
Dhammadūta

Jahrgang 8, Nr. 1 – Mai 2004



Inhalt

Editorial	2
Paul Dahlke und das Buddhistische Haus in Berlin-Frohnau	
<i>Vijayā</i>	4
Gedanken zum Vesākh	
<i>Vijayā</i>	6
Die fünf Hemmungen (<i>pañca-nīvaraṇa</i>)	
<i>Andreas Hubig</i>	8
Worin besteht die hemmende Kraft der fünf Hemmnisse?	
<i>Anagārika Kassapa</i>	11
<i>Nīvaraṇa</i> – Hemmnis, Hindernis: die fünf Hindernisse	
<i>A. Chandrasiri</i>	14
Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (<i>uddhacca-kukkucca</i>), eine der fünf Hemmnisse (<i>nīvaraṇa</i>)	
<i>Bhante Puññaratana</i>	16
Was tun, wenn die <i>Nīvaraṇas</i> in der Meditation auftreten?	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	18
Die Überwindung der Hemmnisse	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	20
Die fünf Hemmungen – ein praktischer Weg	
<i>Dharmavajra</i>	22
Die fünf Hemmnisse: Verflechtung von Alltag und Meditation	
<i>Vijayā</i>	25
Biographie von Bhante Medhāyo	27
Veranstaltungen	28

Liebe Dhammafrende,

die 15. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des Vesākh-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. Vesākh 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. Das Vesākh-Fest wird im Buddhistischen Haus (Edelhofdamm 54, 13465 Berlin, Tel.: 401 55 80) am Sonntag, den 9. Mai von 9.00 bis 19.00 Uhr mit Andachten, Rezitationen, Meditation und kurzen Vorträgen gefeiert. Vesākh fällt auf den ersten Vollmondtag im Mai. Vom ersten Vollmondtag im Mai 2004 an befinden wir uns im buddhistischen Jahr 2548.

Seit Herbst letzten Jahres lebt Bhante Medhāyo aus Schottland im Buddhistischen Haus. Er leitet donnerstags zur Meditation an und hält sonntags Vorträge. Darüber hinaus wird Samaneri Agganyani, eine deutsche Nonne, für einige Monate im Buddhistischen Haus wohnen. Dies ist eine besonders erfreuliche Nachricht. Außerdem wird Sayadaw Dr. U Nandamalabhivamsa aus Myanmar (Burma) im Juni/ Juli seinen *Abhidhamma*-Kurs vom vorigen Jahr fortsetzen.

Vom 24. April bis 18. Mai dieses Jahres veranstalten die *German Dhammaduta Society* und die *Gesellschaft zur Förderung des Buddhistischen Hauses Berlin Frohnau e.V.* die Ausstellung „80 Jahre Buddhistisches Haus Frohnau“ zum Gedenken an Dr. Paul Dahlke, der 1924 das Buddhistische Haus und 1926 den Tempel er-

baut hat. Die Ausstellung „Die Geschichte des Buddhistischen Hauses – Das Leben und die Lehre des Buddha“ ist in der *Humboldt-Bibliothek*, Karolinenstr. 19, 13507 Berlin (Tegel) Mo, Di, Do, Frei von 10-19 Uhr und Samstag von 10-14 Uhr geöffnet. Sie zeugt nicht nur von der Rolle Dahlkes innerhalb der buddhistischen Bewegung in Deutschland, sondern verdeutlicht auch die enge Beziehung und gegenseitige Befruchtung des Theravāda-Buddhismus in Deutschland und Sri Lanka. Ohne die materielle und spirituelle Unterstützung der ceylonesischen Sangha hätte die Kontinuität der buddhistischen Lehre und Meditation schwerlich gewährleistet werden können. Wir danken sowohl Dr. Paul Dahlke, als auch allen, die sein buddhistisches Erbe bis heute am Leben erhalten haben.

Ferner hat die *German Dhammadūta Society* in Sri Lanka eine Broschüre mit Beiträgen unterschiedlicher Autoren herausgegeben, um die Bedeutung Dahlkes für den Buddhismus in Deutschland zu würdigen. Die Veröffentlichung ist im Buddhistischen Haus erhältlich. Es lohnt sich!

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

In der nächsten Ausgabe, die im Oktober dieses Jahres erscheinen wird, soll darüber diskutiert werden, was unter *Bhāvanā* zu verstehen ist. Es wird zumeist definiert als: Geistesentfaltung (Insdaseinrufen, Erzeugen). Das *Buddhistische Wörterbuch* unterscheidet zweierlei Geistesentfaltung: ‚Entfaltung der Gemütsruhe‘ bzw. Entfaltung der Sammlung und ‚Entfaltung des Hellblicks‘, bzw. ‚Entfaltung des Wissens. – Wie sieht diese Geistesentfaltung nun eigentlich aus und wozu führt sie?

Eigene Beiträge zu diesem Thema oder auch – kurze – Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe **sind herzlich willkommen**. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. September 2004 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch – Absprachen mit den Autoren, Texterfassung, Übersetzung der englischen Beiträge, Redaktion und Korrekturlesen –, sondern ist leider 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 2004 die nächst Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

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

Paul Dahlke und das Buddhistische Haus in Berlin-Frohnau¹

Dr. med. Paul Dahlke (1865-1928) war ein wohlhabender homöopathischer Arzt, der seit Ende des 19. Jahrhunderts u. a. zahlreiche Reisen in die Südsee, nach Indien und Ceylon machte. Dort kam er auch mit der Buddhalehre in Kontakt. 1900 reiste er nach Sri Lanka, um sich ausschließlich mit dem Buddhismus zu beschäftigen. Paul Dahlke schreibt dazu 1925 in *Die Brockensammlung*:

„Das Jahr 1900 war somit das meines offiziellen Eintritts in den Buddhismus und seine Lehre. Seit jener Zeit bin ich in einem beständigen Hin- und Herpendeln zwischen Indien und meiner deutschen Heimat geblieben, meist krank, teils durch die Schuld des Klimas, teils durch meine eigene Schuld, meist unbefriedigt durch dieses ruhelose Wandern, und doch immer wieder nach Indien zurückgezogen.“

Der Ausbruch des Ersten Weltkrieges erschütterte Dahlke zutiefst. Er sah sich gezwungen, seine Reisen einzustellen und widmete sich buddhistischen Themen in seiner Zeitschrift *Neu-Buddhistische Zeitschrift* und *Die Brockensammlung*.

Er kommt aber immer mehr zu der Überzeugung, dass es nicht ausreicht, die Lehre des Buddha aus philologischer oder religionsgeschichtlicher Sicht zu untersuchen, denn:

„Buddhismus ist Wirklichkeitslehre und drängt als solche zur Verwirklichung, weil er, dem wissenschaftlichen Beweise zugänglich, erst aus der Wirklichkeit heraus sich durch sich selber beweisen kann. Das verlangt Verinnerlichung, Verinnerlichung verlangt Ruhe, Ruhe verlangt Einsamkeit“ (*Neubuddhistische Zeitschrift* Winter 1919/20:57)

Aus diesem Verlangen nach Ruhe und Einsamkeit zur Verinnerlichung der buddhistischen Lehre heraus, suchte Paul Dahlke nach einem Ort, um ein buddhistisches Haus zu bauen. Durch die Inflation verlor Dahlke sein Geld. Mit der finanziellen Hilfe einiger Anhänger und auch aus Asien – dem *Buddhist Annual of Ceylon* und Anagārika Dharmapala – gelang es ihm, das Buddhistische Haus in Berlin-Frohnau zu errichten.

Das Buddhistische Haus sollte kein Kloster werden. Seine Funktionen waren: 1. „die reine Lehre zu zeigen, 2. einen örtlichen Mittelpunkt des Buddhismus im Westen zu bilden, und 3. der meditativen Praxis zu dienen“ (*Die Brockensammlung*, 1929:124). Um der meditativen Praxis gerecht zu werden, ließ Dahlke 1926 etwas abseits vom Hauptgebäude eine Meditationsklausen errichten.

Paul Dahlke starb 1928. Die Geschwister Dahlke zogen in das obere Haus ein. Vor allem seine Schwester Bertha, die auch seine erste Schülerin war, führte das Haus im Sinne des Theravāda-Buddhismus weiter. Sie gab von 1929-38 *Die Brockensammlung* heraus. Sein Schüler, der Heilpraktiker Kurt Fischer (1891-1942), gab 1930-1942 die Zeitschrift *Buddhistisches Leben und Denken* heraus. 1942 beschlagnahmte die Gestapo sämtliches Material. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden im Buddhistischen Haus Flüchtlinge einquartiert.

1946 – ein Jahr nach Kriegsende – fand wieder die erste Vesakh-Feier unter Anwesenheit des französischen Stadtkommandanten statt. Ab 1952 hielt der von Lama Anagārika Govinda gegründete Orden *Arya Maitreya Mandala* hier jeden Sonntag eine *Pūja* ab, bis die 1952 von dem singhalesischen Juwelier Asoka Weeraratna in Colombo gegründete *German Dharmaduta Society* das vom Verfall be-

¹ Quelle: Hellmuth Hecker, *Lebensbilder deutscher Buddhisten; ein bio-bibliographisches Handbuch*, Universität Konstanz 1990

drohte Haus samt 15.500 qm Waldgelände für 100.000 Mark von Dahlkes Erben kaufte. Von dieser Zeit an sind ständig ceylonesische Mönche in Frohnau.

Im Jahre 1962 spendete der damalige ceylonesische Botschafter P.S. Wickramasinghe den Erlös aus dem Verkauf der Juwelen seiner plötzlich verstorbenen Tochter Hemamala. Das ermöglichte der *German Dharmaduta Society*, die Bibliothek und den darunter liegenden Gästetrakt sowie die dazugehörigen sanitären Anlagen zu bauen. Die Bücher wurden aus zahlreichen buddhistischen Ländern gespendet. Gräfin Lavinia von Monts stellte ihre Handbibliothek zur Verfügung, die *German Dhammaduta Society* schickte das *Tipitaka* und weitere Werke bekannter buddhistischer Autoren. So konnte die Einweihung der Bibliothek, die den Namen *Hemamala-Wickramasinghe-Bibliothek* führt und im Verzeichnis der öffentlichen Bibliotheken Berlins aufgeführt ist, 1967 stattfinden.

1974 wurde das *Ceylon-Haus* wieder aufgebaut. Der etwas abseits liegende Raum dient der Meditation, in den Nebenräumen können Gäste untergebracht werden.² Seit Mai 2000 müht sich Tissa Weeraratna vor allem um die Restaurierung des Gebäudekomplexes. Er hat es sich u. a. zur Aufgabe gemacht, den Theravāda-Buddhismus in Deutschland zu verbreiten.

Vijayā



Buddhistischer Tempel Berlin-Frohnau
gezeichnet (Kohle auf Karton)
von
Erika Rosenberg 1956

² Siehe auch: Dr. I. D. Chandrasiri „Kleine Chronik des Buddhistischen Hauses“, in *Dhammaduta* Jg. 2, Nr. 1: 6-7

Gedanken zum Vesākḥ

Am Vollmondtag des Vesākḥ³ werden drei Ereignisse gefeiert: die Geburt, die Erleuchtung und das endgültige Erlöschen des Buddha. Dabei handelt es sich nicht um biographische Daten der historischen Person Siddhārtha, die vor etwa 2550 Jahren in Indien gelebt hat, sondern um spirituelle Ereignisse von zeitloser Bedeutung. Was bedeuten nun diese drei Ereignisse konkret? Und warum sind sie so bedeutsam, dass sie gefeiert werden?

Die Geburt als Mensch ist deshalb so wichtig, weil es nur dem Menschen möglich ist, seiner individuellen Entwicklung mit Hilfe seines Geistes eine bestimmte Richtung zu geben, d. h. sein Schicksal innerhalb eines bestimmten, karmisch vorgegebenen Rahmens selbst in die Hand zu nehmen.

Siddhārtha wurde ein Vollkommen Erleuchteter (*Sammā-sambuddha*). Dieser Begriff „bezeichnet einen Menschen, der die zur Erlösung führende Lehre (...) aus sich selber heraus wieder entdeckt, selber verwirklicht und der Welt verkündet.“⁴ Diese Lehre sind die vier Edlen Wahrheiten: die Wahrheit vom Leiden, von der Leidensentstehung, der Leidenslöschung und dem zur Leidenslöschung führenden Achtfachen Pfad⁵.

Das endgültige Erlöschen (*Nibbāna*) ist das Ziel allen buddhistischen Strebens. Es geht darum, den leidvollen Kreislauf der Wiedergeburten (*samsāra*) durch die Verwirklichung des edlen Achtfachen Pfades zu beenden. Dann versiegen Gier, Hass und Verblendung (oder Unwissenheit)⁶. Bei dem Erlöschen dieser Leidenschaften (*kilesa-nibbāna*) und der Daseinsgruppen (*khandha-nibbāna*) geht es jedoch nicht um die Vernichtung der Persönlichkeit, sondern um die individuelle menschliche Erfahrung, dass sich alles ständig verändert und keinen festen Kern (*anattā*) hat. Diese Flüchtigkeit aller Phänomene macht Gier und Hass gegenstandslos. Ist kein das Leben bejahender (oder verneinender) Trieb mehr vorhanden, ist die endgültige Befreiung von künftigen Wiedergeburten erreicht.

Bloß Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da,
Bloß Taten gibt es, doch kein Täter findet sich.
Erlösung gibt es, doch nicht den erlösten Mann.
Den Pfad gibt es, doch keinen Wand'rer sieht man da.

Von Dauer, Schönheit, Glück, Persönlichkeit
Ist leer die erste und die zweite Wahrheit,
Von Ichheit leer das Todlose Gebiet,
Und leer von Dauer, Glück und Ich der Pfad.⁷

Diese drei Ereignisse – Geburt, Erleuchtung und endgültiges Erlöschen – werden von allen buddhistischen Richtungen anerkannt, auch wenn im Mahāyāna der *Bodhisattva* im Vordergrund steht.

Ein *Bodhisattva* ist „ein zur Buddhaschaft bestimmtes Wesen, ein zukünftiger Buddha.“⁸ Er wird häufig in den *Jātakas* erwähnt. *Jātakas* sind Geschichten aus früheren Leben des Buddha. Der zukünftige Buddha tritt hier als weiser Mensch oder auch als Tier in Erscheinung, das sich für andere opfert. So opfert beispiels-

³ *Vesākha* ist die Pālibezeichnung für die Monate April/Mai. Sie entstand aus dem vedischen Wort *vaiśākha*.

⁴ Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 196

⁵ Sittlichkeit (rechte Tat, rechter Lebenserwerb), Sammlung (rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung) und Wissen (rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung)

⁶ *Samyutta-Nikāya* XXXVII.1

⁷ *Visuddhi Magga* XVI

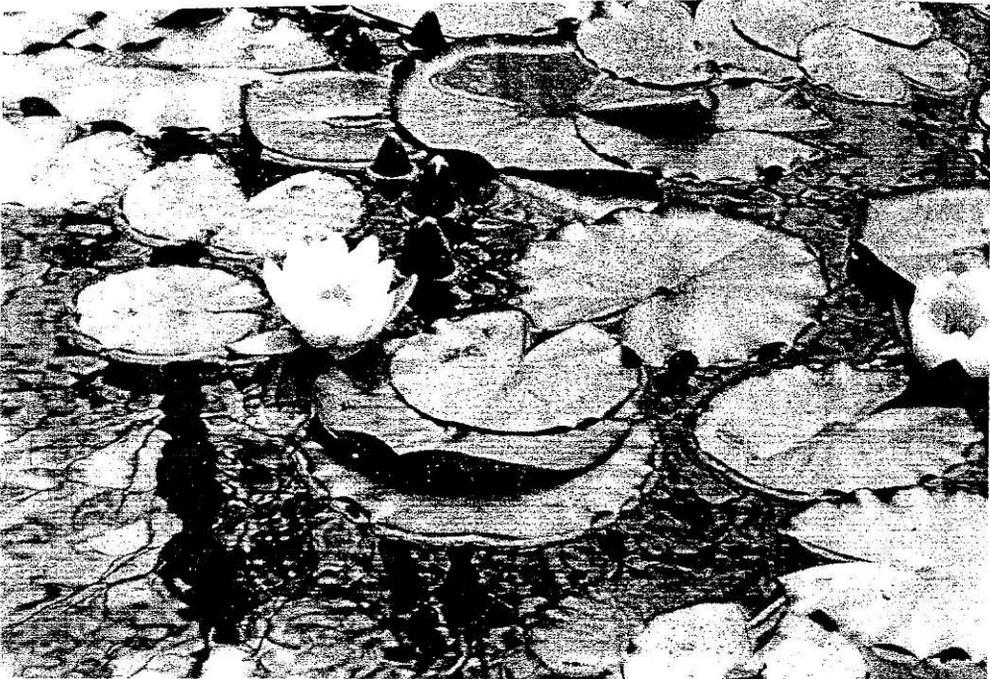
⁸ Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 50

weise ein weiser Hase sein Leben, um einem um Speise bittenden Brahmanen Nahrung bieten zu können, und stürzt sich in die Flammen, um den Wunsch seines Gastes zu erfüllen und die religiösen Gebote zu befolgen. Da der Brahmane eine Inkarnation des Gottes Indra und der Hase ein *Bodhisattva* ist, erlischt das Feuer und der Hase stirbt nicht⁹. Auch der historische Buddha war also zunächst ein *Bodhisattva*, bevor er Erleuchtung erlangte und das endgültige *Nibbāna* verwirklichte. Die Tatsache, dass der Buddha als Mensch geboren wurde und als solcher Erleuchtung erlangte und *Nibbāna* verwirklichte, ermutigt uns, diesen Weg ebenfalls zu beschreiten. Wir brauchen dazu keine übernatürlichen Fähigkeiten; jeder Mensch hat die Möglichkeit, diesen Weg erfolgreich zu gehen.

Dass es sich bei der Verehrung des Buddha nicht um die Verehrung einer historischen Persönlichkeit handelt, beweist die Tatsache, dass seine Lehre zunächst in Form von Symbolen vergegenwärtigt wurde. Diese Symbole waren und sind beispielsweise seine Fußspuren oder das Rad der Lehre. Aber auch das Abbild des Buddha – sei es in Form von Bildern oder als Statuen – stellt keine historische Persönlichkeit dar, sondern ist das Symbol bestimmter Eigenschaften wie Frieden, Weisheit, Sammlung, Harmonie, Güte und Mitgefühl. Diese Qualitäten werden auch von Menschen empfunden, die die Buddhalehre nicht praktizieren. So schreibt beispielsweise der französische Ethnologe Claude Lévi-Strauss über seine Begegnung mit der Buddhalehre: „Zwischen diesem Kultus und mir gab es kein Missverständnis. Hier ging es nicht darum, sich vor Idolen zu verneigen oder eine angeblich übernatürliche Ordnung anzubeten, sondern lediglich darum, dem Denkgebäude Ehre zu erweisen, an dem ein Mann – oder die Gesellschaft, welche seine Legende schuf – vor zweitausend Jahren arbeitete und zu dem meine Kultur nur dadurch beitragen konnte, dass sie es bejahte.“¹⁰

Vesākḥ bietet also eine gute Gelegenheit, im Kreise der Gemeinde (*sangha*) die dreifache Zuflucht (*ti-saraṇa*) zu erneuern und nach Aufhebung der Verblendung oder Unwissenheit zu streben, um Gier und Hass zu überwinden und – über den Weg als *Bodhisattva* – das endgültige *Nibbāna* zu erreichen.

Vijayā



⁹ Näheres zu *Jātakas* siehe das Vorwort in: Hermann Oldenberg, *Reden des Buddha*, Herder, Freiburg 1993

¹⁰ Claude Lévi-Strauss, *Traurige Tropen*, Suhrkamp, Frankfurt 1988⁴: 408

Die fünf Hemmungen (*pañca-nīvaraṇa*)

Die meiste Zeit des Tages sind wir damit beschäftigt, uns abzulenken. Unser Geist ist in dieser Beziehung Profi und die durch unbewusstes Training entstandenen Muster sind mächtig. Diese gewohnheitsmäßigen Ablenkmuster unseres Geistes wurden vom Buddha grob in die so genannten fünf Hemmungen, *Nīvaraṇa*, unterteilt. Diese Unterteilung ist eine nützliche Hilfe, um sie identifizieren zu können. Je nach Charakter einer Person, sind sie unterschiedlich dominant.

Aber zuerst einmal, *was* wird denn durch sie gehemmt? Im Sinne des *Dhamma*, Buddhas Lehre, hemmen oder versperren alle fünf *Nīvaraṇa* die Sicht (im Sinne von Sehen, Einsicht, Begreifen) auf die Daseinsmerkmale (*ti-lakkhaṇa*).

Alles, was der unerfahrene „Weltmensch“ fälschlicherweise glaubt zu sein, nämlich eine Person mit festem Wesenskern, wird dem *Dhamma* zufolge lediglich als eine Anhäufung von fünf Gruppen (*kkhandha*) bezeichnet. Diese Anhäufung beinhaltet die Körperlichkeitsgruppe, die Gruppe der Empfindungen, die Gruppe der Wahrnehmungen, die Gruppe der geistigen Gestaltungen und die Gruppe des Bewusstseins.

All diese Gruppen befinden sich stets im Wandel (*anicca* = Unbeständigkeit). Und weil sie nicht statisch sind, sondern sich permanent im Wandel befinden, können sie uns weder dauerhaft zufrieden stellen (*dukkha* = Leid, unbefriedigt sein), noch einen Identifikationspunkt bieten, der letztlich die Grundlage für ein Ich, ein Selbst oder eine Seele sein könnte (*anattā* = Nicht-Selbst).

Ein Erwachter sieht die innere und äußere Welt immer im Lichte dieser drei Daseinsmerkmale. Die Einsichtsmeditation (*vipassanā-bhāvanā*) hat das Erkennen der drei Daseinsmerkmale zum Ziel. Die Stolpersteine auf dem Weg zur Erkenntnis sind eben jene genannten fünf Hemmungen.

So wird also eine Hemmung als *Kāma-cchanda*, als gewohnheitsmäßige Lust oder Suche nach sinnlicher Zerstreuung genannt, die die sechs Sinnesorgane des Meditierenden ständig nach Objekten Ausschau halten lässt, um den Geist mit Informationen zu versorgen, die größtenteils überflüssig sind. Der Buddha erläutert dem Brahmanen *Sangāvāra* diesen Geisteszustand mit Hilfe eines Gleichnisses:

„Es ist da Brahmane, wie wenn sich da in einem Topf Wasser befindet, das mit roter, gelber, blauer oder brauner Farbe versetzt ist. Wünscht nun jemand mit gesunden Augen darin sein Spiegelbild zu sehen, dann könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen. Genau so ist es, Brahmane, wenn man mit einem Geist verweilt, der von Begierde nach sinnlicher Zerstreuung gefesselt und gequält ist. In diesem Zustand erkennt man wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer“ (*Anguttara-Nikāya* V, 193).

Eine weitere, sehr energetische Hemmung des Geistes ist *Vyāpāda*, der Hass. Ein Geist, der von Gefühlen des Hasses und der Abneigung getrübt ist, kann niemals wirklichkeitsgemäß sehen was ist. Der Buddha vergleicht diesen Zustand mit dem Bild einer kochenden und brodelnden Wasseroberfläche. Im *Majjhima-Nikāya* 39 wird *Vyāpāda* als Krankheit beschrieben und die Läuterung dieser Gefühle durch Güte und Mitgefühl für das Wohlergehen aller Lebewesen ist die empfohlene Medizin. Befreit von diesem Gefühl fühlt man sich wie ein von einer Krankheit genesener, wieder zu Kräften gekommener Mensch, der voller Freude ist und wieder aufleben kann.

Eine Hemmung des Geistes, deren Ursache eher ein Mangel an Energie ist, ist die Trägheit und Mattheit (*thīna-middha*). Um bei dem Gleichnis mit der Wasser-

oberfläche zu bleiben, die den freien Blick auf die Daseinsmerkmale gewähren soll, so wird hier der wirklichkeitsgemäße Blick durch auf der Oberfläche schwimmendes Moos verhindert. Im *Majjhima-Nikāya* 39 wird dieser Geisteszustand als das Gefangensein in einer Gefängniszelle beschrieben.

Trägheit und Mattheit sind uns als Langeweile bekannt und es fällt schwer, uns diesem Zustand gegenüber zu öffnen. Dies ist eine der schwersten Übungen. Wir fühlen uns unwohl und folgen dann dem altbewährten Gewohnheitsmuster: wir suchen Zerstreuung und Ablenkung, um dem Gefühl der inneren Leere zu entkommen.

„Die wahre Quelle der Langeweile ist die innere Leerheit des Menschen, welche nach äußerer Anregung lechzt; daher die rege Aufmerksamkeit auf die kleinsten Vorgänge der Außenwelt“ (Arthur Schopenhauer).

Die geistigen Hemmungen treten selten alleine auf. Oft bedingen sie einander. So kann Trägheit und Mattheit die Ursache einer weiteren Hemmung sein: die Zweifelssucht (*uddhacca-kukkucca*). Wem kam nicht schon einmal der Gedanke: warum das Ganze? Wo liegt der Sinn? Die Lehrreden bieten folgende Gleichnisse: trübes, schlammiges Wasser, welches den wirklichkeitsgemäßen Blick verschleiert oder das Gefühl der Ausweglosigkeit beim Durchqueren einer schier endlosen, kargen Wüste.

Die fünfte geistige Hemmung ist Rastlosigkeit und Gewissensunruhe (*thīnamiddha*). Ein typisches Phänomen unserer Zeit ist der Stress. Obwohl wir heute durch den technischen Fortschritt ein körperlich einfacheres und längeres Leben führen können, leiden die Menschen unter Stress und seinen Folgen. Hervorgerufen wird er durch eine Flut von Sinneseindrücken (Fernsehen, Werbung usw.), deren Einfluss wir uns kaum noch entziehen können. Und weil wir die ganze Zeit damit beschäftigt sind, mit unzähligen Methoden unser Leben einfacher zu gestalten, merken wir gar nicht, dass wir damit Faktoren für geistige Unruhe und somit genau das Gegenteil von Ruhe und Entspannung erzeugen. Viele Menschen sind heute schon nicht mehr imstande, Ruhe zu ertragen! Bei ihnen erzeugt Ruhe eine Vielzahl von „Entzugserscheinungen“.

Der Buddha vergleicht einen unruhigen und nervösen Geist mit einer vom Wind aufgepeitschten Wasseroberfläche oder mit einem Sklaven, der nicht selbstständig leben kann, von anderen abhängig ist und nicht hingehen kann, wohin er will.

Die Hemmungen verhindern ja nicht nur das in den Lehrreden beschriebene Erreichen der Versenkungsstufen und die Einsicht in die drei Daseinsmerkmale, sondern dass wir in Kontakt mit uns selbst und unseren Mitwesen kommen.

Vielen fällt es schwer, sich mit sich selbst und den eigenen Schwächen und Fehlern auseinander zu setzen. Zu lange waren wir gewohnt, die Ursachen für unsere Probleme außerhalb von uns zu suchen – es ist immer bequemer, andere (oder gar ein Schicksal) für unser Unglück verantwortlich zu machen.

Vom Umgang mit den geistigen Hemmungen.

Es bedeutet für jeden Meditierenden einen Fortschritt, wenn er bereits weiß, welche konkreten Hemmungen des Geistes seine/ihre Meditation stören. Viele wissen aber überhaupt nicht, dass sie nach etwas Ausschau halten sollen. Insofern ist das Entdecken einer oder mehrerer Hemmungen während der Meditation – und später auch in alltäglichen Situationen – nicht notwendigerweise negativ! Zunächst einmal gilt immer das Reine (wertungsfreie) Beobachten. So sagt uns das Bewusstwerden der Hemmungen auch, dass man achtsam war! Ohne Achtsamkeit werden wir uns der störenden Hemmungen nicht gewahr. Die fünf Hemmungen

sind zu identifizieren, zu akzeptieren und weise zu durchschauen. Das ist nicht möglich, wenn man sie in einem negativen Licht betrachtet und als reine Störfaktoren brandmarkt.

Neben der Methode des Reinen (wertungsfreien) Beobachtens wird das gründliche und weise Nachdenken (*yoniso-manasikāra*) über die Hemmungen empfohlen. Die zweite Lehrrede des *Einer-Buches* der *Angereihten Sammlung*, *Anguttara-Nikāya*, stellt die Entstehungsfaktoren und die dazu passenden Gegenmittel gegenüber:

- 1) ein anziehendes Sinnesobjekt lässt *Gier* nach sinnlicher Zerstreuung entstehen, wachsen und sich entwickeln bzw. einfahren. - Das weise Betrachten eines unschönen, widerlichen Sinnesobjektes lässt die Gier nach sinnlicher Zerstreuung schwinden und relativiert unsere gewöhnlichen, eingefahrenen Werturteile.
- 2) Die Abneigung gegen eine Person, ein abstoßendes Objekt, eine uns unerträgliche Situation lässt *Hass* und *Ablehnung* aufsteigen, wachsen und sich entwickeln. - Das weise Entwickeln von Güte, das einfühlsame Sich-Hinwenden, das weise Nachdenken über die Befreiung des Herzens lässt die Gefühle des Hasses zur Ruhe kommen und schwinden.
- 3) Unlust und Faulheit, zu wenig geistige und körperliche Bewegung, zu viel Essen und Schlaf lassen die Hemmungen *Trägheit* und *Mattheit* entstehen, wachsen und sich entwickeln. - Das Entwickeln von Willenskraft und Vertrauen, die Übung des Loslassens und Verzichts lässt Trägheit und Mattheit schwinden.
- 4) Der durch äußerliche *Rastlosigkeit* Unruhige wird zum innerlich Unruhigen. - Er muss erst in seinem äußerlichen Umfeld Ruhe schaffen, um innerlich Ruhe zu finden.
- 5) Wer nur oberflächlich und nicht gründlich nachdenkt, wer nicht in allen Gestaltungen die drei Daseinsmerkmale erkennt und an Werturteilen und Unterscheidungen hängt, der lässt *Zweifel* entstehen, wird unsicher, lässt den Zweifel wachsen, entwickeln und zur Sucht werden. - Weises Nachdenken (*yoniso manasikāra*) lässt, regelmäßig praktiziert, jeglichen Zweifel schwinden.

Im *Majjhima-Nikāya* 39 wird auf folgende Art weise nachgedacht:

„Ebenso, Ihr Bhikkhus, wenn diese fünf Hindernisse in einem Bhikkhu noch nicht aufgehoben worden sind, betrachtet er sie als Schuld, beziehungsweise als Krankheit, als Gefangenschaft, als Sklaverei und als eine Straße, die durch eine Wüste führt.

Aber wenn diese fünf Hindernisse aufgehoben worden sind, betrachtet er das als Schuldfreiheit, als Gesundheit, als Entlassung aus der Gefangenschaft, als Freiheit von der Sklaverei und als Gefilde der Sicherheit.“

Beim Wahrnehmen der Hemmungen treffen wir also regelmäßig auf von uns selbst erzeugte alte Bekannte. Es sind unsere geistigen Konditionierungen, die unser Denken und Verhalten unbewusst beeinflussen. Diese gewohnheitsmäßigen Reaktionsmuster können wir nur loswerden, wenn wir ihnen vollste Aufmerksamkeit schenken, ihr Entstehen beobachten und uns bemühen, ihre eigene Dynamik zu durchschauen. Haben wir den Mechanismus durchschaut, dann können wir ihn unterbrechen und/oder für immer ausschalten. Wir haben unsere geistigen Hemmungen selbst erzeugt und nur wir allein können sie wieder auflösen.

Andreas Hubig

Worin besteht die hemmende Kraft der fünf Hemmnisse?

Die fünf Hemmnisse (*nīvarana*) sind unheilsame Geisteskräfte (*akusalā dhammā*), die den geistigen Fortschritt zur Sammlung (*samādhi*) und zur befreienden Erkenntnis (*paññā*) je nach ihrer Stärke behindern oder unmöglich machen. Das gilt insbesondere für die Meditation, aber auch für den Alltag, weil die Hemmnisse den Geist verwirren und erregen, zu Irrtümern und Fehlhandlungen geneigt machen. Damit schadet man sich selbst und anderen. Was man auch immer an Falschem tut, es vergiftet den eigenen Geist und dieser wirkt sich verheerend aus auf einen selbst und sein soziales Umfeld.

Die fünf Hemmnisse sind:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1. Sinnenlust | <i>kāmacchanda</i> |
| 2. Übelwollen | <i>vyāpāda</i> |
| 3. Trägheit oder Schläffheit | <i>thīna-middha</i> |
| 4. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe | <i>uddhacca-kukkucca</i> |
| 5. Zweifelsucht | <i>vicikicchā</i> |

Im manchen buddhistischen Texten wird noch ein sechstes Hemmnis erwähnt, nämlich geistige Blindheit (*avijjā*), auch mit Nichtwissen oder Unwissenheit übersetzt. Die ersten fünf Hemmnisse verhindern die Entfaltung der Sammlung und somit den Eintritt in die meditativen Vertiefungen (*jhāna*), während geistige Blindheit klarem Erkennen der Daseinsgegebenheiten entgegensteht. Das bedeutet, dass man unter dem Einfluss der fünf oder sechs Hemmnisse weder die Angrenzende (*upacāra samādhi*) noch die Volle Sammlung (*appanā samādhi*) erreichen kann. Ebenso wenig vermag man in der Einblicksmeditation (*vipassanā-bhāvanā*) von einer Einblickserkenntnis zur anderen fortzuschreiten und *Nibbāna* zu erreichen.

Im *Anguttara* V, 193 gibt es einige schöne Vergleiche. Die Sinnenlust wird verglichen mit Wasser, das mit vielerlei Farben vermischt ist, Übelwollen mit kochendem Wasser, Trägheit und Schläffheit mit moosbedecktem Wasser, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe mit vom Winde aufgepeitschten Wasser, Zweifel mit trübem und schlammigem Wasser. Ebenso wie man in solchen Wassern sein eigenes Spiegelbild nicht klar erkennt, so auch kann man unter dem Einfluss der fünf Hemmnisse weder das eigene Heil noch das Heil der anderen klar erkennen.

Die fünf oder sechs Hemmnisse im Alltag

Es wäre ein Fehler, wollte man die Wirksamkeit der fünf oder sechs Hemmnisse nur auf die Meditation beschränkt sehen. Jedes der Hemmnisse ist auch im Alltag wirksam. Sinnenlust ist ihrer Natur nach Gier, Übelwollen, Hass, Trägheit und Schläffheit sind Dinge für sich und bilden zusammen ein einziges Hemmnis, weil ihre Kraft in dieselbe Richtung zieht. Wenn man nicht aufpasst, können sowohl Sinnenlust als auch Übelwollen den Geist lähmen, so dass Trägheit und Schläffheit auftreten. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe wurzeln stets im Hass und treten ebenfalls vereint als Hemmnis auf. So gibt es streng genommen sieben oder acht statt fünf oder sechs Hemmnisse.

Es genügt nicht, nur in der Meditation gegen die Hemmnisse anzugehen. Wenn man ihnen im Alltag durch falsche Tat, falsche Rede und falschen Lebensunterhalt freien Lauf lässt, wirkt sich das auch nachteilig auf einen selbst und seine Mitmenschen aus. Tötet man lebende Wesen, hinterlässt der Hass im Geiste seine Schlacken; stiehlt man, ist es die Gier, bei sexuellen Ausschreitungen ebenfalls. Die Lüge kann sowohl auf Gier als auch auf Hass beruhen. Auch Verleumdung beruht auf Hass, rohe Rede ebenfalls, und nutzloses Geschwätz kann sowohl aus Gier als auch aus Hass entstehen. Hinzu kommen Habgier, Übelwollen und fal-

sche Ansicht. Dies alles sind unheilsame Regungen, die den Geist verschmutzen. Je mehr man diese unheilsamen Dinge zulässt, umso mehr untergräbt man seine Kraft zu geistigem Fortschritt. Das gilt sowohl für das Erlangen von meditativer Sammlung als auch von wirklichkeitsgemäßem Erkennen.

Meditation ist wenig erfolgversprechend, wenn man gewissenlos und leichtfertig dahinlebt. Im weiteren Sinne ist alles unheilsame Tun, Reden und Denken ein Hemmnis. Alles Unheilsame ist mit den fünf Hemmnissen engmaschig vernetzt, es gibt ihnen Auftrieb und nährt sie. Das Umgekehrte trifft ebenfalls zu. Es gibt keine unheilsamen Geistesregungen, in denen nicht das eine oder andere oder mehrere der fünf Hemmnisse wirksam wären. Je mehr man das Unheilsame zulässt, um so verheerender wirkt es sich auf die allgemeine Geistesverfassung aus. Die fünf oder sechs Hemmnisse machen auch im Alltagsleben unkonzentriert, konfus und geistig unklar und somit den Menschen zu ihrem Spielball. Das geht so weit, dass man die Fähigkeit verliert, sich über sein Handeln und dessen Folgen Rechenschaft abzulegen und leichtfertig fehlerhafte Dinge tut, die nicht nur anderen Menschen schaden, sondern in erster Linie – nach dem Gesetz von Karma und Wirkung – auf einen selbst zurückfallen. Das Leben legt beredtes Zeugnis davon ab, wie einer dem anderen durch geistige Blindheit schadet. Die Spannbreite dessen reicht vom kleinsten Vergehen bis zur Großkriminalität in Politik und Wirtschaft. Daran etwas zu ändern, würde einen allgemeinen Gesinnungswandel voraussetzen, der jedoch nicht in Sicht ist. Darum schütze sich jeder selbst durch einwandfreie Taten, Worte und Gedanken. Das Beste ist: „Pass gut auf dich selber auf! Richte dich nach den fünf Tugendregeln (*sīla*) des Buddha und friste deinen Lebensunterhalt auf rechtschaffene Weise!“

Schon dabei tun sich enorme Schwierigkeiten auf. Mit ihnen fertig zu werden, ist nicht nur Sache innerer Kraft, sondern auch einer Intelligenz besonderer Art, der emotionalen Intelligenz. Wer sich unter den heutigen Bedingungen an diese Arbeit macht, hat davon einen großen Gewinn. Er wird selbstsicher, hat kein schlechtes Gewissen, erwirbt sich Sympathien bei seinen Mitmenschen und bekommt das Unheilsame immer mehr in den Griff. Infolgedessen wachsen die heilsamen Kräfte wie Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit in ihm an und befähigen ihn zum erfolgreichen Einstieg in die Meditation.

Die Wirkung der fünf Hemmnisse in der Meditation

Im Alltagsleben ist es schwer, jedes der fünf Hemmnisse zu erkennen, weil man stets hochbeschäftigt ist. In der Meditation aber sitzt man still, will sich wohlfühlen, schöne Zustände erleben und „etwas erreichen“. Schon bei diesem Gedanken ist Gier im Spiel. Darüber hinaus strebt der Geist nach Selbstunterhaltung, denkt an schöne Sinneswahrnehmungen, Phantasien tauchen auf, der Geist hüpfert hin und her von einem Gedanken zum anderen. Immer wieder erwischt man sich dabei, dass der Geist unfähig ist, auf dem Objekt wie z. B. der Ein- und Ausatmung zu ruhen und das Glück der Sammlung zu erfahren. Das aber macht verstimmt, man langweilt sich und wird ungeduldig. Ärgerliche Gedanken steigen auf, der Körper beginnt zu schmerzen und man fühlt sich mies. Das beruht auf Aversion, und so zeigt sich das Hemmnis Übelwollen. Es kann so weit gehen, dass man regelrecht durchhängt. Der Geist wird träge und schlaff vor lauter Verstimmtheit. Das Hemmnis Trägheit und Schlaffheit meldet sich. Andererseits kann es sein, dass man sich aus Sinnengier so sehr in angenehme Traumgedanken und Phantasien verstrickt, dass der Geist vor lauter begehrllicher Seligkeit schlaff und träge wird. Auch dabei offenbart sich das Hemmnis Trägheit und Schlaffheit.

Ist die Stimmung gedrückt, deutet das immer auf das Hemmnis Übelwollen hin. Man ergeht sich in Wut- und Hassgedanken, oder es fallen einem alle möglichen „Sünden“ ein. Der unkontrollierte Geist ergeht sich in Reue und Gewissensqualen. In diesem Falle gesellt sich das Hemmnis Aufgeregtheit und Gewissensruhe zum Hemmnis Übelwollen. Reue ist – man höre und staune! – unheilsam und

wurzelt in Hass, auch wenn sie oft als gottgefällig oder als etwas Edles hingestellt wird. Es ist schon unheilsam genug, wenn man etwas Übles getan hat; dem sollte nicht neues Leiden durch Gewissensqualen hinzugefügt werden.

Hass, Verstimmtheit und Gewissensunruhe wirken sich verkrampfend auf den Körper aus, so dass sich Schmerzen unter Umständen bis zur Unerträglichkeit steigern. Quält man sich unter dem Einfluss der fünf Hemmnisse, mögen Zweifel entstehen: „Was soll das Ganze? Ich plage mich doch nur für nichts und wieder nichts. Am liebsten möchte ich die Sache hinschmeißen. Soll ich oder soll ich nicht? Ich weiß es nicht.“

Das sechste Hemmnis, geistige Blindheit, besteht darin, dass man sich gegen den Wust hemmender Gedanken auflehnt und nicht einsieht, dass sie vorübergehen und einmal still werden, wenn man sie immer wieder fallen lässt und zum Meditationsobjekt zurückkehrt. Tut man dies mit Geduld und Hingabe, tritt bald Ruhe und Stille ein, und die Meditation wird wohltuend. Es ließen sich noch viele andere Beispiele für die Wirksamkeit der fünf oder sechs Hemmnisse anführen. Störende Gedanken brauchen z. B. nicht unbedingt um unangenehme Meditationserfahrungen zu kreisen, sondern können sich auch um Dinge ranken, die mit der Meditation nichts zu tun haben. Wie sehr jemand von den Hemmnissen geplagt wird, ist auch durch seine karmische Veranlagung bedingt. Sind die in ihm angelegten Fähigkeiten der Sammlung und des klaren Erkennens stark, verläuft die Meditation störungsfrei als ein stetiges geistiges Wachstum durch die verschiedenen Stufen der Vertiefung (*jhāna*) und der Einblickserkenntnisse (*vipassanā-ñāna*) bis zur Erleuchtung, in der *Nibbāna*, die totale Leidfreiheit, verwirklicht wird.

Wie geht das vor sich? Bei jedem Bemühen – sei es um einwandfreies Verhalten (*sīla*), Sammlung (*Samādhi*) oder Weisheit (*paññā*) – entwickeln sich heilsame Kräfte gegen das Unheilsame einschließlich der fünf Hemmnisse. Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit gewinnen an Kraft und befähigen zu intensivem geistigen Streben. Jedes intensive geistige Streben muss so geartet sein, dass diese fünf Fähigkeiten (*indriya*) oder Kräfte (*bala*) ins Gleichgewicht gelangen. Am Anfang der Meditation strengt man sich an, das Meditationsobjekt nicht zu verlieren und durcheinanderwirbelnde Gedanken immer wieder loszulassen. Dadurch werden besondere konzentrierte Kräfte wach: die Vertiefungsglieder (*jhānaṅga*). Sie verbinden den Geist immer stärker mit dem Meditationsgegenstand (z. B. mit dem Ein- und Ausströmen des Atems zwischen Nase und Oberlippe) und verdrängen somit die fünf oder sechs Hemmnisse. Die geistige Sammlung auf das Meditationsobjekt wird immer intensiver, und schließlich wird das Objekt als geistiges Bild (*nimitta*) wahrgenommen. Sind die fünf Hemmnisse ganz zum Schweigen gebracht, erlangt das geistige Bild strahlende Helligkeit. Damit ist die Angrenzende Sammlung (*upacāra samādhi*) erreicht. Sie heißt so, weil sie an die nächsthöhere Stufe der Sammlung, die Volle Sammlung (*appanāsamādhi*), angrenzt. Die Angrenzende Sammlung gehört derselben Bewusstseinsebene an wie unsere normale Sinnestätigkeit und das Überdenken der empfangenen Eindrücke; aber auch alles Unheilsame mitsamt den fünf oder sechs Hemmnissen gehört mit dazu. Infolgedessen kann die Angrenzende Sammlung zu jeder Zeit durch einen erneuten Einbruch der fünf Hemmnisse zunichte gemacht werden.

Mit dem Erreichen der Vollen Sammlung ändert sich die Situation. Der Geist tritt in die erste Vertiefung ein und erhebt sich auf eine höhere Bewusstseinsebene, die Feinkörperliche (*rupāvaccara*). Damit sind die fünf oder sechs Hemmnisse ausgesperrt. Es gibt insgesamt vier Vertiefungen der Feinkörperlichen Ebene und darüber hinaus noch vier der Unkörperlichen. Je höher der Grad der Vertiefung, um so subtiler und intensiver sind sie.

Diese Ausführungen beziehen sich auf die Samatha-Meditation, die Meditation der Geistesruhe. Wer die Vertiefungen beherrscht – die erste genügt schon – hat bei der Einblicksmeditation (*vipassanā-bhavanā*) einen enormen Vorteil, denn er

hat es viel leichter, von einer Einblickserkenntnis zur anderen fortzuschreiten, als derjenige, der sie nicht beherrscht. Die Krönung aller Einblickserkenntnisse (*vipassannā-ñāṇa*) sind die Pfad- und Fruchterkenntnis (*maggañāṇa* und *phalañāṇa*), die das Ungeschaffene Element (*asaṅkhata dhātu*) unmittelbar erkennen und erfahren und somit *Nibbāṇa*, das Erlöschen des Leidens, verwirklichen. Das ist das Endziel des Weges zur Befreiung. Einwandfreies Verhalten, Sammlung und Weisheit sind die zu durchlaufenden Schulungen, von denen die Meditation die höchste ist. Meditation ist jedoch – wie wir gesehen haben – nur dann aussichtsreich, wenn man fähig ist, die fünf oder sechs Hemmnisse auszuschalten.

Anagārika Kassapa

* * *

Nīvaraṇa – Hemmnis, Hindernis: die fünf Hindernisse

Liebe Freunde im *Dhamma*! Lassen Sie uns zusammen nachdenken! Fast immer wird *Nīvaraṇa* als Hemmung übersetzt. Nun ja, Hemmungen haben auch eine Art Bremskraft, entstehen im Geist, sind vielfältig, können positive und negative Wirkungen haben. Sie können uns von der Ausführung einer heilsamen oder unheilsamen Tat abhalten. Der Mensch ist schon von Geburt an mit bestimmten Eigenschaften – heilsamen oder unheilsamen Neigungen – ausgestattet, die durch früher gewirktes *Kamma* entwickelt und gefestigt wurden. Diese Eigenschaften werden durch Erziehung und äußere Einflüsse verstärkt oder geschwächt, bis der Mensch in der Lage ist, selbst Entscheidungen zu treffen. Niemand wird jedoch perfekt, es sei denn, er sei völlig frei von Gier, Hass und Verblendung, also ein Erleuchteter.

Der Durchschnittsmensch hat „von Natur aus“ Hemmungen, die zum Glück eine Menge Übeltaten verhindern. Manchmal hemmen sie ihn jedoch auch an der Ausführung guter Taten.

Machen wir uns nun über die fünf Hemmnisse (*nīvaraṇa*) Gedanken, die nach der Lehre des Buddha den geistigen Fortschritt – die Erkenntnis der Wahrheit bzw. das Erreichen der Vollen Sammlung – einer Meditierenden oder eines Meditierenden dadurch verhindern, dass sie den Geist trüben. Diese unangenehmen Lebensgefährten sind:

1. Verlangen nach sinnlicher Lust
2. Übelwollen und Schadensfreude
3. Trägheit und Schläffheit
4. Unruhe, Unbeständigkeit, Gewissensunruhe, Grübeln und
5. skeptische Zweifelsucht.

Allein schon diese Bezeichnungen zeigen, dass die Hemmnisse immer einen negativen Charakter haben, d. h. das Heilsame verhindern.

Wie kommen nun diese Eigenschaften zustande? Man könnte darauf antworten, dass sie das Erbe unserer selbstgeschaffenen Ignoranz seien. Der Mensch ist jedoch nicht nur durch sein Erbe geprägt, sondern verstärkt bzw. unterdrückt auch das Vorhandene und kreiert Neues.

Der Buddha lehrt, dass Ignoranz durch folgende Faktoren gefördert wird: zunächst durch die Zusammenarbeit mit Menschen, die kein Vertrauen in den Buddha und den *Dhamma* haben. Man glaubt ihren falschen *Dhamma*-Ratschlägen, übt die Rituale ohne innere Anteilnahme aus, die richtige Achtsamkeit geht verloren, *anicca* wird als unveränderlich, *asubha* als angenehm und *dukkha* als glücksbringend betrachtet. Dies alles trübt das Bewusstsein derart, dass die Sinnesorgane

nach Lust dürsten. Der ständige Versuch, die Sinneslüste zu befriedigen, öffnet unheilsamen Taten in Gedanken, Worten und Werken Tür und Tor und verursacht großes Leid, das in den fünf Hemmnissen gipfelt.

Untersucht jemand aufrichtig seinen eigenen Geist, so wird er das Vorhandensein sinnlicher Lust mühelos entdecken. Vom leisesten Wunsch bis zum verzehrenden Begehren können sich die sechs Arten der Sinneslüste im Geist einnisten. Werden sie nicht erfüllt, leiden wir qualvoll; werden sie erfüllt, werden wir noch gieriger und möchten immer mehr davon haben. So wie das mit Farben vermischte Wasser seine Klarheit einbüßt, so verliert ein von Sinneslust heimgesuchter Geist ebenfalls seine Klarheit – sagt der Buddha.

Übelwollen und Schadenfreude entstehen zumeist durch ein verletztes Ego. Geschieht einem geliebten Menschen ein Unglück, so ist man traurig und entfaltet Mitgefühl. Stößt aber einem Ungeliebten etwas zu, so entwickelt man Schadenfreude und Übelwollen. Dieser Geist wird mit kochendem Wasser verglichen.

Wer hätte noch nie etwas auf die lange Bank schieben wollen?! Trägheit und Schlaffheit treten hier in Erscheinung, sei es auch nur für einen kurzen Augenblick oder gar ein ganzes Leben lang. Hat nicht jeder Mensch schon einmal auf Grund dieser Eigenschaft die besten Chancen im Leben vorüberziehen lassen, anstatt sich zu regen und die Gelegenheit beim Schopfe zu ergreifen? Dieser Geist wird wie von Moos bedecktes Wasser beschrieben.

Unruhe, Unbeständigkeit, Gewissensunruhe und Grübeln sind wahre Erfolgskiller, weil sie die heilsamen Taten bereits kurz nach ihrer Entstehung in Gedanken durcheinanderbringen und ihre Vollendung verhindern. Wie ein vom Wind gepeitschtes Wasser, so unruhig ist dieser Geist.

Skeptischer Zweifel nagt am Herzen und hält den Geist gefangen, so dass kein unvoreingenommenes Denken entwickelt werden kann. Dieser Geist wird so trüb wie schlammiges Wasser.

Sind diese Zustände förderlich, heilsam oder glücksbringend? Nein! Das Opfer dieser selbst geschaffenen Leidenschaften versinkt im Leid und stolpert getrüben Geistes von einem Dasein ins nächste. Abhilfe zu schaffen, fängt mit dem klaren Erkennen der *Nīvaraṇa* an. Die schwere Arbeit am eigenen Geist kann nur dann beginnen, wenn die den Geist trübenden Eigenschaften erkannt worden sind. Es gilt den Kampf zu gewinnen zwischen den fünf Hemmnissen oder der Ruhe und dem Frieden der Rechten Achtsamkeit.

Um die Hemmnisse zurückzudrängen, zum Stillstand zu bringen und sie schließlich samt ihrer Wurzeln wie Unkraut zu jäten, ist es notwendig, dem Rat des Buddha Folge zu leisten: die Freundschaft von Menschen aufrichtigen Geistes zu suchen, bescheiden zu sein, in der Einsamkeit oder wenigstens an einem ruhigen Ort zu leben und dort friedlich und unabgelenkt zu verweilen. Kurzum, unter Bedingungen zu leben, die das Erreichen der Rechten Sammlung fördern.

Sollte sich dieser Rat für einen ungeübten Menschen etwas zu theoretisch anhören, so mögen einige praktische Beispiele ihn verdeutlichen. Falls das Auto nicht startet, suchen wir gleich nach der Ursache dafür. Unsere Wohnung putzen wir auch, wenn noch kein Schmutz zu sehen ist. Stolpersteine im Garten räumen wir aus dem Weg, bevor jemand darüber fällt. Warum sollten wir nicht ähnlich mit unserem eigenen Geist verfahren?

Um den Geist von den *Nīvaraṇa* zu befreien, gehen wir schrittweise vor: Zunächst versuchen wir ernsthaft, die Entstehung der Hemmnisse zu vermeiden. Dies geschieht mit Hilfe des Willens und der Konzentration. Durch die Meditation lassen sich die bereits entstandenen, im Geist entdeckten Hemmnisse besiegen. Mit

Durchhaltevermögen sollten wir uns von unheilsamen Gedanken befreien und durch stetes Bemühen das entstandene Heilsame fördern. Schließlich gilt es, das Heilsame mit Entschlossenheit zu bewahren.

Und warum muss man immer alles selbst erledigen? Der Buddha antwortet auf diese Frage: „*attahi attano natho*“ – Jeder ist sein eigener Erlöser!

Aranka Chandrasiri

* * *

Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*), eines der fünf Hemmnisse (*nīvaraṇa*)

Eines der fünf Hemmnisse, das nicht nur bei der Meditation auftritt, ist Aufgeregtheit und Gewissensunruhe. Wie oft sitzen wir auf dem Meditationskissen und/oder grübeln vor uns hin über Dinge, die wir hätten anders machen sollen, die wir nicht oder schlecht getan haben oder die wir dringend tun sollten. Wir sind unzufrieden mit unserem Leben, mit dem, was wir gedacht, geredet oder getan haben. Oder aber oft wissen wir eigentlich gar nicht, warum wir von einer inneren Unruhe gepackt werden und am liebsten alles hinschmeißen und unser Leben ganz von vorne beginnen würden. Wir wissen wohl, dass das nicht geht, denn wir müssen ja die Folgen unserer Handlungen allein tragen. Oder merkt vielleicht niemand, dass wir gefehlt haben? Könnte doch sein, dass wir Glück haben!? Aber ist es denn wirklich ein Glück für uns, wenn wir unsere Verfehlungen vertuschen? – Diese Gedanken ließen sich unendlich weiter spinnen. Nur Ruhe und Gelassenheit, die sowohl im täglichen Leben als auch in der Meditation notwendig sind, erlangen wir auf diese Weise nicht. Ganz im Gegenteil! Unser schlechtes Gewissen und die daraus resultierende Unsicherheit führt oft dazu, dass wir unüberlegt – und ungewollt – weiterhin uns selbst und anderen Schaden zufügen. Wie lässt sich nun dieser Kreislauf durchbrechen? Der Buddha hat dafür eine detaillierte Anleitung gegeben, die auch heute noch ihre Gültigkeit hat.

Sehen wir uns die Lehre des Buddha einmal genauer an: Der buddhistische Weg basiert auf dem Achtfachen Pfad, bestehend auf Sittlichkeit (*sīla*), Sammlung (*samādhi*) und Wissen (*paññā*) sowie auf Geben (*dāna*) und Geistesentfaltung (*bhāvanā*).¹¹ Diese zunächst abstrakt anmutenden Dinge hat der Buddha – er kannte ja das weltliche Leben – in Form praktischer Anweisungen für alle Bevölkerungsschichten genau festgelegt. Mag die äußere Form dieser Anweisungen, die er Pflichten nennt, sich auch verändert haben, so ist die ihnen zugrundeliegende ethische Gesinnung heute noch gültig. Es gilt, nach dem Grundsatz zu handeln – in Gedanken, Worten und Taten: „Was du nicht willst, was ich dir tu“, das füg auch keinem andern zu!“ Diese ethische Haltung ist allen Religionen gemeinsam. Nur gelingt es uns als fehlbaren Menschen nicht immer, diesem Grundsatz gemäß zu handeln. Wir sollten uns also schon so früh wie möglich darin üben, unsere Pflichten zu erfüllen. Dann haben wir ein reines Gewissen und können gesammelt und bewusst handeln, werden also nicht von einem schlechten Gewissen oder Gewissensunruhe geplagt.

Die Erfüllung unserer Pflichten basiert auf gegenseitigem Respekt, denn es geht darum, weder sich noch anderen Leid zuzufügen. So sind die Eltern für das Wohl ihrer Kinder verantwortlich, wenn sie jung sind, die Kinder haben für ihre Eltern

¹¹ Dabei ist unter Geben nicht nur Spenden, sondern auch Hingabe gemeint; unter Geistesentfaltung sowohl Entfaltung der Gemütsruhe (*samatha*), als auch Sammlung (*samādhi*), Hellblick (*vipassanā*) und Wissen (*paññā*).

zu sorgen, wenn diese alt sind. Der Lehrer hat die Pflicht, die Kinder zu erziehen und zu unterrichten, die Schüler sollten ihm gehorchen und fleißig lernen. Eheleute sollten für einander sorgen, Freunde sich in schwierigen Situationen zur Seite stehen. Buddhistische Laienanhänger sollten den *Sangha* materiell unterstützen, die Nonnen oder Mönche sollten die Ordensvorschriften (*pātimokkha*) einhalten und den Laien geistige Hilfe gewähren. Könige oder Politiker sollten die ersten Diener ihres Volkes sein und zum Wohle aller handeln. Industrielle und Forscher sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein und alles tun, damit auch zukünftige Generationen noch eine lebenswerte Welt vorfinden. Alle diese Pflichten sind da- zu da, sich selbst und/oder anderen kein Leid zuzufügen.

Möchte ich mir und/oder anderen kein Leid zufügen, so muss ich zunächst herausfinden, was für mich und andere gut ist. Ich sollte also vor jeder Handlung genau überlegen, welche Folgen diese für mich und/oder andere haben könnte. Wie oft wird nicht im Zorn ein böses Wort gesprochen, was den anderen verletzt und das man hinterher bedauert! Es wäre viel einfacher gewesen, die Worte zurückzuhalten als hinterher eine zerbrochene Freundschaft wieder zu kitten. „Tief Luft holen, dann bis drei zählen und erst dann reagieren!“, auch hier macht sich eine alte Volksweisheit bezahlt. Das „tief Luft holen“ – man denke an die Atembe- trachtung (*ānāpānasati*)! – schafft eine gewisse Distanz zu den eigenen Gefühlen, so dass es leichter wird, sich selbst zu beobachten. Da ich selbst nicht möchte, dass ich für ein Versehen von meinem wütenden Freund beschimpft werde, kann ich davon ausgehen, dass auch er von mir Verständnis und Verzeihen erwartet.

Habe ich Abstand zu meinen Gefühlen, so werde ich zwar wütend, muss aber nicht automatisch und unüberlegt schimpfen und habe ein ruhiges Gewissen. Nur sollte ich mir nicht als ein besserer Mensch vorkommen! Das birgt die Gefahr der Überheblichkeit in sich und führt dazu, dass ICH entscheide, was für andere gut oder schlecht ist. ICH entscheide, dass meine Kinder früh schlafen gehen, auch wenn sie sich stundenlang im Bett wälzen, bevor sie einschlafen. ICH dulde nur einen „korrekten“ Lotussitz bei der Meditation, ... auch wenn der ungetübte ältere Mensch dazu nicht mehr in der Lage ist usw. usw. Was für einen Menschen richtig und angebracht ist, muss es noch lange nicht für einen anderen sein! ICH darf also nicht nur von mir ausgehen, sondern sollte mich in den anderen Menschen hin- einversetzen können. Auch hier gilt, erst die Folgen meiner Worte bedenken, be- vor diese ausgesprochen werden, sonst habe ich hinterher ein schlechtes Gewissen.

Um nicht von Gewissensunruhe und Unzufriedenheit geplagt zu werden, sollte ich mich bereits in früher Kindheit gegen diese Übel – ebenso wie gegen körperliche Krankheiten – „impfen“ lassen. Diese „Impfung“ besteht darin, die fünf bud- dhistischen Sittlichkeitsregeln (*sīla*) einzuhalten und zwar aus eigener Einsicht und nicht, weil es sich um Pflichten oder Gebote handelt. Eltern, Verwandte, Freunde und Lehrer haben deshalb die Pflicht, auch kleine Kinder bewusst erfahren zu las- sen, dass Töten, Stehlen und Lügen unheilsame Folgen haben. Es sollte beispiele- weise immer wieder geübt werden, anderen Lebewesen keine körperliche oder seelische Gewalt anzutun. Auch kleine Kinder können lernen, dass es nicht not- wendig ist zu beißen oder zu schlagen, um sich durchzusetzen oder zu wehren. Die Erwachsenen haben die Pflicht, andere Verhaltensweisen anzubieten und einzu- üben. Einem Kind sollte bewusst gemacht werden, dass auch andere Wesen leiden – wie es selbst. Das wäre ein erster Schritt, um sich in einen anderen hineinzuver- setzen.

Durch ständiges Üben des sich bewussten Zurückhaltens vom Töten, Stehlen und Lügen – später vom unrechtmäßigen Geschlechtsverkehr und Drogenmiss- brauch – wird der Grundstein zur Entfaltung der Gemütsruhe (*sammatha- bhāvanā*) gelegt. Diese wiederum ermöglicht ein achtsames Verhalten im Alltags- leben. Es gelingt uns immer besser, unsere eigenen Gefühle zu erkennen, uns in andere Lebewesen – Menschen und Tiere – hineinzusetzen, die Folgen unserer Handlungen einzuschätzen und entsprechend zu handeln. So entfalten sich (fast automatisch!) Vertrauen in die Buddhalehre und deren Realisierung, der Wille,

diese zu verwirklichen, eine immer größere alltägliche und geistige Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht. In der Meditation werden wir nicht mehr von den fünf Hemmnissen gestört, denn der Nährboden – die Bedingungen für ihre Entstehung: Hass, Gier und Verblendung – wurde ihnen rechtzeitig entzogen. Wir entwickeln immer stärker Ruhe und Gelassenheit, die eine der Grundlagen für ein ausgeglichenes Alltagsleben und eine tiefe Meditation sind.

Bhante Puññaratana

* * *

Was tun, wenn die *Nīvaraṇas* in der Meditation auftreten?

Wenn *Nīvaraṇas*, Hemmungen, in der Meditation auftreten, wird der Geist gehemmt und der klare Blick getrübt. Es ist nicht mehr möglich, dem Meditationsobjekt zu folgen, statt dessen schweift der Geist ab und die Konzentrationsfähigkeit bewegt sich auf Null zu. Es gibt allerdings eine Reihe von Hilfsmitteln, die man anwenden kann, wenn man merkt, dass eine der Hemmungen im Geist vorhanden ist. Mit diesen Mitteln kann der Geist gereinigt und erneut flexibel gemacht werden, so dass er mit frischer Kraft zu seiner eigentlichen Aufgabe zurückkehren kann.

Die erste Hemmung ist *Kāma-cchanda*, die weltliche Begierde. Wenn sie im Geist während der Meditation vorhanden ist, wird der Mensch abgelenkt von Gedanken an angenehme Sinnesobjekte, z. B. an leckeres Essen, schöne Düfte, die Erinnerung an berauschte Musikerlebnisse u. ä. Am hartnäckigsten ist die erste Hemmung, wenn dabei Sexualität ins Spiel kommt. Mir haben schon Meditierende erzählt, dass sie bei der Meditation ganz fürchterlich abgelenkt wurden von Bildern nackter Männer oder Frauen. Es gibt auch bei längeren Retreats die sog. „Dharma-Romanzen“. Der- oder diejenige, der neben einem Retreatteilnehmer/einer –teilnehmerin sitzt, hatte es ihnen plötzlich angetan und sie gaben sich Träumereien hin, bei denen sie sich mit der sie anziehenden Person näher befreundeten, sich mir ihr verlobten, sie heirateten, mit ihr Kinder hatten und sich schließlich von ihr scheiden ließen! Auf diese Weise vergeht die Zeit wie im Fluge und die Träumereien füllen eine ganze Reihe von Meditationen. Leider bringen sie überhaupt nicht weiter. Am Ende ist der Traum geplatzt und man hat keine Fortschritte bei der Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit gemacht. Das beste Mittel dagegen ist, sich bewusst zu werden, dass solche Ablenkungen nur Hindernisse sind, sie für gering zu erachten und sofort zum eigentlichen Meditationsobjekt zurückzukehren. Je mehr man dies übt, desto automatischer erfolgt die Rückkehr zum Objekt und desto schwächer wird die Ablenkung durch angenehme Sinnesobjekte, denn wenn man ihnen nachgibt, füttert man sie mit Energie und verstärkt sie dadurch. Also: nicht wichtig nehmen, fallen lassen und zum Meditationsobjekt zurückkehren!

Die zweite Hemmung ist Übelwollen (*vyāpāda*) und das umfasst alles, was in irgendeiner Weise mit Aggressivität verbunden ist. Dabei nützt der Ratschlag wenig, dieses Hemmnis bei seinem Auftauchen einfach fallen zu lassen, denn Übelwollen ist sehr hartnäckig und man bemerkt es erst, wenn es bereits in vollem Gang ist, wenn man bereits spürt, wie Zorn in einem hochgestiegen ist. Da hilft es nur, diesen Zorn, diese Empörung, diesen Groll zu beobachten. Zuerst wendet man die Aufmerksamkeit dem Körper zu und beobachtet, was der Zorn in einem anstellt, wo er sitzt usw. Man merkt meistens, dass er den Bauch verspannt, dass er Hitze im Körper hochsteigen lässt und Atem und Puls beschleunigt. Wenn man dies jedoch beobachtet und seine volle Konzentration auf die Körperempfindungen richtet, wird es nicht lange dauern und das Übelwollen lässt nach. Die Hitze

schwindet, Atem und Puls normalisieren sich und die Verspannungen lösen sich. Ist dieser Prozess zu einem Ende gebracht, so kann man wieder zu seinem ursprünglichen Meditationsobjekt, z. B. die Atembetrachtung, zurückkehren. Es ist kein guter Ratschlag, wenn man dem Zorn freien Lauf lässt – und das gilt auch für das Leben außerhalb der Meditation. Jeder Wutanfall schädigt, wie die Medizin inzwischen festgestellt hat, den Körper und trägt dazu bei, dass eine Gewohnheit entsteht und man immer leichter in Zorn gerät. Es ist besser, die Wut im Körper zu beobachten.

Die dritte Hemmung ist Stumpfheit und Mattigkeit (*thina-middha*). Dies ist ein besonders heimtückisches Hemmnis, da es bei manchen in einer ganz leichten Form auftreten kann, so dass sie es gar nicht bemerken und meinen, sie würden sehr gut meditieren. Diese leichte Form kann auch mit angenehmen Gefühlen verbunden sein und das bringt die Meditierenden dazu, sich immer wieder der Stumpfheit hinzugeben und sich in der Illusion zu wiegen, sie würden sehr gut meditieren. In Wahrheit sind sie in einem Zustand, der sogar jahrelang anhalten kann, ohne dass sie auch nur den geringsten Fortschritt machen. Eine gute Lehrerin/ein guter Lehrer kann das bemerken und sie darauf hinweisen. Ein Ratschlag dagegen ist außerdem, dass man gerade in den ersten Jahren der Meditation nicht stundenlang am Stück meditieren sollte, denn dieses stundenlange angenehme Sitzen ist nichts als ein Sitzen in unproduktiver Stumpfheit. Kürzere Perioden mit meditativem Gehen oder achtsamem Arbeiten dazwischen sind angemessener.

Bei schwereren Fällen von Müdigkeit hilft manchmal, wenn man zu Hause meditiert, dass man sich im Bad kaltes Wasser über Kopf und Unterarme laufen lässt. Meditiert man in der Gruppe, kann man sich vorstellen, dass kaltes Wasser langsam über den Kopf rinnt – oder auch, dass sich ein kaltes Stück Butter auf dem Kopf befindet, das langsam schmilzt. Dieser Ratschlag hilft allerdings meist nur, wenn man einen kahl geschorenen Kopf hat! Eine andere gute Gegenvorstellung ist, dass man sich ausmalt, man wäre mit einem leichten Öl gefüllt und eine kleine silberne Kugel befände sich im Körper, eine Handbreit unter dem Bauchnabel. Diese Kugel bewegt sich langsam aufwärts, tritt am Scheitel aus und verschwindet schließlich im Himmel. Wenn die Müdigkeit allerdings zu stark ist, hilft nur, sich hinzulegen und auszuschlafen. Ist man in der Meditation schon fortgeschritten, kann man sich freilich die Müdigkeit zu Nutze machen, denn in diesem Zustand fällt die Konzentration leichter, da man nicht mehr von so vielen Gedanken abgelenkt ist.

Die vierte Hemmung ist der dritten entgegengesetzt. Es ist die Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*). Dies ist ein Zustand, in dem man sehr unruhig ist, das Ende der Meditation gar nicht abwarten kann oder in der Vergangenheit etwas sehr Unheilbares getan hat und jetzt dauernd daran denken muss. Gegen die Unruhe hilft, dass man seine Aufmerksamkeit auf den Körper richtet und genau beobachtet, was die Unruhe im Körper anrichtet, wie sie Atem und Puls beschleunigt, das Blut in den Adern vibrieren lässt usw. Die Beobachtung lenkt so sehr von der Unruhe ab, dass diese nachlässt und man sich wieder dem ursprünglichen Meditationsobjekt zuwenden kann. Ein anderes Mittel gegen allgemeine Unruhe ist, sich vorzustellen, man wäre mit einem schweren Öl gefüllt und eine Handbreit unter dem Nabel befände sich im Körper eine große schwarze Kugel, die nach unten sinkt, den Körper verlässt und in der Erde verschwindet.

Ein Mittel gegen die Ablenkung durch Gedanken an unheilsame Taten ist, sie einzugestehen, zu sehen, welche unheilsamen Konsequenzen sie hatten, sich vorzunehmen, sie nicht mehr zu begehen, vielleicht auch, sich Gedanken darüber zu machen, wie man sie künftig vermeiden kann, sich dann zu vergeben – und zum Meditationsobjekt zurückzukehren. Wie es Ayya Khema immer sagte, soll man sich das Unrecht eingestehen, es bereuen, aber sich dann nicht in Schuldgefühlen wälzen. Schuldgefühle kommen aus einem falschen Ich-Bewusstsein und sind im Grunde nichts anderes als Gefühle, mit denen sich der Mensch auf eine perverse Weise durch die Selbst-Erniedrigung selbst erhöht.

Die fünfte und letzte Hemmung ist skeptischer Zweifel (*vicikicchā*). Dies ist kein positiver Zweifel, der jemanden dazu bringt, die buddhistische Lehre erst einmal mit seinem Verstand ganz unvoreingenommen zu prüfen und an seiner eigenen Erfahrung zu messen, um dann festzustellen, welchen Wert sie hat. Statt dessen ist es ein Zweifel, der nie nachlässt. Ein Einwand bringt den anderen hervor und hindert daran, die buddhistische Lehre und die Meditation überhaupt erst auszuprobieren. Dagegen hilft nur, dass man feststellt, dass solch ein Zweifel ohne Ende und deswegen unheilsam ist. Man erkennt ihn als Hemmnis und lässt ihn einfach fallen. Ein solcher Zweifel tritt häufig in längeren Retreats auf, bei denen man im Laufe der vielen Meditationen an einen Punkt kommt, an dem man sich fragt: „Was mache ich eigentlich hier?“ oder „Wieso können die anderen so gut meditieren und ich nicht? Wieso sitzen sie so gut und ich nicht? Bin ich vielleicht für die Meditation ungeeignet?“ Gegen diese Art von Zweifel hilft nur die Erkenntnis, dass es den anderen auch nicht besser geht und dass man sich nie von dem äußeren Anschein täuschen lassen darf. Wenn man den skeptischen Zweifel als Hindernis erkennt, kann man ihn auch fallen lassen und wieder zu seinem ursprünglichen Meditationsobjekt zurückkehren.

Alle fünf Hemmungen verschwinden im Laufe der eigenen Praxis, wenn man sie als Hemmungen erkennt und sie nicht noch verstärkt. Schließlich kommt man so weit, dass man sie einfach erkennt, automatisch fallen lässt und zur Meditation zurückkehrt. Dann ist es nicht mehr weit, bis sie endgültig überwunden sind. Und diese Aussicht ist doch sehr positiv!

Dr. Marianne Wachs

* * *

Die Überwindung der Hemmnisse¹²

Bei dem Versuch, Achtsamkeit zu entwickeln oder zu meditieren, stoßen wir sehr schnell auf Schwierigkeiten. Unser Geist wird von so interessanten oder „wichtigen“ Gedankengängen abgelenkt, anstatt sich auf das gewählte Meditationsobjekt zu konzentrieren; unsere ursprüngliche Begeisterung nimmt ab, wir ermüden vielleicht und beginnen zu zweifeln, ob die von uns geübte Praxis für uns wirklich richtig ist oder ob wir sie korrekt ausführen; wir stellen eventuell fest, dass in unserem Geist vielerlei unruhige Gedanken sind.

Diese Dinge sind wohl bekannt. Auch der Buddha wusste um die Schwierigkeiten, denen wir bei der Entwicklung von Achtsamkeit begegnen können, und erklärte, wie wir ihnen zu begegnen haben. Die Kommentare enthalten viele Hinweise hierzu. Die Überwindung der Hemmnisse ist der erste Schritt, um Konzentration zu entwickeln, und absolut notwendig, um tiefe Einblicke zu gewinnen.

Alle Schwierigkeiten, denen wir bei der Meditation begegnen, gehören zu den fünf Hemmnissen, den *Nīvaraṇa*: Sinnenlust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischer Zweifel.

Unter Sinnenlust sind Vorlieben zu verstehen, einschließlich der interessanten Gedankengänge oder Gedanken an lieb gewonnene Dinge. Sie verhindert jegliche Konzentration; zur Überwindung der Sinnenlust empfehlen die Kommentare:

¹² Quelle: Bhikkhu Khantipalo, *Calm and Insight*, Curzon Press: London 1981, Kapitel 3 und 4

- unattraktive Dinge aufmerksam zu betrachten und darüber zumeditieren
- die Sinnestore zu bewachen
- beim Essen Maß zu halten
- Umgang mit edlen Freunden zu pflegen oder regelmäßig einen Meditationslehrer zu treffen
- über die Lehre zu sprechen

Übelwollen zerstört gleichfalls die erlangte Konzentration, mag es auf Menschen, Situationen, Orte oder Institutionen gerichtet sein. Zur Überwindung des Übelwollens wird empfohlen:

- liebende Güte-Meditation zu praktizieren
- sich folgende Worte des Buddha in Erinnerung zu rufen: „Eigner der Taten sind die Wesen, Erben der Taten, die Taten sind der Schoß, der gebiert, sind ihre Freunde, ihre Zuflucht. Was immer für Taten sie tun, gute oder böse, deren Erben werden sie sein“ (*Majjhima-Nikāya* 135).
- häufig über die Übel und Gefahren nachzudenken, die aus Übelwollen entstehen
- Umgang mit edlen Freunden zu pflegen
- angemessene Gespräche führen und insbesondere Kritik oder beleidigende Herabsetzung anderer vermeiden.

Stumpfheit und Mattheit ist das dritte Hemmnis, durch das der Geist verschwommen oder unkonzentriert wird. Der Buddha empfiehlt:

- Vermeiden desjenigen Gedankens, bei dem die Müdigkeit aufkam
- Nachdenken über die Lehre
- Auswendiglernen bzw. Rezitieren der Lehre
- Ziehen an den Ohrläppchen oder Reiben der Glieder
- Aufstehen vom Sitze, sich das Gesicht mit Wasser zu befeuchten und dann in den bestirnten Himmel zu blicken
- Wahrnehmung oder Vergegenwärtigung des Lichtes
- Auf- und Abgehen mit nach innen gekehrten Sinnen
- sollte das alles erfolglos sein: klar bewusstes Einschlafen, der Zeit des Aufwachens gedenkend, und dann unverzügliches Aufstehen.

Aufgeregtheit und Gewissensunruhe entstehen aus einem unruhigen Geist, der von einem Gedanken zum nächsten huscht. Der Buddha vergleicht diesen Geist mit einem wilden Tier, das es zu zähmen gilt, und das dazu an einen Pflock gebunden wird, sich dem jedoch widersetzt. Gegen dieses Hemmnis hilft die Praxis der Buddhalehre und die Einhaltung der *Vinaya* oder Übungsregeln (*sīla*). Ebenso hilfreich sind

- jeden Tag zur gleichen Zeit und die gleiche Dauer zu praktizieren
- nicht zu reisen
- mit einem guten Lehrer an einem abgelegenen Ort zu verweilen.

Skeptischer Zweifel meint Zweifel an der Praxis. Man ist sich nicht sicher, welche Praxis man verwirklichen soll und ob die Praxis wirklich Wirkungen zeigt. Es steigen Zweifel daran auf, ob der Buddha auch wirklich erleuchtet war. Hilfreich zur Überwindung skeptischen Zweifels ist

- gründliches Lernen bei einem guten Lehrer, dem man alle Fragen stellen kann und dadurch Vertrauen zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* entwickelt
- eine hingebungsvolle Praxis wie beispielsweise das Spenden von Gaben am Schrein oder im Tempel, Verneigungen und das Rezitieren der Lehrreden

Im *Satipaṭṭāna-Sutta* werden die fünf Hemmnisse als Objekte – Geistesobjekte – angesehen, auf die es gilt die Aufmerksamkeit zu lenken. Für jedes der fünf Hemmnisse gilt zu erkennen,

1. wenn ein Hemmnis (z. B. Sinnenlust) vorhanden ist. Das bedeutet, sich dessen in dem Augenblick bewusst zu sein, wenn es entsteht oder fortbesteht.
2. wenn ein Hemmnis nicht vorhanden ist, d. h. sich dessen bewusst zu sein, wenn das Hemmnis verschwunden ist und fort bleibt.
3. wie das nicht entstandene Hemmnis sein wird, d. h. sich dessen bewusst zu sein, welche Gedanken oder anderen Dinge zum Aufsteigen des Hemmnisses führen.
4. wie das Aufgeben eines aufgestiegenen Hemmnisses sein wird, d. h. sich dessen bewusst zu sein, wie viel Anstrengung erforderlich sein wird und auf welche Art und Weise sich ein vorhandenes Hemmnis beseitigen lässt.
5. wie das zukünftige Nicht-Aufsteigen eines nicht vorhandenen Hemmnisses entsteht; dieses Verfahren wird in Zukunft zum Aufgeben eines Hemmnisses angewandt.

Der Meditierende sollte deshalb zunächst die Hemmnisse wahrnehmen und erkennen, um mit ihnen wirkungsvoll umgehen zu können. Er oder sie kann erst dann die Vorbereitende Sammlung oder Tiefe Sammlung erreichen, bei denen die Hemmnisse zeitweilig nicht vorhanden sind, der Geist klar wird und auf ein Objekt konzentriert ist, ohne abzuschweifen.

Dr. Inigo Deane

* * *

Die fünf Hemmungen - ein praktischer Wegweiser

Buddha Shakyamuni war kein Universitätsprofessor. Durch all seine Unterweisungen, wie wir sie im Pāli-Kanon finden – wie auch bei späteren Lehrern des Mahāyāna, z. B. Nagarjūna, Asanga und Vasubandhu – zieht sich der rote Faden der praktischen Anwendbarkeit. Die Lehre sollte eine Lebenshilfe sein, sollte hinführen zur Erleuchtung, zur Befreiung von Wahn, Hass und Gier. „Wie das Meer nur einen Geschmack hat, nämlich den des Salzes, so hat auch meine Lehre nur einen Geschmack, den der Befreiung“, dies hat der Erhabene uns immer wieder eingeschärft. Also weg mit allem Unwesentlichen, das meistens doch nur zu Spekulationen führt.

Was sind nun die fünf Hemmungen? Zuerst einmal eine kurze Aufzählung: Sinneslust, Böswilligkeit, Trägheit und Müdigkeit, Rastlosigkeit und Bekümmernisse sowie ständiger Skeptizismus.

Die Erfahrung und Reflektion über die fünf Hemmungen sind so ein praktischer Meilenstein auf dem Weg, der uns zum Verweilen und genauen Hinschauen einlädt. Diese fünf Hindernisse beeinflussen unseren ganzen Körper und unsere Psyche, d. h. die fünf *Khandhas*:

- Sinneslust hat oft mit körperlichen Bedürfnissen zu tun, wirklichen oder eingebildeten.
- Böswilligkeit ist Ausdruck der Empfindungen, das Anziehziehen, nicht Berührtsein, oder in diesem Fall, das Abstoßen.
- Trägheit und Müdigkeit verhindern klares Bewusstsein, klare Wahrnehmung.

- Rastlosigkeit und Bekümmernisse beeinflussen die tiefer liegenden psychischen Prozesse und damit die willensbedingten Gestaltungskräfte.
- Ständiger Skeptizismus lässt keine Entfaltung eines koordinierenden geistigen Bewusstseins beim Prozess der Meditation zu.

Haben wir nicht oft schon auf dem Kissen gesessen und dass, was wir von der Meditationsübung erwarten oder erhoffen, will nicht in Gang kommen? Das hat wohl jeder von uns schon erlebt. Teils liegt es an unseren Erwartungen, teils können wir feststellen, dass eines oder einige der Hindernisse in uns vorhanden sind. Und solange das der Fall ist, kann sich tiefere Meditation nicht entfalten.

Sinneslust umfasst hier alles, was uns unsere Phantasie ständig vorgaukelt. Kaum hat man sich zur Meditation hingesezt, entsteht z. B. das Bedürfnis, gerade jetzt eine Tasse Kaffee trinken zu wollen, oder es läuft ein spannender Fernsehfilm, den man erst mal sehen will. Vorstellungen sexueller Art können auch auftauchen. Solange dieses Spiel anhält, kann sich Meditation nicht entfalten.

Boshaftigkeit oder Hass umfasst hier auch alle Ebenen, von der subtilsten Abneigung bis hin zum glühenden Hass, der uns nur selber schadet, da er uns von innen auffrisst. Wir haben uns z. B. fürchterlich über jemanden geärgert. Kaum sitzen wir auf dem Meditationskissen, kommt alles wieder hoch und der Ärger geht erst richtig los. Wer von uns hat's nicht erlebt! Solange dieses Spiel anhält, kann sich Meditation nicht entfalten.

Trägheit und Müdigkeit sind zwei sehr hindernde Faktoren, zumal in unserer Zeit, wo viele Berufe sehr stresserfüllt sind. Gerade wenn wir von der Arbeit nach Hause kommen, oder am Beginn des Urlaubs oder Wochenendes, macht sich der Stress bemerkbar als starke Müdigkeit. Solange diese Müdigkeit auftritt, kann sich Meditation nicht entfalten. Als Konsequenz dieser Erfahrung habe ich in den letzten Jahren bei meistens einwöchigen Meditationsretreats, die ich geleitet habe, erst mal einen Tag des Ausruhens eingefügt. Einen Tag des Ausschlafens, des Sich-Kennenlernens, der Spaziergänge in der Natur, um gerade dieser Müdigkeit vorzubeugen.

Rastlosigkeit und Bekümmernisse, d. h. ständige innere Unruhe, sind auch ein effektives Mittel, jegliche Meditation zu vereiteln. Dies und das könnte ja passieren, eventuell kriege ich eine Grippe, kann ich die anfallenden Rechnungen nicht bezahlen, sind wir von Terroristen bedroht usw. So drehen sich die Gedanken im Kreise. Noch schwieriger loszulassen ist die Form der inneren Unruhe, die ohne erkennbaren Grund da zu sein scheint. Solange diese Unruhe auftritt, kann sich Meditation nicht entfalten.

Ständiger Skeptizismus, besonders am Dharma, am Buddha, an den eigenen Dharma-Lehrern, an anderen Dharma-Freunden auf dem Weg oder an der eigenen Dharma-Praxis, verhindern auch jede Meditation. Das heißt, wir selbst sind es, die das Hindernis schaffen, indem wir uns der Möglichkeit zum unvoreingenommenen Prüfen und zur Meditation berauben.

Hat dieser Buddha – vor 2500 Jahren soll er gelebt haben – nun wirklich Erleuchtung erlangt? Und seine Lehre, alles viel zu kompliziert für mich! Meditation, ist das nicht eigentlich Gehirnwäsche? Und fünf Regeln soll ich auch noch einhalten, wo ich doch Regeln hasse; und wie viele Enttäuschungen habe ich nicht mit anderen Buddhisten erlebt. So kommen wir von einem Moment des Zweifels in den anderen, besonders wenn wir uns in Ruhe auf unser Meditationskissen setzen. Diese Hemmung ist besonders stark, weil sie mit unserem aufgeblähten Ich zu tun hat. Die Lehre des Buddha jedoch will uns gerade helfen, dieses sogenannte Ich durchlässiger zu machen, um zu erfahren, worum es sich eigentlich handelt, nämlich: dass wir mitgestalten, teilhaben an den Dingen, die uns begegnen. Zu

dieser Zweifelsucht gehört meines Erachtens auch das Selbstmitleid, das wie ein Blasebalg die Flamme der Unzufriedenheit und des Zweifels noch mehr anfacht.

Eine andere Variante des Skeptizismus kann als oft unbewusste Reaktion auf Angst vor bevorstehender Veränderung entstehen. – Wir haben uns z. B. zu einem längeren Meditationsretreat in einem Kloster in Asien angemeldet. Eine Woche vor der Abreise werden wir plötzlich von starken Zweifeln angefochten und fragen uns, ob diese Reise überhaupt richtig ist. Der ganze Buddhismus ist vielleicht doch fragwürdig? Werden wir bloß ausgenutzt, will der Lehrer uns an sich binden? Wäre es nicht vielleicht doch besser, den Fortbildungskurs am Arbeitsplatz zu belegen? Und so weiter. Wir befinden uns dann in einem Sumpf anscheinend triftiger Gründe abzusagen, und eigentlich hat es nur mit unserer Angst und unserem Ego zu tun. Mir selber ist es öfter passiert, dass sich solche Angstzustände vor entscheidenden Schritten auf dem Weg des Buddha eingestellt haben. Wenn man nicht zurückschreckt, sondern trotzdem den Weg weitergeht, dann pflegt sich nach meiner Erfahrung alles zum Besten zu wenden. – Solange wir jedoch von Skeptizismus und Zweifelsucht beherrscht werden, kann sich Meditation nicht entfalten.

Was ist nun zu tun, sollten wir erfahren, dass eines oder gar mehrere dieser Hemmungen in uns vorhanden sind? Sie gewaltsam unterdrücken zu wollen, wäre der verkehrte Weg. Erst einmal gilt es, klar zu erkennen, dass die Hemmungen vorhanden sind. Sinneslust nach allen möglichen Dingen und innere Unruhe treten beispielsweise oft in Kombination auf. Man sollte sie im Augenblick ruhig zulassen und sich sagen: "Die Hemmung ist da." Dann kann man darüber nachdenken, ob sie heilsam oder unheilsam ist, ob sie zum Leiden führt oder zum Weitergehen auf dem Weg des Buddha. Die Reflektion über diese Dinge lässt uns meistens schon so viel inneren Abstand gewinnen, dass die Hemmung beginnt, sich zu verringern oder sich ganz auflöst. Als Nächstes kann man sich darauf besinnen, dass die Hemmungen in Abhängigkeit entstehen und vergehen, was jedoch nicht in eine Analyse psychologischer Natur einmünden soll. Erinnern wir uns an einen Abschnitt im *Saṃyutta-Nikāya* 2, 17:

"Die Welt, oh Kaccāna, ist gewohnt, sich auf Zweiheit zu stützen: auf das 'es ist' und auf das 'es ist nicht'. Wer jedoch, oh Kaccāna, in Wahrheit und Weisheit erkennt, wie die Dinge in der Welt entstehen, für den gibt es kein 'es ist nicht' in dieser Welt. Und derjenige, oh Kaccāna, der in Wahrheit und Weisheit erkennt, wie die Dinge der Welt vergehen, für den gibt es kein 'es ist' in dieser Welt."

Wir sehen uns also die Hemmungen einfach an, machen uns klar bewusst, dass sie da sind, ohne den Gedanken zu folgen. Wir können auch dankbar für die im Augenblick existierenden Hemmungen sein, denn sie zeigen uns, wo wir im Moment stehen und was noch zu tun ist auf dem Wege. Wenn wir immer nur Harmonie beim Meditieren erfahren würden, dann kann es leicht passieren, dass wir uns einbilden, wer weiß wie weit gekommen zu sein. Meistens ist das nicht der Fall. Meditation ist Arbeit, ist ein Sich-sammeln, ein Kennenlernen, ein Durchschauen und letztlich ein Loslassen.

Als heilsames Mittel zum Durchschauen und Auflösen der fünf Hemmungen eignet sich auch die Betrachtung der fünf geistigen Fähigkeiten (*indriya*): Wir verbeugen uns in Ehrfurcht vor dem Schrein des Buddha und geben mit der Bewegung des Körpers unserer Dankbarkeit Ausdruck. Sinneslust auf alle möglichen Dinge wird durch Freude auf die Praxis des Dharma ersetzt. Böswilligkeit begegnen wir mit der Einsicht, dass sie zu nichts führt, und mit Energie und dem Entschluss, sie überwinden zu wollen. Müdigkeit begegnen wir mit Aufmerksamkeit und Gegenwärtigkeit bei der Meditation. Falls wir zu müde sind, bevor wir uns zur Meditation hinsetzen, ist vielleicht vorher ein kurzer Schlaf, Yoga oder Tai-Chi-Übungen zu empfehlen. Ruhelosigkeit wird durch regelmäßige Meditation

günstig beeinflusst, auch wenn wir Ruhelosigkeit verspüren. Allmählich tritt innere Ruhe ein, die dann zu einer tragenden Basis wird. So kommt das Wort *Dharma* auch von der Wurzel *dhar*, was Tragen bedeutet.

Und schließlich kann der ewige Skeptizismus durch die Entwicklung von Weisheit und innerer Schau überwunden werden, wenn wir es zulassen, uns wirklich dem Prozess der Meditation hinzugeben. Wir machen dabei eigene Erfahrungen.

Abschließend möchte ich noch eine kurze Tabelle als Anregung zur Kontemplation aufstellen. Es sind keine mathematischen Entsprechungen, sondern eben Möglichkeiten zum Anschauen, wobei die Betrachtung der fünf Hemmungen in einem Stadium auf unserem Wege ebenso hilfreich ist wie die Wege zu deren Auflösung.

Sinneslust	<i>Rūpa</i> (Form)	<i>Saddhā</i> (Vertrauen)
Böswilligkeit	<i>Vedanā</i> (Empfindungen)	<i>Viriya</i> (Entschlossenheit)
Trägheit und Müdigkeit	<i>Saññā</i> (Wahrnehmungen)	<i>Sati</i> (Achtsamkeit)
Rastlosigkeit und Kümernisse	<i>Sankhāra</i> (Absichten und psychische Prozesse)	<i>Samādhi</i> (Sammlung)
Skeptizismus	<i>Viññāṇa</i> (Bewusstsein)	<i>Paññā</i> (Weisheit)

Dharmavajra

* * *

Die fünf Hemmnisse: Verflechtung von Alltag und Meditation

Während es im Berufs- und Alltagsleben darauf ankommt, mit allen fünf Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen – im Buddhismus wird als „sechster Sinn“ noch das Denken dazu gezählt) bei der Sache zu sein, um eine bestimmte Aufgabe erfolgreich zu erfüllen, ist es bei der Meditation angebracht, diese Sinnesindrücke als vergängliche (*anicca*) und unzulängliche (*dukkha*) Erscheinungen zu betrachten, sie nicht zu verurteilen und nicht an ihnen zu haften. Identifiziere ich mich mit diesen positiven oder negativen „Gefühlen“¹³, so werde ich selbst zu Begehren oder zu Hass bzw. zu Sinneslust (*kāma-cchanda*) oder Übelwollen (*vyāpāda*). Wird weder das eine noch das andere dieser „Gefühle“ befriedigt, leide ich. Aus ist es mit meiner Meditation!

Was nun? Beide „Gefühle“ loslassen! Denn was sind sie eigentlich? Sie bestehen weder aus den vier Elementen (*dhātu*), noch hat sie mir jemand aufgehalst, auch wenn es immer so schön heißt: „Du – immer der andere! – hast mich begie-

¹³ In buddhistischer Terminologie müsste es „Geistesobjekte“ – und nicht wie im allgemeinen deutschen Sprachgebrauch „Gefühle“ – heißen. Näheres hierzu unter dem Stichwort *Indriya* im *Buddhistischen Wörterbuch*.

rig oder wütend gemacht“. Die „Gefühle“ sind in mir – aus dem Nichts – entstanden und verschwinden auch wieder (in mir selbst), wenn der sie erregende Anlass nicht mehr vorhanden ist.

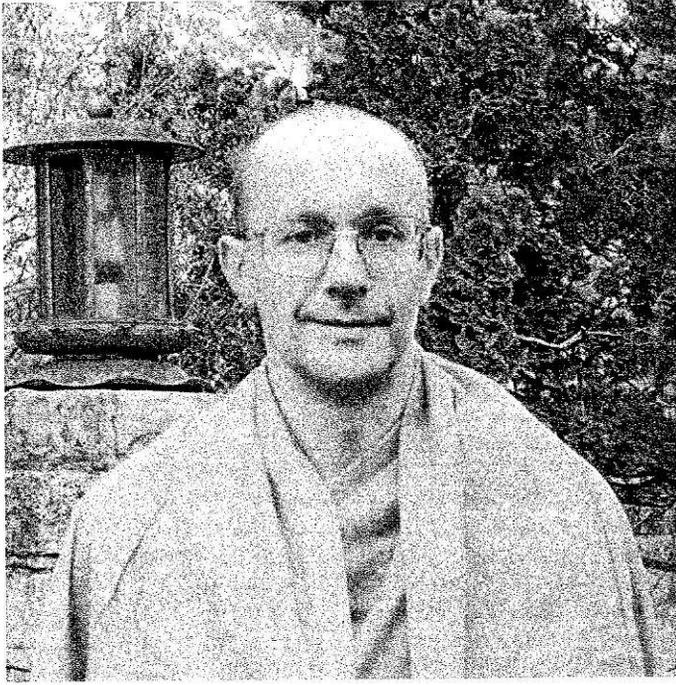
Was aber ist dieser Anlass? Selbstverständlich mein Gegenüber!!! Wenn ich es aber genauer betrachte, hat mein Gegenüber sich nicht anders verhalten als immer. Heute jedoch treibt es mich zur Weißglut, gestern habe ich über die gleichen Dinge nur geschmunzelt. So hat sich nicht das fremde Äußere – der vermeintliche Anlass meiner Wut –, sondern mein eigenes Inneres – meine Einstellung – zu den Menschen, Dingen oder Geschehnissen geändert.

Diese Änderung erfolgt oft unbewusst und ist auch für den Anderen schwer nachvollziehbar. Durch diese Unbewusstheit kommt es zu Konflikten, die sich negativ auf die Meditation auswirken oder diese sogar ganz verhindern. So ist es unerlässlich, im Vorfeld der Meditation ein bewusstes, achtsames Leben zu führen, Konflikte zu bereinigen – nicht unter den Teppich zu kehren, denn dann tauchen sie während der Meditation verstärkt auf in Form von Sinnenlust/Gier und Übelwollen/Hass oder Aufgeregtheit/Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*) oder Stumpfheit/Mattheit (*thīna-middha*). Nur wenn ich ein ruhiges Gewissen habe – d. h. mit mir selbst im Reinen bin und alle meine Pflichten erledigt habe –, kann ich mich voll auf die Meditation einlassen. Andernfalls stimmen meine Gedanken ein Konzert an mit „hätte, könnte, sollte, würde...“, das bis zur Selbstberauschung führen kann. Das kann zwar unter Umständen recht aufschlussreich sein, hat aber nichts mit Meditation (Geistesruhe und Erkenntnis) zu tun.

Wozu also die Meditation? Wozu die Buddhalehre? Lässt es sich ohne nicht weitaus bequemer und besser leben? Diese Zweifelsucht (*vicikicchā*), die nicht zu verwechseln ist mit der Hinterfragung und Klarstellung bestimmter Erkenntnisse, sondern den Sinn jeder geistigen Entwicklung grundsätzlich in Frage stellt und führt zu nichts. Bevor ich etwas ablehne oder anzweifle, sollte ich es selbst ausprobieren, auch wenn ich – zumindest anfangs – den Sinn nicht klar verstehe. Voraussetzung ist allerdings, dass ich meine gegenwärtige Lage als unangenehm oder leidvoll (*dukkha*) empfinde und diese positiv verändern möchte. Nehme ich nicht auch die Medizin, die ein Arzt mir verordnet, um gesund zu werden, ohne ihre Zusammensetzung zu kennen? Habe ich die Erfahrung gemacht, dass der Arzt in der Vergangenheit mit seiner Diagnose Recht hatte, vertraue ich ihm auch jetzt. Ebenso sollte man mit dem Buddha und seiner Lehre verfahren. Der Buddha hat den Weg zur Erleuchtung – zur Beendigung des Leidens – als Mensch vorgelebt; ich kann diesen Weg ebenfalls gehen, denn ich bin auch ein Mensch. Nur das Tempo wird ein anderes sein. Es ist also absurd und dumm, an dem Weg des Buddha und seiner Gangbarkeit grundsätzlich zu zweifeln.

Heißt es doch auch im Abendland: „Probieren geht über Studieren!“ Also probiere ich es unvoreingenommen mit der Meditation, so wie ich auch die mir verordneten Medikamente vertrauensvoll nehme. Ebenso wie ein Arzt die Wahl und die Dosierung der Medikamente am besten auf den Patienten abstimmen kann, geht es mit der Meditation. Man benötigt also – zumindest für den Anfang – einen kompetenten Lehrer, der die „Dosierung“ und Richtung der Meditation bestimmt, die Entwicklung beobachtet und individuelle Hilfestellungen gibt.

Die Wirkung der Medikamente setzt – ebenso wie die der Meditation – eine Änderung der Lebensgewohnheiten durch eigene Anstrengung voraus. Da dazu oft die Einsicht fehlt, sollte einem kompetenten Arzt – oder Lehrer – auch in dieser Hinsicht vertrauensvoll Folge geleistet werden. Wie sollte ich sonst körperlich oder geistig gesunden? Mangelt es an eigener Anstrengung, so treten bald die anfangs geschilderten Hemmnisse erneut auf und der Kreislauf des Leidens beginnt von neuem.



Bhante Medhāyo Bhikkhu, M. A. (Cantab.), FCybs

Bhante Medhāyo wurde am 22. September 1960 in Großbritannien als Sohn schottischer Eltern geboren. Er besuchte die *University College School* in Frognal und das *Kings' College* in Cambridge, das er 1983 mit dem *BA with Honours* in experimenteller Psychologie abschloss. Nach seinem Studienabschluss betrieb er weiterhin Forschungen in kognitiver experimenteller Psychologie (Psycholinguistik und Bewusstsein) am *Medical Research Council Applied Psychology Unit* in Cambridge. 1985 schloss er sein Studium mit dem M.A. (Master of Arts) ab. Nachdem er einige Jahre in der Hochtechnologie gearbeitet hatte, ging er 1990 in den Fernen Osten, um zunächst in Thailand und später in Laos Geschäfte zu machen. In Laos bemühte er sich vergeblich um die Erlaubnis der Laotischen Regierung, in ein kleines Kaffeeproduktionsunternehmen mit einer Rösterei zu investieren. Nach seiner Rückkehr nach Europa im Jahre 1996 arbeitete er auf dem Gebiet der Menschenrechte und Demokratie. Im Jahre 2000 wurde er in Frankreich zum Bhikkhu ordiniert und erhielt den Namen Medhāyo (von dem Pāliwort *medhā* = Weisheit).

Im Alter von fünf Jahren hatte Bhante Medhāyo begonnen, sich mit allen an ihn herangetragenen Informationen kritisch auseinander zu setzen, die Natur zu untersuchen und sich analytisch selbst zu beobachten. Auch wenn er diese frühe Entwicklung niemals mit dem Wort „Buddhismus“ bewusst in Verbindung brachte, führte sie später zu seiner Ordination als buddhistischer Mönch, weil der Buddhismus letztendlich in der Natur und von der Natur ist. Seit seiner Ordination hat Bhante Medhāyo in Tempeln in Frankreich, der Schweiz, Deutschland und Schweden gelebt. Im Buddhistischen Haus lebt er seit Beginn der Regenzeit 2003.

Bhante Medhāyo spricht Englisch, Loa, Thai, Französisch und etwas Deutsch.

Bhante Medhāyo

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, Bhante Medhāyo, Dr. Marianne Wachs, Anagārika Kassapa oder auch geladenen Gästen (s. entsprechende Ankündigungen).

Samstags wird von 16 bis 17.30 Uhr Unterricht in der Buddhalehre erteilt und um 18.30 Uhr machen die Mönche in der Bibliothek eine *Pūja* (buddhistische Andacht), zu der alle herzlich eingeladen sind.

Meditation:

- Mittwoch: 18-20.00 Uhr Meditation mit Samaneri Agganyani
- Mittwochs: 18-19.30 Uhr Meditation für Erfahrene mit Dr. Marianne Wachs
- Donnerstags: 18-20.00 Uhr Meditation mit Bhante Medhāyo
- 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 *Dhammapada*

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 4.5.; 18.5.; 8.6.; anschließend stille Meditation bis 21.00 Uhr.

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)