und Hemaloka die Pabbajja, den Gang in die Hauslosigkeit. Im Februar 1973 flogen wir nach Sri Lanka, wo ich mit Mahā Theros Fürsprache die volle Bhikkhu-Weihe erhielt und auf seine Empfehlung hin Schüler des hoch berühmten und geachteten Sri Gnanarama Mahā Thero von Mitirigala wurde. In Mitirigala traf ich auch den Ehrw. Nyanananda, dessen Schrift „Concept and Reality“ für mich geradezu bahnbrechend war.

Mahā Thero hat nicht voraussehen können, dass aus den für mich ins Auge gefassten drei Monaten Sri Lanka über zwei Jahre wurden. Ich muss gestehen, dass ich es meinem verehrten und geliebten Mahā Thero nicht immer leicht gemacht habe. So setzte ich es gegen alle wohlmeinenden Bedenken durch, dass ich für einige Zeit in das entlegene Dschungelkloster Kudumbigala mit seinen Schlangen, Tigern und Moskitos zog. Kaum wieder nach Deutschland zurückgekehrt, konnte mich nichts davon abhalten, ein Dreivierteljahr als Bettelmönch mit der Almosenschale in Südeuropa herumzuwandern. Und schließlich legte ich, ohne vorherige Absprache mit Mahā Thero oder sonst einem Menschen, nach fünf Jahren Ordenszugehörigkeit beim Bau eines Gästehauses in Roseburg just zwischen zwei Fuhren Kalk die Mönchsrobe ab.

Von manchen Freunden aus damaliger Zeit, vor kurzem erst noch von Wolfgang Rickers, habe ich mich verabschieden müssen. Nun also auch von meinem verehrten, geliebten Lehrer Sri Gnanawimala Mahā Thero. Am 5. Januar 2003 ist er nach langer Krankheit im Alter von 90 Jahren in Sri Lanka verstorben. Auf dem spirituellen Wege sind gute Freunde unser Schutz und unser Reichtum, und mit jedem Verlust eines vertrauten Menschen werden wir ein Stück ärmer. Abschied zu nehmen und loszulassen, das ist die große schwere Aufgabe, die uns bis zur vollkommenen Befreiung immer wieder neu gestellt wird. Wie alle meine geistigen Lehrer und Bezugspersonen im Sri Kalyanimitta-Sangstha strebte Mahā Thero nicht die unmittelbare Erlösung in diesem Leben an; er hatte sich dem hohen Bodhisatta-Ideal verschrieben, was für Theravāda-Mönche im allgemeinen eher ungewöhnlich ist. Auch ich bin unversehens - glücklicherweise! - durch den Einfluss der edlen Freunde auf diese Fährte geraten. Unsere Freundschaft und unsere Verbundenheit im Dhamma, da bin ich sicher, wird die relativ kurze Zeit dieser Lebensrunde überdauern. Wir werden weiter voneinander lernen, uns weiter herausfordern und weiter miteinander wachsen. Ich will also diesen Rückblick in Dankbarkeit beenden mit einer Wendung nach vorn, und meinem Lehrer, wo immer er jetzt weilen mag, den Wortlaut unseres Gelübdes als Gruß und unverbrüchliche Kampfeslosung zurufen:

Ich will dem Wohle und Heile aller Wesen dienen, deren Zahl unermesslich ist wie der Himmelsraum, bis ich durch die Entfaltung des liebenden Klarblicks die vollkommene Erleuchtung erlangt haben werde.

Mögen alle Wesen glücklich sein!



Zum Tode von Wolfgang Riekers

Viele der Menschen, die sich mit dem Buddhistischen Hause verbunden fühlen, hat es sehr berührt, als sie von dem plötzlichen Tod von Wolfgang Riekers erfuhren. Manche kannten ihn schon seit zehn, manche seit zwanzig und manche sogar seit dreißig Jahren. Einige konnten sich noch daran erinnern, dass er vor vielen Jahren im Buddhistischen Haus gewohnt und bei technischen Reparaturen und im Garten gern geholfen hat. Er war auch Ansprechpartner für die Besucher des Buddhistischen Hauses und hat ihnen in buddhistischen Lehrfragen kompetent Auskunft gegeben. Auch später, als er nicht mehr im Haus wohnte, hat er das Haus wenigstens einmal im Monat besucht und dort immer geholfen, wenn Not am Mann war. Er blieb dem Haus sein Leben lang verbunden.

Eine der Eigenschaften, die seine Bekannten und Freunde nach seinem Tod hervorgehoben haben, war seine Hilfsbereitschaft. Er hat zugegriffen, wo es erforderlich war, ohne Dankbarkeit oder eine Belohnung zu erwarten. Eine weitere Eigenschaft, an die sich alle erinnern, war seine Freundlichkeit. Ich habe ihn nie anders als freundlich erlebt und ich bin da keine Ausnahme. Gerne denke ich an die Streitgespräche über die buddhistische Lehre zurück, die wir des öfteren Mittwochs in der Bibliothek des Hauses geführt haben und bei denen ich die von ihm vertretenen, dem tibetischen Buddhismus zugehörenden Auffassungen oft sehr kritisch hinterfragt habe. Er hat immer in gleichmäßig sanftem, überzeugendem und überzeugtem Ton geantwortet, so dass unsere Streitgespräche nie anders als freundschaftlich verliefen und allen Beteiligten Spaß machten.

Die Eigenschaft von ihm, die jedoch am meisten hervorstach, war sein unbedingtes Vertrauen in die Buddhalehre. Damit einher ging sein unermüdliches Bemühen, diese Lehre praktisch umzusetzen, so gut er eben konnte – und wie seine zunehmende Ausgeglichenheit und Gelassenheit zeigte, konnte er es sehr gut. Diese Eigenschaft, so wie alle anderen, haben ihn in den Tod begleitet. Das ist sehr beruhigend. Als ein Schüler von Sogyal Rinpoche hat Wolfgang Riekers sich in den letzten Jahren, wie es in dieser Richtung üblich ist, besonders mit dem Tod auseinandergesetzt. Er hat Übungen durchgeführt, die helfen sollen, den Übergang in das nächste Dasein zu erleichtern. Diese Übungen hat er jeden Tag praktiziert, ohne je in seinem Bemühen nachzulassen, und auch das gibt Anlass zu der Hoffnung, dass sein Tod trotz der Plötzlichkeit, mit der er für die Außenwelt erfolgte, friedlich, klar und bewusst war. Er war für den Ernstfall gerüstet.

Viele Buddhisten, die schon seit längerem meditieren und als Folge davon ihre Intuition vertieft und geschult haben, wussten nach dem Tod von Wolfgang Riekers intuitiv, dass er

einen erfolgreichen Übergang hatte und man sich um ihn keine Sorgen zu machen braucht. Er ist mit seinem Tod in einen Bereich des Friedens und der Klarheit hinübergegangen, davon bin ich unerschütterlich überzeugt.

Als Person ist er nicht mehr, das muss uns allerdings bewusst bleiben. Für viele ist dieses Bewusstsein schmerzlich zu ertragen und für diese Menschen gibt es nur einen wirklich effektiven Trost: Man muss erkennen, dass jeder Mensch wie alles in der Welt vergehen muss und dass das Einzige, was dagegen hilft, das Bemühen ist, auf dem Edlen Achtfachen Pfad voranzukommen, sein Verhalten heilsam zu gestalten, sich mehr und mehr von der Welt zu lösen und das Meditieren niemals zu vergessen. Die letzten Worte des Buddha müssen uns immer vor Augen stehen: Alles, was bedingt entstanden ist, muss vergehen. Strebet ohne Unterlass!

Dr. Marianne Wachs

* * *

Die fünf geistigen Fähigkeiten²

Gewöhnlich wird der buddhistische Weg mit einer Reise verglichen, auf der der Reisende sich an den einzelnen Gliedern des Edlen Achtfachen Pfades orientiert, die ihm noble Wegweiser sind. In den buddhistischen Schriften werden jedoch noch mehrere andere Wege aufgeführt, die zur Befreiung führen. Jeder einzelne von ihnen beleuchtet einen anderen Aspekt der Praxis. Auch wenn diese Alternativen auf den gleichen geistigen Kräften beruhen wie der Ansatz, der vom Achtfachen Pfad ausgeht, so sind diese Kräfte hier doch um eine andere „Wurzelmotapher“ strukturiert – ein Bild, das eigene Assoziationen hervorruft und andere Gesichtspunkte beleuchtet, um das Ende des Leidens zu erreichen.

Der Buddha führt 37 zur Erleuchtung führende Dinge an. Dazu gehören insbesondere die in den Lehrreden immer wieder genannten fünf geistigen Fähigkeiten Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit. Der Begriff *indriya* – Fähigkeiten –, der auf diese Gruppe als Ganzes anwendbar wird, geht auf den Namen des vedischen Gottes Indra – dem Herrscher der Himmelswesen – zurück und suggeriert gottähnliche Eigenschaften wie Kontrolle und Beherrschung. Die fünf Fähigkeiten heißen *indriya*, weil sie bestimmte geistige Bereiche kontrollieren. Ebenso wie der Gott Indra die Dämonen bezwang und zum Herrscher der Götter wurde, hat jede der fünf Fähigkeiten die Aufgabe, einer bestimmten geistigen Hemmung entgegenzuwirken und den Geist auf die endgültige Erleuchtung auszurichten.

Der Begriff „Fähigkeit“ ähnelt zum Teil der alten griechischen Vorstellung von den Tugenden. Fähigkeiten sind – ebenso wie die Tugenden – aktive Kräfte, die unsere natürlichen Energien koordinieren und in die richtigen Bahnen lenken, um Harmonie und Ausgeglichenheit, wahres Glück und Frieden zu verwirklichen. Sind die Fähigkeiten jedoch die treibenden Kräfte der inneren Kontrolle, so bedeutet das, dass wir unsere Natur nicht selbst unter Kontrolle haben. Ist der Geist also sich selbst ohne eine höhere geistige Führung überlassen, so wird er zur Beute wuchernder dunkler Kräfte, die uns in Abhängigkeit halten und an der Verwirklichung unseres eigenen höchsten Wohls und des wahren Guten hindern. Diese Kräfte werden „Befleckungen“ (*kilesa*) genannt. Solange wir zulassen, dass unser Leben und Handeln von ihnen beherrscht wird, sind wir nicht Herr unserer selbst, sondern werden – bei dem Versuch, unsere unbedachten Wünsche zu erfüllen – wie Schachfiguren von ihnen hin und her getrieben. Das führt jedoch letztendlich nur zu Elend und Versklavung. Wahre Freiheit setzt also innere Autonomie – die innere Stärke, dem Hin und Her unseres Verlangens standzuhalten – voraus, die durch die Vervollkommnung der fünf geistigen Fähigkeiten erzielt wird.

Die geistigen Fähigkeiten – in ihrer einfachen, ursprünglichen Form – leisten bereits ihren Beitrag zu unserem täglichen Leben. Hier offenbaren sie sich als unerschütterliches Vertrauen in höhere Werte, als kraftvolles Bemühen um das Gute, als aufmerksame Achtsamkeit, als gebündelte Sammlung und als intelligentes Verstehen. Die Buddhalehre geht nicht von einem

² Buddhist Publication Society Newsletter cover essay Nr.22 (Winter 1992-93)

Nullpunkt aus, sondern nutzt die als Anlagen potentiell vorhandenen fünf geistigen Fähigkeiten. Sie werden auf ein überweltliches Ziel – die Verwirklichung des Nicht-Bedingten – ausgerichtet und dadurch wird ihnen transzendente Bedeutung verliehen. Der Dhamma weist den geistigen Anlagen eine Aufgabe zu, durch die ihr enormes Potential freigelegt und voll ausgeschöpft wird; so werden ganz gewöhnliche Geisteskräfte zu geistigen Fähigkeiten, die sich auf der Suche nach Befreiung in wirkungsvolle Mittel verwandeln, um die tiefgründigsten Gesetze der Existenz zu erforschen und die Türen zur Todlosigkeit zu erschließen.

Auf dem buddhistischen Weg hat jede einzelne geistige Fähigkeit allein und im Gleichklang mit den anderen eine ganz bestimmte Aufgabe zu erfüllen, um ein inneres Gleichgewicht entstehen zu lassen, das unabdingbar ist, um klare Erkenntnis zu erlangen. Die fünf Fähigkeiten kommen bei der kontemplativen Entwicklung der Innenschau – dem direkten Weg zum Erwachen – zur vollen Entfaltung. Die geistige Fähigkeit Vertrauen führt zu Inspiration und Beständigkeit, die wiederum den Geist von Zweifel befreien und mit Vertrauen zu den Drei Kleinodien – dem erhabensten Fundament der Befreiung – erfüllen. Willenskraft entfacht das Blockierungen verbrennende Feuer steter Bemühungen und vervollkommnet die durch das Erwachen reifenden Kräfte. Achtsamkeit schafft klares Bewusstsein – das Gegenteil von Nachlässigkeit – und ist eine unerlässliche Voraussetzung, um klare Einsicht zu gewinnen. Sammlung bündelt den Strahl der Achtsamkeit, der körperliche und geistige Phänomene gelassen und konzentriert beleuchtet. Die vom Buddha als krönende Tugend bezeichnete Weisheit, die zur Verwirklichung der Erleuchtung unabdingbar ist, vertreibt die Finsternis der Unwissenheit und erhellt die wahren Eigenschaften der Erscheinungen.

Ebenso wie jede einzelne der fünf geistigen Fähigkeiten in ihrem Bereich ihre Aufgabe erfüllt, erzeugen sie zusammen als Gruppe innere Ausgeglichenheit und Harmonie. Um dieses Gleichgewicht zu schaffen, müssen sie jeweils paarweise auftreten; ein Paar besteht aus gegensätzlichen Komponenten, die sich ergänzen und dadurch zur höchsten Vervollkommnung steigern. Vertrauen und Weisheit bilden ein Paar, so dass Hingabe durch Verstehen gesteuert und ausgeglichen wird. Willenskraft und Sammlung bilden ein weiteres Paar, das die Befähigung zu aktiver Anstrengung und ruhigem Erinnern steuert und ausgleicht. Die beiden genannten sich ergänzenden Paare bedürfen unbedingt der Achtsamkeit, die den Geist vor Extremen schützt und gewährleistet, dass die einzelnen sich gegenseitig bezwingenden und bereichernden Glieder eines Pairs sich in einem Zustand der Spannung befinden.

Die fünf geistigen Fähigkeiten, die sich aus ganz gewöhnlichen Geistesfunktionen entwickeln, werden durch den Dhamma in eine transzendente Bahn gelenkt. Werden sie regelmäßig entwickelt und kultiviert, sagt der Buddha, „so führen sie zur Todlosigkeit, sind mit dem Todlosen verbunden und gipfeln im Todlosen.“

Bhikkhu Bodhi

Die *balas* – fünf geistige Fähigkeiten

Mit dem Pāli-Wort *bala* = „Kräfte“ werden fünf geistige Fähigkeiten bezeichnet:

1. Vertrauen (*saddhā*),
2. Willenskraft (*virīya*),
3. Achtsamkeit (*sati*),
4. Sammlung (*samādhī*) und
5. Wissen oder Einsicht (*paññā*).

Die *balas* ihrerseits gehören zu den *indriyas*, den körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen, und zwar zu den geistigen.

Zu 1: Vertrauen

Als eine Kraft wird primär das unerschütterliche Vertrauen zum Buddha bezeichnet. Dabei vertraut man nicht auf ein höheres Wesen, einen Gott, von dem man meint, er könne einem helfen, und auch nicht auf die historische Gestalt des Siddharta Gautama (Pāli: Siddhatta Gotama), der nach eigener Aussage mit seinem Tod für die Menschen in der Welt des Werdens und Vergehens endgültig nicht mehr verfügbar war, sondern in einen unnennbaren Zustand, das Nibbāna, eingegangen ist, der mit der Welt des Werdens und Vergehens nichts mehr zu tun hat. Statt dessen vertraut man darauf, dass er mit seiner Erleuchtung die Leidfreiheit und den Weg zur Leidfreiheit entdeckt hat. Diese Form von Vorschuss-Vertrauen wird später, wenn man den Weg selbst geht, durch Wissen um seine Wahrheit (= Übereinstimmung mit der Realität) abgelöst.

Zu 2: Willenskraft

Unter Willenskraft versteht man das unerschütterliche Streben, das Unheilsame zu überwinden und das Heilsame zu erwecken. Sie ist identisch mit der Rechten Anstrengung, dem 6. Glied des Edlen Achtfachen Pfades. Zu ihr heißt es im Pāli-Kanon:

Was aber, ihr Mönche, ist Rechte Anstrengung? Da erweckt der Mönch in sich den Willen, unaufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen... aufgestiegene üble, unheilsame Dinge zu überwinden... unaufgestiegene heilsame Dinge zu erwecken... aufgestiegene heilsame Dinge festzuhalten und nicht schwinden zu lassen, sondern zum Wachsen und Gedeihen und zur vollen Entfaltung zu bringen. Und er müht sich ab, bietet alle Willenskraft auf, treibt seinen Geist an und kämpft.³

Mittels der im Zitat erwähnten vier Anstrengungen werden schädliche Gedanken verhindert und förderliche entwickelt. Dies erfordert eine unerschütterliche Willenskraft, welche zu einer bewussten ethischen Höherentwicklung des Menschen führt.

Zu 3: Achtsamkeit

Die Achtsamkeit wird vornehmlich im *Satipatthāna-Sutta*, der „Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit“, erläutert. Sie besteht nach Nyanatikoka in „Eingedenksein, Besinnung, Sich-Ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergesslichkeit“⁴. Sie ist ein mit allem heilsamen Bewusstsein untrennbar verbundener Geistesfaktor. Sie ist verbunden mit der sog. „Wissensklarheit“ (*sampajañña*), dem klar bewussten, klar erkennenden Wissen und gerichteten Handeln und Denken. Sie hält den Geist von verfälschenden Einflüssen frei. Wenn man die Kraft der Achtsamkeit besitzt, erkennt man, was der Körper ist, was Gefühle, Bewusstsein, Bewusstseinszustände sind. Man bleibt wachsam, eifrig und klar, frei von Begierden und Unzufriedenheit. Auf die Weise gewinnt man eine zunehmend von Fehlerquellen gereinigte Wirklichkeitserkenntnis. Die Achtsamkeit in ihrer besonderen Funktion des reinen Beobachtens ist für die Meditation des Theravāda-Buddhismus besonders charakteristisch. Das Beobachten gilt als rein, wenn sich der Beobachter dem Objekt gegenüber nur rezeptiv verhält, ohne mit Gefühl, Willen und Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken. So gewinnt der Beobachter dem Objekt gegenüber innere Freiheit. Die Aufgabe der Achtsamkeit beim reinen Beobachten ist es, alle fremden Zutaten (Meinungen, Vorurteile, Stimmungen usw.) auszusondern, sie, wenn erwünscht, für sich allein zu betrachten, das anfängliche Wahrneh-

³ Zitiert nach: Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983: 188

⁴ dto: 203

mungsobjekt aber von ihnen fern zu halten. Die achtsame Beobachtung des Körpers umfasst folgende Übungen: die achtsame Ein- und Ausatmung, die Betrachtung der vier Körperpositionen (Liegen, Stehen, Sitzen, Gehen), die Erwägung der 32 Körperteile, die Analyse der vier körperlichen Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Wind), die Friedhofsbetrachtungen. Unter diesen Übungen muss besonders die der Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung herausgestellt werden, da sie im frühen Buddhismus als Grundlage aller Arten von Meditation erscheint. In der „Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit“ heißt es dazu:

Da ist, ihr Mönche, ein Mönch in den Wald gegangen oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Mit unterschlagenen Beinen setzt er sich nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gewärtig haltend. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus. Lang einatmend, weiß er: „Ich atme lang ein“; lang ausatmend, weiß er: „Ich atme lang aus“; kurz einatmend, weiß er: „Ich atme kurz ein“; kurz ausatmend, weiß er: „Ich atme kurz aus“. „Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich einatmen“, so übt er; „Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich ausatmen“, so übt er. „Die Körpertätigkeit beruhigend, werde ich einatmen“, so übt er; „Die Körpertätigkeit beruhigend, werde ich ausatmen“, so übt er.⁵

Die achtsame Betrachtung der Gefühle beinhaltet das Registrieren und Kategorisieren der angenehmen, unangenehmen, indifferenten, der weltlichen und überweltlichen Gefühle. Ebenso sollte jeder Bewusstseinszustand achtsam bemerkt und erkannt werden: ein gieriger und gierloser, ein gehässiger und hassloser, ein verblendeter und unverblendeter, ein verkrampfter und zerstreuter, ein entfalteter und unentfalteter, ein übertreffbarer und unübertreffbarer, ein gesammelter und ungesammelter, ein befreiter und unbefreiter. Bei den Bewusstseinsinhalten sollte der Meditierende wissen, ob eine der fünf Hemmungen (Sinnenlust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattigkeit, Aufgeregtheit, skeptischer Zweifel) in ihm anwesend ist oder nicht. Er sollte wissen, wie diese entstehen, überwunden werden und künftig nicht mehr erscheinen. Er sollte wissen, wie jede der fünf Daseinsgruppen (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Bewusstsein) beschaffen ist, wie sie entsteht und sich auflöst. Er sollte wissen, ob eines der sieben Erleuchtungsglieder (Achtsamkeit, Gesetzesergründung, Willenskraft, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung, Gleichmut) in ihm ist oder nicht, wie es entsteht und zur vollen Entfaltung kommt. Jede der vier Edlen Wahrheiten sollte er der Wirklichkeit gemäß erkennen. Mittels all dieser auf der Achtsamkeit gegründeten Betrachtungen gewinnt er schließlich den erlösenden Klarblick (*vipassanā*), d.h. die unmittelbare, nicht nur rein begriffliche Einsicht in die Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Substanzlosigkeit allen Daseins. Demgemäß heißt es in einigen Versen aus dem *Iti Vuttaka*:

Beherrscht im Gehen, Stehen, Sitzen und im Liegen,
Beherrscht beim Beugen und beim Strecken auch der Glieder,
Auch seiner ganzen Umwelt sorgsamer Betrachter,
Der Dinge Ablauf wird sich ihm dann zeigen:
Der Daseinsgruppen Werden und Vergehen.⁶

Zu 4: Sammlung

Die Sammlung wird durch die Vertiefungen gewonnen und kann verstanden werden als intensive Konzentration, als Gerichtetsein des Geistes auf ein einziges Objekt, als Einspitzigkeit des Geistes – ein Zustand stabiler Fixierung oder Verankerung. Dabei wird unterschieden zwischen rechter Sammlung, die mit allem karmisch heilsamen Bewusstsein verbunden ist, und verkehrter Sammlung, die mit allem unheilsamen Bewusstsein verbunden ist. Natürlich soll nur mit der rechten Sammlung gearbeitet werden. Man unterscheidet drei Stadien oder Entwicklungsgrade der Sammlung:

⁵ Nyanaponika, *Der einzige Weg*, Konstanz 1980²: 59

⁶ dto: 66

1. Die Vorbereitende Sammlung, welche am Beginn der Übung auftritt und noch ganz schwach entwickelt ist,
2. Die Angrenzende Sammlung, welche durch das sog. „Gegenbild“ (*nimitta*) gekennzeichnet ist, und
3. Die durch den Eintritt in die Vertiefung erreichte „Volle Sammlung“.

In der Sammlung ist der Geist unverwirrt und unzerstreut für eine Zeit, deren Dauer man im Idealfall selbst vorher festlegen kann, auf ein einziges Vorstellungsobjekt gerichtet. Um dies zu erreichen, nennt die Tradition der Theravādins 40 verschiedene Übungsobjekte. Sie werden am ausführlichsten im *Visuddhi Magga*, dem „Weg zur Reinheit“ beschrieben, Buddhaghosas berühmtem, im 5. Jh. u.Z. entstandenen Kommentar.

Zu 5: Wissen, Einsicht, Weisheit

Paññā, Wissen oder Einsicht, manchmal auch mit „Weisheit“ übersetzt, umfasst ein außerordentlich weites Gebiet. Interessant ist, dass vor wenigen Jahren die Forscher des Max-Planck-Instituts „Weisheit“ als „Wissen in grundlegenden Fragen des Lebens“ definiert haben – etwas, dem der Buddhismus nicht widersprechen würde. Für sie gehören fünf Kriterien dazu:

1. Faktisches Wissen über grundlegende Fragen des Lebens, also über die menschliche Natur, den zwischenmenschlichen Umgang, gesellschaftliche Normen, bestimmte Lebensereignisse, ihr altersbezogenes Auftreten und ihren erwarteten oder auch unerwarteten Verlauf;
2. Strategisch-heuristisches Wissen über den Umgang mit grundlegenden Fragen des Lebens. Je weiser ein Mensch ist, desto mehr weiß er über Strategien und Methoden der Lebensführung und Lebensdeutung, bezogen auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft;
3. Denken in Kontexten des Lebensverlaufs und der gesellschaftlichen Entwicklung. Personen und Ereignisse werden nicht isoliert gesehen, sondern in ihren komplexen thematischen und zeitlichen Bezügen;
4. Relativierendes Denken im Blick auf Wertvorstellungen und Lebensziele. Ein weiser Mensch erkennt die Relativität von individuellen und gesellschaftlichen Werthaltungen, ohne dabei bestimmte universelle Werte aus den Augen zu verlieren;
5. Denken, das die Ungewissheit des Lebens berücksichtigt und bewältigt. Damit ist die Kenntnis gemeint, dass es im Leben keine absolute Sicherheit gibt, man aber dennoch Entscheidungen fällen und handeln muss.

Dies alles würde der Buddhismus unterschreiben, geht aber mit seiner Auffassung von Weisheit noch weiter. Buddhaghosa schreibt im *Visuddhi Magga*, dass es weltliche und überweltliche Weisheit gibt, den Trieben ausgesetzte und trieblose, von Frohsinn und von Gleichmut begleitete, als Stufe des Erkennens und Stufe der Geistesentfaltung. Die Weisheit beinhaltet die Erkenntnis der vier Edlen Wahrheiten und die vier Analytischen Wissen (das Wissen von der Bedeutung, dem Gesetz, der Sprache und der Schlagfertigkeit). Das Wissen von der Bedeutung umfasst das Wissen vom bedingt Entstandenen, dem Nirwana, der Wortbedeutung, der karmischen Wirkung und der karmisch neutralen Funktion. Das Wissen vom Gesetz umfasst jede ein Ergebnis erzeugende Ursache, den Edlen Pfad, das gesprochene Wort, das karmisch Heilsame und das karmisch Unheilsame. Das Wissen von der Sprache bezieht sich auf die Erkenntnis, ob etwas Geäußertes wirklichkeitsgemäß ist oder nicht, und beim Wissen von der Schlagfertigkeit wird die Erkenntnis selbst als Objekt genommen und betrachtet – und zwar in allen Einzelheiten und zu jeder Zeit. Am bedeutsamsten jedoch ist eine bestimmte Art von *paññā*: die durchdringende Einsicht in das Entstehen und Hinschwinden aller Daseinserscheinungen.

Alle fünf Kräfte zusammen helfen dem Menschen auf dem Weg zur endgültigen Überwindung des Leidens, zum Nirwana. Neben diesen fünf Kräften werden im Pāli-Kanon noch andre Kräfte genannt, oder bei der Aufzählung zwei, vier oder mehr als fünf, doch die hier besprochenen fünf erscheinen am häufigsten.

Über die Fähigkeiten und Kräfte

Wohl gibt es im Buddhismus keine von der Gesamtlehre abtrennbare Psychologie als Sonderdisziplin, und doch finden sich durch die Buddhalehre verstreut psychologische Gehalte, die zum Tiefsten gehören, was im Bereich geistig-seelischer Zusammenhänge erkannt worden ist. Allerdings ist diese Art Psychologie nicht zur Behandlung psychisch Gestörter gedacht, sondern als Mittel zur Selbsthilfe für diejenigen, die den Weg zur völligen Leidüberwindung beherzt gehen wollen. Dazu gehört auch der rechte Umgang mit den geistigen Fähigkeiten und Kräften, unter denen etwas Besonderes zu verstehen ist.

Die Buddhalehre kennt materielle und geistig-seelische Fähigkeiten. Von ihnen gibt es insgesamt 22. Sie heißen Fähigkeiten, weil sie zu etwas befähigen, wie wir im Folgenden sehen werden. Zuerst werden die fünf Sinnesfähigkeiten Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper aufgezählt. Sie sind es, die dazu befähigen, Objekte der Außenwelt wahrzunehmen. Von ihrer Beschaffenheit hängt es ab, ob Sinnesobjekte einwandfrei wahrgenommen werden können oder nicht.

Männlichkeit, Weiblichkeit und die physische Lebensfähigkeit folgen. Männlichkeit und Weiblichkeit sind Fähigkeiten in dem Sinne, als sie dazu befähigen, als männliches oder weibliches Wesen in Erscheinung zu treten und die geschlechtsspezifischen Funktionen zu erfüllen. Was die Lebensfähigkeit anbetrifft, unterscheidet man zwei Arten: die physische und die geistige. Dass der geistig-leibliche Organismus lebt, ist eine Auswirkung beider Arten der Lebensfähigkeit. Die physische Lebensfähigkeit steuert den Austausch von Temperatur und Nahrung, macht die fünf Sinne funktionsfähig, kurz gesagt, sie ist Leben schlechtweg. Ohne sie könnte der physische Organismus nicht Träger der mannigfachen geistig-seelischen Vorgänge sein.

Die geistige Lebensfähigkeit hält die Kontinuität des Bewusstseins einschließlich der Gefühle, Wahrnehmungen und Willensregungen aufrecht. Erlischt die geistige Lebensfähigkeit, erlischt auch die physische und umgekehrt. Ohne die beiden Arten der Lebensfähigkeit wäre der Körper ein Leichnam.

Von den immateriellen Fähigkeiten werden als nächstes die fünf Gefühle behandelt: körperliches Wohlgefühl, körperlicher Schmerz, geistiges Wohlgefühl, geistiger Schmerz und das neutrale, weder freudige noch leidvolle Gefühl. Die Gefühle – der Ausdruck „Empfindungen“ wäre zutreffender – sind Fähigkeiten in dem Sinne, als sie zum Fühlen oder Empfinden befähigen.

Es folgen die geistigen Fähigkeiten, denen besondere Beachtung zugewandt werden soll. Es sind Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit. Sie sind von besonderer Bedeutung. Sie sind sozusagen der Motor für den geistigen Weg, von ihrer Entfaltung hängt es ab, wie schnell oder wie langsam man sich der befreienden Erkenntnis nähert. Am Anfang des Weges steht Vertrauen in Buddha, Lehre und Gemeinschaft, d.h. die Gemeinschaft der Weggefährten, insbesondere der Mönche als Wahrer der Überlieferung. Unter der Lehre – Dharma – ist nicht nur die überlieferte Lehre des Buddha zu verstehen, sondern auch der Prozess des inneren Wachstums zum Erwachen. Ohne Vertrauen würde sich niemand auf den Weg machen.

Der Weg enthält drei Schulungen: einwandfreies Verhalten, Sammlung und Weisheit in der Form wirklichkeitsgemäßen Erkennens. Wer Vertrauen hat, strengt sich an, daraus erwächst Achtsamkeit, d.h. gesteigerte Bewusstheit. Der Geist vermag sich zu sammeln und in die Vertiefungen einzutreten, das befähigt ihn zum klaren Durchschauen der geistig-leiblichen Wirklichkeit bis zum Durchbruch zu jener überweltlichen Erfahrung, in der sich die absolute Leidfreiheit offenbart. Mit dieser Erfahrung erlöschen alle unheilsamen Geisteseigenschaften, die den Geist vernebeln, ans Dasein fesseln und nichts als Leiden mit sich bringen. Dieser Durchbruch ist identisch mit dem Erreichen des Nibbāna.

Auf diesem Wege wächst die Kraft dieser fünf Fähigkeiten, und sie werden zu Kräften. Wichtig ist, dass sie ausgewogen sind und keine von ihnen zu stark oder zu schwach ist. Vertrauen muss mit Weisheit ausgewogen werden, sonst entartet es zu blindem Glauben, und die übrigen vier Fähigkeiten sind außerstande, ihre Funktion zu erfüllen. Im Übermaß vorhandene Willenskraft, die sich in zu großer Anspannung äußert, bringt Unruhe und Aufgewühltheit mit sich und muss durch Sammlung gemäßigt werden. Zu starke Sammlung macht schläfrig und

verlangt nach willensmäßiger Anstrengung, damit die Schlawheit weicht. Der Wissensstarke mit schwachem Vertrauen neigt zur Durchtriebenheit und zum Zerreden. Sind aber Wissen und Vertrauen ausgewogen, hat man Vertrauen bloß zu etwas Echtem.

Achtsamkeit aber ist wie der Waagebalken, der das Gleichgewicht schafft zwischen Vertrauen und Willenskraft auf der einen und Sammlung und Weisheit auf der anderen Seite. Achtsamkeit ist das helle und klare Gegenwärtigsein, dem nichts Wesentliches entgeht, Gedächtnis und Erinnerungsvermögen. Achtsamkeit kann nie zu stark sein.

Welche der fünf Fähigkeiten zu stark oder zu schwach sind, wird sich bei der meditativen Übung bald herausstellen. Ihr Ebenmaß herzustellen, ist ein Aspekt der Arbeit am eigenen Charakter, um seine Unzulänglichkeiten in den Griff zu bekommen, damit die Meditation als höchste Form des Strebens nicht ins Stagnieren gerät. Hierzu heißt es im *Visuddhi Magga* (Weg der Reinheit), dem größten und ältesten Kompendium der Buddhalehre: „Besitzt nämlich einer eine starke Fähigkeit des Vertrauens, aber sind die übrigen Fähigkeiten schwach, so ist in ihm die Willensfähigkeit außerstande, die Funktion der Anpassung auszuüben, die Achtsamkeit außerstande, die Funktion des Gegenwärtigseins auszuüben, die Sammlungsfähigkeit außerstande, die Funktion des Unverwirrtmachens auszuüben, die Wissensfähigkeit außerstande, die Funktion des Erkennens auszuüben. Darum hat man diese Vertrauensfähigkeit dadurch abzuschwächen, dass man über die Beschaffenheit der geistigen Fähigkeiten nachdenkt, oder dadurch, dass man nicht in solcher Weise nachdenkt, dass in einem dadurch jene Vertrauensfähigkeit zu stark wird.“

Ob irgendeine der fünf Fähigkeiten zu stark oder zu schwach ist, merkt man bei der Meditation an seiner Befindlichkeit. Der Vertrauensstarke mit schwachem Wissen glaubt blindlings, hat Vertrauen zu unwahren Dingen; und der Wissensstarke mit schwachem Vertrauen neigt, wie schon gesagt, zur Durchtriebenheit und ist, wie eine durch Arzneien entstandene Krankheit: unheilbar! Darum lobt man ganz besonders das Ebenmaß von Vertrauen und Wissen und das von Sammlung und Weisheit. Viele Meditierende, die zu viel Vertrauen und zu wenig Wissen besitzen, mögen mit großer Hingabe meditieren, aber unfähig sein, ihre Meditationserfahrungen in einen größeren Rahmen der Erkenntnis einzuordnen.

Den Sammlungsstarken mit schwacher Willenskraft überwältigt die Trägheit, und den Willensstarken mit schwacher Sammlung die Aufgeregtheit. Die mit Willenskraft verbundene Sammlung aber lässt einen nicht der Trägheit verfallen, und die mit Sammlung verbundene Willenskraft nicht der Aufgeregtheit. Entfaltet man beide Fähigkeiten gleichmäßig, erleichtert dies den Eintritt in die Volle Sammlung.

Wächter über das Ebenmaß der Fähigkeiten ist und bleibt die Achtsamkeit. Sie bewahrt den Geist davor, dass er infolge der zur Aufgeregtheit neigenden Fähigkeiten wie Vertrauen, Willenskraft und Wissen in Aufregung verfällt und davor, dass er in Folge der zur Trägheit neigenden Sammlung in Trägheit verfällt. Ohne Achtsamkeit gibt es keine Anspannung und Be-zähmung des Geistes.

Geht man auf diese Weise vor, werden die fünf Fähigkeiten bald zu Kräften, die zu fortschreitender Einblickserkenntnis (*vipassanā*) führen und zu jenem Durchbruch, in welchem sich die überweltliche Realität der völligen Leidlosigkeit, sprich Nibbāna, offenbart. Im Hinblick darauf sollen noch die drei überweltlichen Fähigkeiten erwähnt werden, nämlich:

1. die Gewissheit: „Das noch nicht Erkannte werde ich erkennen.“
2. Höchstes Wissen (Gnosis)
3. die Fähigkeit dessen, der erkannt hat.

Diese drei überweltlichen Fähigkeiten – sie heißen „überweltlich“, weil sie die „weltliche Erkenntnis“ der Vergänglichkeit, der Unzulänglichkeit und Substanzlosigkeit aller Dinge überschreiten und zur Erfahrung des überweltlichen Nibbāna, der absoluten Leidlosigkeit, vorge-stoßen sind – sind die höchste Entfaltungsstufe aller fünf Fähigkeiten. Bei ihnen liegt der Schwerpunkt auf Wissen in der Form alles durchdringender Erkenntnis.

Bekanntlich gibt es vier Stufen des Erwachens, im westlichen Sprachgebrauch auch „Erleuchtung“ genannt: den Stromeintritt, die Einmalwiederkehr, die Nichtwiederkehr und die Arahatschaft, die von vielen auch als „Heiligkeit“ bezeichnet wird, obwohl sie mit kirchlicher Heiligsprechung nichts zu tun hat. Jede dieser vier Stufen besteht aus dem Durchbruch zu der für sie charakteristischen Erkenntnis und dem unverlierbaren Wissen, das sich aus diesem

Durchbruch ergibt. Der Durchbruch wird „Pfad“ genannt, und sein Ergebnis „Frucht“ (des Pfades). Wer Pfad und Frucht des Stromeintritts erreicht hat, besitzt die Fähigkeit, die höheren Pfad- und Fruchtstufen im Verlauf von höchstens sieben weiteren Leben zu verwirklichen, vielleicht sogar in diesem Leben. Er lebt in der Gewissheit: „Das noch nicht Erkannte werde ich erkennen.“

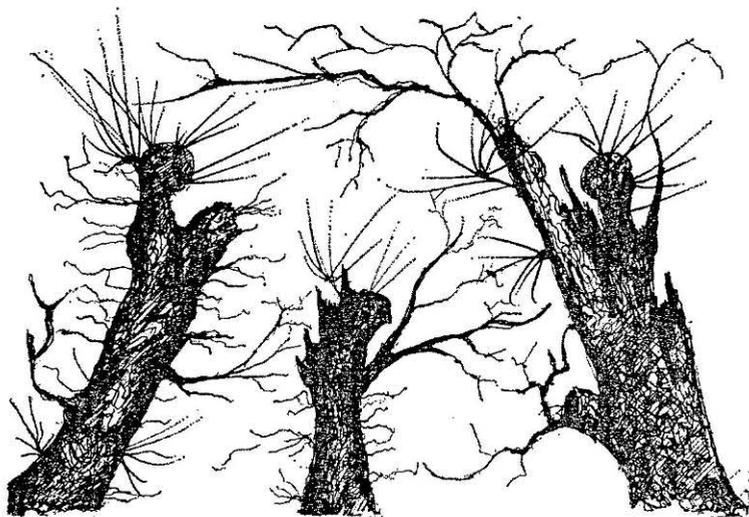
Einmalwiederkehr und Nichtwiederkehr führen zu noch höheren Stufen des Erkennens, die man als „Höchstes Wissen“ bezeichnet, obwohl es sich noch nicht um die höchstmögliche Stufe der Erkenntnis handelt. Diese ist die schon erwähnte Arahatschaft.

Der Arahat ist derjenige, der alle unheilsamen Geisteseigenschaften vollkommen zum Erlöschen gebracht hat und somit von Gier, Hass und Verblendung vollkommen frei ist. Er ist es, der beide Wirklichkeiten, die Welt in ihrer Unzulänglichkeit und die absolute Leidfreiheit, bis ins Letzte durchschaut hat. Dem Zwang zu sich selbst wiederholender, neuer Geburt ist er für immer entronnen. In der so gewonnenen Freiheit liegt die „Fähigkeit dessen, der erkannt hat.“

Einmalwiederkehrende und Nichtwiederkehrende sind noch ^{nicht} so weit gelangt, doch ist es keineswegs unmöglich, dass sie noch in diesem Leben die Arahatschaft erreichen. Gelingt ihnen dies nicht, haben sie noch einige Wiedergeburten zu erleben. Währenddessen kehrt der Einmalwiederkehrende in den meisten Fällen noch einmal zur Menschenwelt zurück, bevor er zum Arahat wird. Der Nichtwiederkehrende steigt nach dem Tode meistens in die sog. „Reinen Gefilde“ auf. Das sind Welten feinkörperlicher Gottwesenheiten, die alles Verlangen nach Sinnengenuss und jeglichen Hass überwunden haben. Von dort kehren sie nicht mehr in die Menschenwelt und andre, weniger erhabene Welten zurück, sondern erreichen dort die Arahatschaft und Nibbāna, das Erlöschen in der vollkommenen Leidlosigkeit. Das ist es, wozu die „Fähigkeit des Höchsten Wissens“ befähigt.

Es gibt insgesamt 37 zum Erwachen führende Geisteseigenschaften, zu denen auch die fünf Fähigkeiten oder Kräfte gehören. Alle 37 sind so ineinander verzahnt, dass sie alle mitwachsen, wenn man die fünf Fähigkeiten oder Kräfte voll entfaltet. So zeigt sich, welche entscheidende Rolle die Arbeit an ihnen auf dem Weg zur Befreiung spielt.

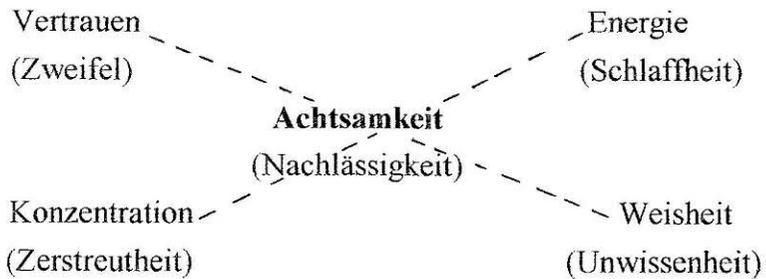
Anagārika Kassapa



Die Kraft der geistigen Fähigkeiten⁷

In der buddhistischen Literatur werden häufig fünf geistige Fähigkeiten (*indriya*) genannt, die zu geistigen Kräften entwickelt und im Gleichgewicht gehalten werden müssen, wenn der vom Buddha gewiesene Weg beschritten werden soll. Diese Fähigkeiten sind Energie (*viriya*), Konzentration (*samādhi*), Vertrauen (*saddhā*), Weisheit (*paññā*) und Achtsamkeit (*sati*).

Die Beziehungen dieser Fähigkeiten zueinander werden in folgendem Diagramm dargestellt. Die unerwünschten Gegensätze der einzelnen Fähigkeiten sind in Klammern angeführt.



Vertrauen und Weisheit müssen ausbalanciert sein; zu großes Vertrauen und mangelnde Weisheit kann zu blindem Glauben führen, während zu große Weisheit ohne Vertrauen Gerissenheit erzeugen kann. Konzentration und Energie müssen ebenfalls in der Balance gehalten werden; übermäßige Konzentration ohne Energie erzeugt Trägheit, während Energie ohne Konzentration zu Ruhelosigkeit führt. Zwischen den beiden erwähnten Paaren muss ein Gleichgewicht herrschen, während das größtmögliche Maß an Achtsamkeit aufrecht erhalten werden sollte.

Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Entwicklung der fünf Fähigkeiten. Sie ist von zentraler Bedeutung und nimmt eine Schlüsselstellung ein, wie aus dem Diagramm hervorgeht. Wird Achtsamkeit entwickelt, so wacht sie über die Fähigkeiten und hält sie im Gleichgewicht. Sie sorgt dafür, dass die den geistigen Fähigkeiten entgegengesetzten Haltungen, sowie die einseitige Entwicklung einer der Fähigkeiten vermieden werden. Es ist nützlich, die Fähigkeiten zu beobachten und zu überdenken, wenn sie in Erscheinung treten und sich ihrer Stärken und Mängel bewusst zu werden.

Werden die fünf Fähigkeiten ausgebildet, entwickeln sie sich zu standhaften Geistesfaktoren oder Kräften (*bala*), die von den entgegengesetzten Haltungen nicht mehr zerstört werden können. Es heißt, dass die Fähigkeit Vertrauen unzerstörbar wird, wenn der Stromeintritt erreicht wurde; jedweder Zweifel an Buddha, Dhamma und Sangha ist dann beseitigt; ethisch einwandfreies Verhalten wird ebenfalls unerschütterlich.

Energie ist die wirkende Kraft bei der Ausübung der vier Arten der rechten Anstrengungen. Rechte Anstrengung ist ein Glied des vom Buddha gelehrt Edlen Achtfachen Pfades und hat vier Komponenten: die Anstrengung, unheilsame Geisteszustände zu überwinden, d.h. Geisteshaltungen, bei denen Gier, Ärger oder Abneigung, Ruhelosigkeit oder Zweifel vorherrschen. Die zweite Komponente ist die Anstrengung, in Zukunft das Aufkommen derartiger Geisteshaltungen zu vermeiden. Die dritte beinhaltet, aufgetretene heilsame Geisteshaltungen zu bewahren, d.h. Geisteshaltungen, die nicht auf Gier beruhen (wie z.B. Großzügigkeit), die nicht auf Abneigung beruhen (wie aufrichtige Freundlichkeit, Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht). Die vierte Anstrengung besteht darin, solch heilsamen Geisteshaltungen bewusst zu entwickeln, damit sie auch in Zukunft auftreten.

Achtsamkeit wird zu einer Kraft durch die Übung der vier Grundlagen der Achtsamkeit, d.h. bei der Betrachtung des Körperlichen, bei der Betrachtung der Gefühle, bei der Betrachtung des Bewusstseins und bei der Betrachtung der Geistesobjekte. Einzelheiten zur Entwicklung der Achtsamkeit werden im *Satipatthana Sutta* (*Dīgha Nikāya* 22) erklärt.

⁷ Verwendete Literatur: Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, BPS, Kandy 1980
Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation*, Rider & Co, London 1980

Durch die Kraft intensiver Konzentration auf ein einziges geistiges oder körperliches Objekt werden die vier *Jhānas* oder Vertiefungen erreicht. Es handelt sich dabei um Versenkungszustände, bei denen der Geist vom Meditationsobjekt unerschütterlich absorbiert wird und keine unheilsamen Regungen aufsteigen lässt.

Weisheit wird erst durch die klare Erkenntnis der Vier Edlen Wahrheiten zu einer Kraft. Auf dem buddhistischen Weg ist die Entwicklung der fünf geistigen Fähigkeiten und entsprechenden fünf Kräfte also von Anbeginn an bis zur Erreichung des höchsten Ziels zu jeder Zeit relevant.

Dr. Inigo Deane

Die fünf *Balāni*

Zweifelsohne haben Sie beobachtet, wie die Schneeglöckchen ihre zarten Sprossen durch den noch gefrorenen Boden treiben, wie sich der seidige Spross des kleinen Weizenkerns aus der Tiefe der Erde hervorkämpft, um seine Pflicht zu erfüllen, wie die Blumen ihre Köpfchen zur Sonne hin wenden, wie winzige Ameisen das Mehrfache ihres eigenen Körpergewichts schleppen und was für eine ungeheure Kraft in einem jagenden, aber auch in einem gejagten Tier steckt.

Diese Kraft wohnt dem Körper jedoch nicht von Natur aus inne! Sie muss entwickelt werden und zwar – je nach Art und Gattung – mit Hilfe der in der Erde enthaltenen nährenden Stoffe. Wird diese Nahrungsaufnahme aus irgend einem Grund unterbrochen, so kann die Kraft nicht mehr aufrecht erhalten werden. Enthält der Boden keine Nährstoffe mehr, ist er zu trocken oder zu feucht, ist kein Licht mehr vorhanden, so findet keine Photosynthese statt und die Pflanzen verkümmern. Finden die Tiere keine Nahrung, werden sie nach einiger Zeit zu schwach, um sich selbst zu ernähren, wenn die Natur es wieder erlaubt. Sie sind zum Sterben verurteilt.

Auch der Mensch wäre ohne Kraft hilflos. Ohne Energie könnte er sich nicht bewegen, nicht arbeiten, keine Nahrung herstellen, zubereiten und noch nicht einmal selbst essen. Er könnte seine Kinder nicht in die Arme schließen, ältere Menschen nicht versorgen, seinen Mitmenschen nicht helfen. Die kraftspendende Nahrung der Menschen stammt wie die der Pflanzen und Tiere aus unserer Erde. Der Körper ist also keinesfalls von sich aus mit diesen Kräften versehen.

Der Mensch besitzt jedoch nicht nur einen Körper, sondern auch einen Geist, der ebenfalls der Nahrung bedarf. Körper und Geist stützen sich gegenseitig: Ein wohlgenährter Körper bietet dem Geist ein angenehmes Heim, in dem sich die geistigen Fähigkeiten gut entwickeln können. Nimmt der Mensch nur grobstoffliche Kost zu sich, so wächst nur sein Körper, sein Geist hingegen verkümmert. Wie könnten die Menschen jedoch ohne geistige Kräfte ein menschenwürdiges Leben führen? Sie hätten keinen Willen, um das Gute – das Heilsame – zu entwickeln. Sie würden wie Marionetten von einigen Wenigen, die im Besitze geistiger Kräfte sind, gelenkt werden. Wer könnte ohne Geisteskräfte den Wunsch entwickeln, Felder zu bestellen, Häuser zu bauen, Brot zu backen oder für sich und andere zu arbeiten?

Der Buddha nannte die geistige Kraft *Bala*. Meistens wird in den Sutten von den fünf *Balāni* gesprochen. Es handelt sich um 1. Vertrauen (*saddhā*), 2. Willenskraft (*virīya*), 3. Achtsamkeit (*sati*), 4. Sammlung (*samādhi*) und 5. Einsicht/Wissen als Ausgangspunkt zur Entwicklung von Weisheit (*paññā*).

Nur Kinder verfügen in ihrer Naivität über ein natürliches Vertrauen. Sie vertrauen ihren Eltern blind und sprechen alles nach, was sie von ihren Vorbildern gelernt haben. Diese Eigenschaft ist auch notwendig. Als Erwachsener sollte man jedoch kein blindes Vertrauen

mehr haben. Stattdessen sollten Gehörtes, Gelesenes und Gelerntes sehr kritisch geprüft werden, um zu einer eigenen Meinung zu gelangen. Sollte sich das Gehörte, Gelesene und Gelernte für einen selbst und für andere als heilsam erweisen, so kann Vertrauen zu diesen Erkenntnissen entwickelt werden. Der Buddha hat nicht verlangt, dass wir ihm blind vertrauen oder seiner Lehre blind folgen sollen. Er hat sein Wissen dargelegt und seine Zuhörer aufgefordert, die Lehre zu prüfen und deren Wahrheitsgehalt zu erkennen. In der Buddhalehre basiert Vertrauen auf persönlicher Erfahrung und auf Überzeugung; gemeint ist der Glaube an den Buddha als Lehrer, an seine vollkommenen Fähigkeiten und seine Weisheit, an den Dhamma, seine Wirklichkeitslehre, und an den Sangha.

Vertrauen, das sich aus eigener Erfahrung als Glaube festigen kann, hat in der Buddhalehre noch einen anderen, leider selten erwähnten Aspekt: Selbstvertrauen. Es gilt, das anfänglich vorhandene Urvertrauen stufenweise auszubauen, um ein Gefühl der Sicherheit zu entwickeln, die Aufgabe bewältigen zu können, der Buddhalehre in Theorie und Praxis zu folgen.

Willenskraft – oder auch Energie – ist eine weitere geistige Fähigkeit, die zwar angeboren ist, jedoch im Geist schlummert und auf ihre Entwicklung und Vollendung wartet. Nach der Buddhalehre verändern sich alle inneren und äußeren Phänomene ständig. Ebenso ist es mit unseren geistigen Qualitäten. Die eigene Willenskraft lässt sich dadurch stärken, dass man sie auf ein bestimmtes Ziel ausrichtet. Möchte man etwas Bestimmtes erreichen – nicht nur materielle Güter, sondern auch geistige Eigenschaften –, so muss die Willenskraft aktiviert werden. Nur so lässt sich Ausdauer, eine mit Willenskraft einhergehende Eigenschaft, entwickeln und aufrecht erhalten. Eine nur kurz aufflackernde Willenskraft ohne Ausdauer würde von geringem Nutzen sein. Ein Mensch, der nach Hause gelangen möchte, erreicht sein Ziel nicht einzig und allein auf Grund seines Wunsches. Vielleicht hat er die Willenskraft, die Hälfte des Weges zurückzulegen, lässt jedoch seine Ausdauer nach, muss er auf der Straße nächtigen. Willenskraft bedarf also auch der Ausdauer, um zum Ziel zu führen. Möchte jemand die Lehre des Buddha kennen lernen, so muss er nicht nur großes Vertrauen in die Lehre, sondern auch genügend Willenskraft und Ausdauer besitzen, um sie in Theorie und Praxis so lange zu erproben, bis er das Ziel - Nirwana – erreicht hat. Diese geistigen Fähigkeiten werden von einer weiteren Kraft unterstützt: der Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist das A und O bei der Umsetzung der Buddhalehre in die Praxis. Sie ist auch eins der Erleuchtungsglieder und das vorletzte Glied des Edlen Achtfachen Pfades. Schon dies allein beweist ihre große Bedeutung. „Ohne den Geistesfaktor Achtsamkeit“, sagte der Buddha, „ist es unvorstellbar, ein heilsames und edles Bewusstsein zu entwickeln.“ Achtsamkeit ist ein unerlässliches Werkzeug bei unserer Selbsterziehung; sie ist die Grundlage, ein ethisch einwandfreies Leben zu führen und durch Meditation zum letzten Wissen zu gelangen. Darüber hinaus fördert Achtsamkeit die Entwicklung aller heilsamen geistigen Fähigkeiten. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass ohne Achtsamkeit nicht einmal die einfachste alltägliche Aufgabe gelingen kann, und dass Zerstreutheit die Erledigung unserer Aufgaben in die Länge zieht. Es ist jedoch gar nicht so einfach, achtsam zu sein. Ein ungeübter Geist wehrt sich gegen kontinuierliche Konzentration, die er anfangs als eine Beschränkung des freien Willens empfindet. Achtsamkeit sollte jedoch – gestützt auf Vertrauen und Willenskraft – konsequent geübt werden.

Übt jemand ausdauernd die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit bei der Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Bewusstseins und der Geistesobjekte, so wird er – entsprechend seiner Anstrengungen – fähig sein, Nirwana „in sieben Jahren oder in sieben Monaten oder sogar in sieben Wochen zu erlangen“ (*Satipatthāna Sutta*). Durch Achtsamkeit allein lässt sich dieses Ziel jedoch nicht verwirklichen. Wer von Ihnen hat zu Beginn seiner Meditationspraxis noch nicht erlebt, dass die auf die Ein- und Ausatmung gerichtete Achtsamkeit plötzlich nachlässt und sich auf andere Dinge richtet, wie beispielsweise auf Gedankenkonstruktionen, Wunschträume, oder dass sie zu vergangenen oder zukünftigen Ereignissen wandert? Manchmal wendet sie sich dann den kleinsten Geräuschen in unserer Umgebung zu. Besteht nicht der Wille, sich immer wieder von Neuem zu konzentrieren, kann die Achtsamkeit nicht aufrecht erhalten werden.

Es bedarf also noch der Konzentration oder Sammlung, um die geistigen Fähigkeiten weiter zu entwickeln. In der Buddhalehre wird diese Fähigkeit auch als Einspitzigkeit des Geistes (*citt'ekaggatā*) bezeichnet. Dabei wird unter rechter Sammlung (*sammā-samādhi*), die mit einem karmisch heilsamen Bewusstsein zusammen auftritt, und verkehrter Sammlung (*mic-*

chā-samādhī) unterschieden. Beschreitet man den Edlen Achtfachen Pfad, so übt man sich selbstverständlich in rechter Sammlung. Diese geistige Gabe gilt es weiter zu entwickeln. Man beginnt mit der sog. „vorbereitenden Sammlung“, die durch Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit und Wissen gefördert wird. Wird die Sammlung stärker, so kann die zweite Stufe – die „angrenzende Sammlung“ – der ersten Vertiefung (*jhāna*) erreicht werden, die dann später zur „vollen Sammlung“ führen kann.

Durch Sammlung können die geistigen Daseinserscheinungen (Wahrnehmung, Gefühl, Gedanken, Bewusstsein) sowie ihr Entstehen und Vergehen klar erkannt und die Vergänglichkeit der Körperlichkeitsgruppe durchschaut werden. Sammlung ist genau so wichtig auf dem zum Nirwana führenden Weg wie Achtsamkeit; sie zählt zu den Erleuchtungsgliedern und ist das achte Glied des Edlen Achtfachen Pfades. Sie führt zur Selbsterkenntnis, zur Vernichtung aller Befleckungen des Geistes, zum Aufhören der Karma verursachenden Taten und schließlich zum Nirwana. Hat jemand auf seinem Weg bereits vollkommendes Vertrauen, ungebrochene Willenskraft, stete Achtsamkeit und Sammlung entwickelt, so hat er bereits Weisheit erworben.

Die Krönung des Wissens ist Weisheit (*paññā*). Es handelt sich auch hier – wie bei den anderen geistigen Fähigkeiten – stets um einen Prozess. Wäre *paññā* bereits zu Beginn des Edlen Achtfachen Pfades Weisheit und nicht nur Wissen, bräuchten wir uns nicht mehr anstrengen, bis zum Ende des Weges zu gehen. Weisheit wird erst auf der letzten Stufe des Edlen Achtfachen Pfades erworben. Dazu muss das Wesen alle Phänomene durchschaut, Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst müssen klar erkannt worden sein.

Auch im alltäglichen Leben ist Wissen von Nutzen, und wir sollten nicht aufhören, uns immer neues Wissen anzueignen. Um die Buddhalehre zu verstehen, bedarf es eines Grundwissens, das sich durch Lesen oder Hören aneignen lässt. Dieses Wissen sollte durch die Praxis vertieft und nach und nach durch eigene Erfahrung – durch intuitives Erkennen – zu Einsicht und Weisheit weiter entwickelt werden. Der Buddha unterscheidet ein durch Nachdenken erreichtes, ein durch Lernen erworbenes und ein durch Geistesentfaltung gewonnenes Wissen. Im Verlauf unserer Übungen werden wir die Erfahrung machen, dass diese geistigen Kräfte zusammenwirken und sich gegenseitig stützen. Es ist nicht möglich, dass sich nur eine einzige geistige Kraft weiter entwickelt. Erinnern wir uns stets daran, dass alles ein Prozess ist, der unter ganz bestimmten Bedingungen in Gang gesetzt wird.

Manch einer mag vielleicht der Ansicht sein, dass es zu schwierig wäre, Nirwana zu erreichen. Der Buddha hat jedoch ganz genaue Anweisungen gegeben, wie dieses Ziel zu verwirklichen ist. So beschreibt er im *Indriyabhāvanāsuttam* (*Majjhima-Nikāya* 152), wie die Sinne beherrscht werden können. Es gilt zunächst wahrzunehmen, ob angenehme, unangenehme oder unangenehme und angenehme Regungen aufsteigen. Diese gilt es als zusammengesetzt, grob geartet und bedingt entstanden zu erkennen. Dann fasse man den Entschluss, gleichmütig, achtsam und klar bewusst zu bleiben. Dieser Gleichmut, der jede Art von Beurteilung ausschließt, ist frei von Gier und Hass und führt zu höchstem Wissen.

Wie wir gesehen haben, braucht nicht nur der Körper Nahrung, sondern auch der Geist. Im Gegensatz zum Körper ist er in der Lage, seine „Nahrung“ aus sich selbst heraus zu entwickeln. Wir Menschen können selbst entscheiden, ob wir ihm unheilsame oder heilsame Nahrung zukommen lassen. Die Entwicklung der fünf geistigen Fähigkeiten zu geistigen Kräften auf dem Weg zum Nirwana ist eine solch heilsame Nahrung. Und obwohl der Buddha sich vor über 2500 Jahren in seinen Reden meistens an Mönche wendet, sind diese auch heute noch und ebenfalls für Laien gültig. Mögen wir diesen Weg voller Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha beschreiten!

Fr. Chandrasiri

Die fünf geistigen Fähigkeiten eines Menschen

Der Terminus *bala* hat auf Pāli, einer Sprache, in der auf Palmblättern in drei Körben – *tipitaka* – die buddhistische Lehre eingeritzt wurde, zwei Bedeutungen. Zum einen bezeichnet er die zehn Kräfte des Buddha – *buddhabala* –, zum andern die Kraft des Hellblicks – *vipāssanabala*. In diesem Beitrag beschränke ich mich auf die fünf geistigen Fähigkeiten – *pañcabalāni* – eines Menschen.

Unwissend werden wir geboren und unwissend leben wir. Erst der Buddha machte uns in seiner Lehre darauf aufmerksam, dass wir auch wissend leben können. Worin besteht aber unsere Unwissenheit? Wir wissen nicht, dass wir auch positive Kräfte und nicht nur negative Kräfte besitzen. Der Mensch trägt nicht nur die drei unheilsamen Eigenschaften Gier, Hass und Unwissenheit, sondern auch die drei heilsamen Freigiebigkeit, Güte und Wissen in sich. Ebenso wohnen uns die fünf geistigen Fähigkeiten inne, die uns die Kraft geben, so lange an uns zu arbeiten, bis wir von allen Leiden, Schmerzen, Frustrationen etc. erlöst sind. Mit Hilfe dieser inneren Kräfte kann es uns sogar gelingen, ein vollkommener Mensch zu werden.

Die fünf geistigen Kräfte – Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht – zählen auch zu den 37 zur Erleuchtung gehörenden Dingen⁸, da sie dazu beitragen, den Menschen geistig zu verändern. Werden sie entwickelt, so entsteht eine Kraft, die unerschütterlich dem Zweifel, der Trägheit, Unachtsamkeit, Zerstreutheit und Verblendung trotzt wie ein Felsen der Brandung.

In der *Angereihten Sammlung* (*Anguttara-Nikāya* V, 14) wird Vertrauen als unerschütterliches Vertrauen zum Vollendeten definiert, Willenskraft als das unerschütterliche Streben, das Unheilsame zu überwinden und das Heilsame zu erwecken, Achtsamkeit als die Kraft, sich daran zu erinnern, was selbst vor langer Zeit getan, gesprochen oder gedacht wurde, Sammlung als die in den Vertiefungen (*jhāna*) gewonnene Konzentration, und Wissen als durchdringende Einsicht in das Entstehen und Hinschwinden aller Daseinserscheinungen.

Die fünf geistigen Fähigkeiten sind auch ein Teil des Edlen Achtfachen Pfades. Um ein ethisch einwandfreies Leben in Gedanken, Worten und Taten zu führen, ist es unerlässlich, seinen Geist zu beherrschen. Dazu bedarf es der Anstrengung, Achtsamkeit und Sammlung. Diese wiederum erzeugen Erkenntnisse über die wahre Natur der Phänomene.

Vertrauen (*saddha*) in die geistigen Werte des Buddha-Dharma sowie in den Sangha ist die Voraussetzung, um überhaupt erst einmal mit der buddhistischen Praxis zu beginnen. Dann bedarf es noch des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten, die Lehre auch selbst praktizieren zu können. Vertrauen und Selbstvertrauen stärken den Willen (*virīya*), karmisch unheilsame, üble Dinge zu vermeiden oder zu überwinden und heilsame Dinge zu erwecken und zu erhalten. Dabei ist beständige Achtsamkeit (*sati*) auf Körper, Gefühl, Bewusstsein und die geistigen Objekte zu bewahren, damit wir den Dingen weder mit Gier noch mit Hass, sondern mit Gleichmut begegnen. Nur so kommen unsere Gedanken zur Ruhe und wir gelangen zur klaren Einsicht in die Unzulänglichkeit, Vergänglichkeit und Unpersönlichkeit unserer eigenen Natur.

Bhikkhu Panyasara⁹

⁸ Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1998:50

⁹ Bhikkhu Panyasara lebt in Berlin und leitet ein Meditationszentrum in Mecklenburg-Vorpommern. Informationen unter : 030-453 74 14 oder E-mail: panyasara@buddhanet-de.net oder www.buddhanet-de.net/buddha-sasana

Ich oder die andern?!

Aus buddhistischer Sicht sollen die fünf geistigen Kräfte oder Fähigkeiten – *bala* – zum Nirwana, zum endgültigen Verlöschen von Hass, Gier und Verblendung und zum Ende der Wiedergeburten, führen. Auch wären sie nicht als Stufen zu betrachten, die nacheinander zu erklimmen sind. Man habe sich vielmehr ein Rad vorzustellen, dessen einzelne Speichen den fünf geistigen Kräften – Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit – entsprächen. Fehle eine Speiche oder gar mehrere Speichen, so zerbräche das Rad sehr bald und man käme nicht ans Ziel.

Nun mangelt es mir wahrlich nicht an unerschütterlichem Vertrauen in den Buddha, seine Lehre und seine nach Erleuchtung strebende Schülerschaft, den Sangha. Betrachte ich den Buddha, so spiegeln seine Haltung und sein Gesichtsausdruck den Gleichmut (*upekkhā*) wider, der nur durch tiefe Erkenntnisse in der Meditation gewonnen werden kann. Ich fühle mich wohl und zufrieden, wenn ich ihn betrachte. Aber ist der Buddha nicht eine unerreichbare Persönlichkeit, die vor unendlich langer Zeit – vor etwa 2550 Jahren – in einem fernen Land und in einer ganz anderen Kultur gelebt hat? Im damaligen Indien war es gesellschaftlich anerkannt, als Asket auf der Suche nach der Wahrheit einsam in den Wäldern zu leben. Sicher würde ein – aufrichtiger – Asket in Indien auch heute noch seine Anhänger finden, zumal viele Touristen aus Europa oder den USA in Asien eine alternative Lebensweise suchen. Aber lässt sich die Lehre des Buddhas im heutigen Europa – im täglichen Leben – verwirklichen?

In den letzten 50 Jahren ist die Lehre des Buddha nicht mehr nur durch übersetzte und kommentierende Bücher, sondern auch durch Asienreisen und Lehrer aus den unterschiedlichsten asiatischen Ländern in Europa bekannt geworden. Es ist sogar möglich, sich für eine gewisse Zeit in ein buddhistisches Kloster zurückzuziehen. So mangelt es also nicht an Wissen, um den Fußstapfen des Buddhas zu folgen. Aber ist es nicht egoistisch, in klösterlicher Ruhe das eigene Heil – Nirwana – zu verwirklichen? Ist es angesichts der immer wieder ausbrechenden Kriege und der unzähligen Toten, angesichts der Hungersnöte und Naturkatastrophen in vielen Teilen der Welt nicht angebrachter zu versuchen, diesem Unheil im Rahmen unserer individuellen Kräfte Einhalt zu gebieten? Was nützen mir Einsicht und Vertrauen in den Buddha und seine Lehre, in die fünf geistigen Fähigkeiten, angesichts all dieses unermesslichen Leids? Mir selbst ist es da wichtiger, tatkräftig zu helfen, anstatt mich in eine stille Klausur zurückzuziehen und darüber zu meditieren, wie leidvoll – *dukkha* – und vergänglich – *anicca* – das Leben doch ist.

Immer wieder habe ich jedoch das Gefühl, trotz aller Einsicht in die Not der anderen gegen das unermesslich große Leid in der Welt, ja sogar in meiner nächsten Nachbarschaft, nichts ausrichten zu können. Es überrollt mich wie eine Flut – ähnlich der Bilderflut im Fernsehen –, deren Wellen mich mitreißen und mein Mitgefühl ersticken, damit ich im täglichen Leben weiter funktioniere. Sagte der Buddha nicht auch (*Majjhima-Nikāya* 135): „Eigner der Taten sind die Wesen, Erben der Taten, die Taten sind der Schoß, der sie gebiert, sind ihre Freunde, ihre Zuflucht. Was immer für Taten sie tun, gute oder böse, deren Erben werden sie sein.“ Sollte ich mich nach Einsicht in dieses Gesetz von Ursache und Wirkung nicht beruhigt zurücklehnen und an mein eigenes Heil denken?

Zweifelsohne ist nach der Buddhalehre jeder Einzelne verantwortlich für seine Handlungen und hat deren Folgen zu tragen. Das bedeutet jedoch auch, dass ich selbst dafür verantwortlich bin, wenn ich anderen nicht in ihrem Unglück beistehe und alles in meiner Macht liegende tue, um dieses Unglück abzuwenden oder zu lindern. Dazu ist nicht nur Einsicht (*paññā*) in größere Lebenszusammenhänge notwendig, sondern auch ein aufmerksames (*sati*) Beobachten und Einschätzen der eigenen Fähigkeiten. Nur wer sich selbst gut kennt und Vertrauen in seine eigenen – positiven – Fähigkeiten entwickelt hat, kann mit anderen mitfühlen, sich mit ihnen freuen und ihnen liebevoll zur Seite stehen. Diese Fähigkeiten empfiehlt der Buddha, in der Meditation (*bhāvanā*) zu entfalten und weiter zu entwickeln. Wenn ich dem Buddha und seiner Lehre vertraue, so vertraue ich gleichzeitig darauf, dass ich selbst ebenfalls die Fähigkeiten habe, die unerlässlich sind, die von ihm verkündete Lehre zu verwirklichen. Ich imitiere nicht das Verhalten eines erleuchteten Menschen, der vor langer Zeit in einem fernen Land lebte, sondern nutze das von ihm verwendete und verkündete Handwerkszeug,

um meine eigene Natur – und damit die Natur aller Phänomene – zu erkennen und zum Wohl aller Wesen zu nutzen. „Unerschütterliches Vertrauen zum Vollendeten“ (*saddhā*) schließt folglich das Vertrauen in seine Lehre, die es zu erkennen und zu verwirklichen gilt (*paññā*), ebenso ein wie das Vertrauen, dass wir als Menschen in der Lage sind, diese zu verwirklichen.

Es ist zum einen also unabdingbar, die eigenen Fähigkeiten zu kennen und zu fördern, um nicht von den Ereignissen überrollt zu werden. So wie ein kostbarer silberner Löffel beschlägt, unansehnlich wird und vielleicht sogar zerbricht, wenn man ihn nicht regelmäßig benutzt, poliert und sorgfältig aufbewahrt, so verkümmern auch unsere wertvollen körperlichen und geistigen Fähigkeiten, wenn wir sie nicht pflegen. Mangelndes Vertrauen in die Möglichkeit einer positiven Entwicklung des Menschen und der Weltgeschichte, sowie fehlendes Selbstvertrauen, einen Beitrag dazu leisten zu können, erzeugen Misstrauen, Unzufriedenheit und Mutlosigkeit. Wie oft habe ich mir schon gesagt: „Das Elend in der Welt ist so groß und die anderen (!!!) sind so böse. Es hat ja doch alles keinen Sinn. Sollen sie sich doch totschiessen!“ Eine derartige Geisteshaltung zeugt von der gleichen Überheblichkeit wie blinder Aktionismus, denn in beiden Fällen fühlt man sich den anderen überlegen und „berufen“, in ihrem Namen zu handeln. Misstrauen, Unzufriedenheit und Mutlosigkeit sind mit Abneigung – einer Form von Hass - und Überheblichkeit und Aktionismus ist mit dem Verlangen nach Anerkennung – einer Form von Gier – verbunden. Beides gründet auf Unwissenheit.

Daher ist es zum anderen notwendig, zumindest ein gewisses Verständnis für die Gesetzmäßigkeiten der Wirklichkeit zu entwickeln. Nur wer sich seiner eigenen positiven und negativen Eigenschaften bewusst ist, lässt sich nicht von ihnen beherrschen. Solange mich mein Geist und meine Gefühle beherrschen, werde ich nicht nur Ruhe kommen. Um etwas zu erkennen, muss also ein Mindestmaß an Sammlung (*samādhi*) vorhanden sein. Nur so kann es gelingen, sich nicht mit den Ereignissen zu identifizieren und sie aus einem inneren Abstand heraus zu betrachten, sogleich jedoch den Zusammenhang zwischen eigenem und fremdem Handeln zu erkennen. Bin ich selbst glücklich und zufrieden, so sind die brummigsten Mitmenschen ebenfalls freundlich. Alles wendet sich von selbst zum Positiven – zumindest habe ich dieses Gefühl. Sicher gibt es auch Situationen, in denen der andere trotz meiner Freundlichkeit mit negativen Gefühlen reagiert. Aber erfolgt diese „negative“ Reaktion nicht aus einem tiefen Leiden heraus? Nur wenn ich dieses Verhalten mit Gleichmut betrachten kann, fühle ich mich nicht selbst angegriffen und verletzt. Ich kann mich in die Lage meines Gegenübers versetzen und erkennen, wie sein Verhalten bedingt entstanden ist. Ein friedliches Miteinander – sei es im engsten Freundeskreis oder auf nationaler und internationaler Ebene – ist nur zu verwirklichen, wenn ich die vom Buddha gelehrt bedingte Entstehung aller Phänomene erkenne und mit dazu beitrage, die Bedingungen entsprechend zu verändern. Das fängt bei mir selbst an.

Diese Einsicht sollte zur „unerschütterlichen Willenskraft“ (*virīya*) führen, stets achtsam das eigene Verhalten (Gedanken, Worte und Taten) zu beobachten, positive Regungen zu fördern und zu bewahren. Das bedeutet jedoch nicht, verbissen seine Tage in Meditation zu verbringen oder hartnäckig gegen unsere sog. negativen Emotionen anzukämpfen. Es geht vielmehr darum, vorhandene Phänomene – mögen sie heilsam oder unheilsam sein! – achtsam und liebevoll zur Kenntnis zu nehmen und zu erkennen, dass es sich nicht lohnt, sie festzuhalten. Werden lang ersehnte Dinge nicht langweilig, wenn man sie ohne Weiteres und im Übermaß erhält? Nicht die Unterdrückung oder Verleugnung unserer negativen Gefühle – auf unsere sog. positiven Gefühle sind wir ja so stolz!!! – durch unsere Willenskraft macht uns zu glücklichen Menschen, sondern die Einsicht in deren Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit und Wesenlosigkeit. Diese Einsicht verstärkt wiederum das Vertrauen zum Buddha, der in seiner Rede über die vier edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*)¹⁰ das „Rad der Lehre in Bewegung gesetzt hat“.

Dr. Helmtrud Rumpf

¹⁰ Nämlich: die Wahrheit vom Leiden, von der Leidensentstehung, der Leidenserlöschung und dem zur Leidenserlöschung führenden achtfachen Pfad. Siehe: Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴

Mettā Sutta, das Lied von der Güte

Willst du das höchste Heil erstreben,
Den wahren Frieden recht erleben,
So halt' dich aufrecht, ohne Stolz,
Sprich sanft und gütig, ohne Lügen,
Dräng' dich nicht auf, sei nicht geschäftig.
Mit dem zufrieden, was sie geben,
Besonnen, mit beherrschten Sinnen,
Sei anspruchslos, lass dir genügen,
Tu nichts, was sich für dich nicht zieht;
So wird dich kein Verständ'ger rügen.

Wir wünschen allen Wesen Wohl;
Sie sollen alle sicher sein!
Was atmet, alles, was da lebt,
Was sich bewegt, was stille steht,
Die schwachen Wesen und die starken,
Ob lang, ob kurz, ob groß, ob klein,
Und auch die mittelgroßen Wesen,
Sie sollen alle glücklich sein!

Den sichtbaren, den unsichtbaren,
Den Wesen allen, nah und fern,
Geborenen und ungeborenen,
Wir wünschen Wohlsein allen gern.

Wir wollen keines hintergehen
Und keines mit Verachtung kränken;
Wir wollen keinem Wesen zürnen,
Von keinem etwas Böses denken.

Wie ihr geliebtes Kind die Mutter
Mit ihrem eignen Leben deckt,
So woll'n wir alle Wesen hüten:
In uns ist Güte jetzt erweckt.

Die ganze Welt durchdringen wir
Mit grenzenloser Güte dann
Nach oben, unten, allerwärts;
Und Groll und Hass sind abgetan.

Und ob wir stehen oder gehen,
Ob sitzend oder liegend wachen,
Stets woll'n wir achtsam gütig sein.
Dies heißt: sich hier gottähnlich machen.

Wer falsche Ansicht überwunden,
Wer sittenrein, mit klarem Blick
Von Sinnenlust sich abgewendet,
Der kehrt nicht mehr zur Welt zurück.

(in der Übersetzung von Dr. Kurt Schmidt)



DAS BUDDHISTISCHE HAUS

Edelhofdamm 54, 13465 Berlin-Frohnau
www.buddhistisches-haus.de / e-mail: mail@buddhistisches-haus.de

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15 Uhr Vorträge in der Bibliothek von Bhante Puññaratana, Frau Chandrasiri, Dr. Marianne Wachs, A. Kassapa oder auch geladenen Gästen (s. entsprechende Ankündigungen).

Jeden Mittwoch gibt Frau Dr. Wachs von 15-17 Uhr in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung (Einzelberatung). Samstags wird von 15 bis 17.30 Uhr Unterricht in der Buddhalehre erteilt und um 18.30 Uhr halten die Mönche in der Bibliothek eine Pūja (buddhistische Andacht) ab, zu der alle herzlich eingeladen sind.

Meditation:

- Mittwochs: 18-19.30 Uhr für Erfahrene mit Dr. Marianne Wachs
Donnerstags: 18-20.00 Uhr für Jugendliche und Anfänger mit Fr. Chandrasiri
Freitags: 18-20.00 Uhr Meditation auch für Anfänger mit Bhante Puññaratana
Samstags: 16-18.00 Uhr Meditation mit Dr. Marianne Wachs & Harald Wolf
Sonntags: 17-19.00 Uhr Meditation mit Anagārika Kassapa

Für sachkundige Führung von Gruppen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten unter 030-401 55 80.

Tägliche Öffnungszeiten:

Tempel:	im Sommer:	8-20 Uhr
	im Winter:	9-20 Uhr
Bibliothek und Büro:		9-12 Uhr
		14-18 Uhr

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin e.V.

Studiengruppe *Satipaṭṭhāna-Sutta* (D 22,M 10):

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 27.5. und 10.6.; anschließend stille Meditation bis 21.00 Uhr. Dann geht es erst im Herbst weiter mit dem *Dhammapada*.

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin, Tel.: 313 77 40

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe, **Ort:** Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz (auch für Anfänger)