
Dhammadūta

Jahrgang 10, Nr. 1 – Mai 2006



Inhalt	
Editorial	2
Gleichmut zwischen Gleichgültigkeit und Anklammern	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	4
<i>Upekkhā</i> als Ausdruck für Reife und Verwirklichung	
<i>Dharmavajra</i>	6
<i>Upekkhā</i>	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	7
<i>Tatra-majjhataṭṭā</i> : „Da und dort die Mitte halten“	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	9
Zehn Arten von <i>Upekkhā</i>	
<i>Samaṇerī Agganyani</i>	11
Gleichmut: Es ist, wie es ist	
<i>Bhante Tawalama Dhammika</i>	15
Gleichmut gegenüber den acht „weltlichen Bedingungen“ – <i>Loka-dhamma</i>	
<i>Bhante Rathmale Puññaratana</i>	17
Gleichmut versus Gleichgültigkeit	
<i>Vijayā</i>	19
Gleichmut (<i>upekkhā</i>) im täglichen Leben	
<i>Karl-Heinz Heinecke</i>	21
<i>Upekkhā</i> im Alltag	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	23
Gleichmut (<i>upekkhā</i>)	
<i>Michael Funk</i>	26
Programme	28

Liebe Dhammafrende,

die 19. 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 Vollmond, den Neumond 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. Das *Vesak*-Fest wird im Palais der Kulturbrauerei (Schönhäuser Allee 36, 10435 Berlin (Prenzlauer Berg), Tel.: 443150) am Sonntag, den 14. Mai von 10.00 bis ca. 20.00 Uhr mit Rezitationen, Vorträgen, Pūjas, geleiteten Meditationen, Workshops und thailändischen Tänzern gefeiert. *Vesak* fällt auf den ersten Vollmondtag im Mai, an dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2550 beginnt.

Sāmaṇerī **Agganyāni** ist von ihrer Burmareise zurück und widmet sich jetzt wieder der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*, kann aber – wie sie schreibt – nur die Veranstaltungen und Ereignisse bekannt geben, die ihr mitgeteilt werden. Sie ist per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch auf der Theravada-Website erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download). Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

Der buddhistische Religionsunterricht findet weiterhin an öffentlichen Schulen in Berlin statt. Die Kinder lernen dort u.a. das Leben des historischen Buddhas sowie die Grundlagen des *Dhamma* altersgerecht kennen. Sie werden mit den Formen der Meditation und Rezitation vertraut gemacht und machen Exkursionen zu den verschiedenen Stätten buddhistischen Lebens in Berlin. Ab der 4. Klasse können sie an einer Konfliktlotsenausbildung teilnehmen, denn das Erlernen friedfertigen Verhaltens ist eine der wichtigsten Grundlagen im Buddhismus. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.buddhistischer-religionsunterricht.de oder bei Renate Noack in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin e.V. unter 792 95 50.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes, an Ulf Steiner für die Illustrationen und an Marianne Wachs für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe, die im Oktober dieses Jahres erscheinen wird, soll – auf Anregung von Bhante Dhammagawesi, den ich im Buddhistischen Haus kennen gelernt habe – darüber diskutiert werden, was unter dem Begriff *Dhammavinaya* zu verstehen ist. Im Allgemeinen werden mit dem Begriff *Vinaya* die (strengen) Ordensregeln eines buddhistischen Theravādamönchs assoziiert. Hier geht es jedoch nicht um die Mönchsregeln, sondern um die Art und Weise, die das Besondere einer buddhistischen Lebensweise ausmachen. Warum bezeichnen wir uns als Buddhisten? Welche Werte gibt der Buddhismus unserem Leben? Und wie verwirklichen wir sie im täglichen Leben? **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 2006 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, 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 2006 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Vijayā (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>
--

Gleichmut zwischen Gleichgültigkeit und Anklammern

Gleichmut, auf Pāli *upekkhā* genannt, gehört zu den vier *brahmavihāras*, den vier „Göttlichen Verweilungszuständen“ oder auch „Unermesslichen“ und ist hinsichtlich dieser Zugehörigkeit eines von vier Meditationsobjekten, die im Theravāda-Buddhismus gepflegt werden. Die anderen drei Meditationsobjekte sind Liebevoller Freundlichkeit (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*) und Mitfreude (*muditā*). Es gilt, dass von allen diesen Meditationsobjekten Gleichmut am schwierigsten zu erreichen ist. Es ist allerdings auch das wichtigste. Das zeigt sich daran, dass es nicht nur als Meditationsobjekt aufgeführt wird, sondern auch als ethische Eigenschaft, die nicht mit einem indifferenten Gefühl verwechselt werden darf. Als ethische Eigenschaft wird sie in Pāli *tatra-majjhataṭṭā* genannt und gilt als „Einhalten der Mitte“, „Ausgeglichenheit“. Nyānaponika sagt in Anlehnung an das *Visuddhi-Magga* über diesen Gleichmut, „dass er bei dem Bewusstsein und den Geistesfaktoren das Ebenmaß herbeiführt“, „dass er das Mehr und Weniger hemmt“, „dass er alle Parteilichkeit aufhebt“ und „dass er die Mitte einhält“¹.

Der Gleichmut steht ganz in diesem Sinne zwischen Gleichgültigkeit und Anklammern. Gleichgültigkeit ist mit Aversion, mit Ablehnung verbunden, auch wenn dies nicht auf den ersten Blick ersichtlich ist. Um ein Beispiel zu geben: Ich bin in einer kalten Januarnacht auf dem Heimweg und sehe am Straßenrand einen schlafenden Betrunkenen liegen. Wenn ich mich gleichgültig verhalte, dann gehe ich daran vorbei und denke mir dabei noch: „Geschieht ihm recht, wenn er erfriert. Das sind nur die Konsequenzen seiner unheilsamen Taten.“ Oder aber ich denke mir gar nichts, sondern gehe nur schnell vorbei und empfinde halb bewusst, halb unbewusst einen leichten Ekel vor diesem sinnlos Betrunkenen. Oder aber ich nehme ihn nur kurz wahr und schiebe die Wahrnehmung sofort in den hintersten Winkel meines Bewusstseins. Würde ich achtsamer meine Reaktionen wahrnehmen, dann müsste mir zwingend auffallen, dass sie ein Moment der Aversion einschließen. Hätte ich Gleichmut erreicht, würde ich die Hilfeleistung nicht unterlassen, sondern mit Handy die Polizei oder eine andere Institution anrufen und warten, bis sie kommt und sich um den Betrunkenen, der in Gefahr ist, zu erfrieren, kompetent kümmert.

Die andere Seite des Gleichmuts ist das Anklammern, das häufig fälschlicherweise als „Liebe“ deklariert wird. Ein Beispiel dafür ist eine Mutter, die es nicht geschafft hat, ihr Kind allmählich loszulassen und es als eigenständigen Mensch zu begreifen, der seinen Weg in eigener Verantwortung geht. Eine solche Mutter wundert sich dann, wenn ihr erwachsenes Kind entweder das „Hotel Mama“ nicht verlassen will oder aber möglichst wenig mit ihr zu tun haben will oder gar unter Asthma leidet, weil es unter ihrer erdrückenden Fürsorge erstickt. Und dieses Beispiel ist leider kein Extrembeispiel, sondern für viele Kinder leidvolle Erfahrung. Wir erkennen hieran, dass Anklammern mit Festhalten zu tun hat – also mit dem Gegenteil von Antipathie, von Wegstoßen.

Martine Batchelor schreibt über Gleichmut: „Wie ein Spiegel reflektieren Sie vollkommen das, was gerade da ist, und lassen es los, wenn es verschwunden ist. Sie werden sich bewusst, dass Sie das Leben anderer Menschen nicht für sie leben können. Sie möchten helfen, Sie fühlen für sie, aber Sie können sie nicht ändern – nur diese Menschen selbst können das tun. Dennoch können Sie sie lieben, mit ihnen fühlen und sich mit ihnen freuen – mit einem ruhigen und klaren Geist und mit Gleichmut. Der Vers für die Meditation über Gleichmut lautet:

Möge ich Dinge akzeptieren, so wie sie sind.
Möge ich offen und ausgeglichen sein.
Möge ich Gleichmut und Frieden finden.²

Wie es im Zitat schon angedeutet ist, stecken im Gleichmut noch andere Eigenschaften des Geistes. Gleichmut ist verbunden mit Klarheit, Ruhe, Achtsamkeit und fortwährendem Loslassen. Wenn ich Gleichmut – und sei es auch erst einmal nur für eine Stunde – erlangt

¹ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983³: 219

² Martine Batchelor, *Meditation*, Freiamt im Schwarzwald 2003: 92

habe, dann bin ich weder aufgeregter noch dumpf. Ich sehe alles, was in meinem Geist erscheint, seien es Wahrnehmungen der Außenwelt, seien es Gefühle oder Willensregungen, deutlich, in allen Einzelheiten, halte aber nicht daran fest, fange nicht an, mir darüber endlos Gedanken zu machen, sondern lasse alles erscheinen und wieder vergehen. Das deutliche Wahrnehmen wird mir durch eine gesteigerte Achtsamkeit ermöglicht, und das Loslassen durch einen inneren Frieden, eine Ruhe, in der sich alles ungehindert nach seinem eigenen Tempo entfalten kann.

Dieser Gleichmut ist schwieriger zu erreichen als liebevolle Freundlichkeit, Mitgefühl und Mitfreude, aber das bedeutet nicht, dass er unmöglich zu erreichen ist. Er ist etwas, was einerseits mit einer Meditation erreicht werden kann, was sich aber andererseits auch auf einer bestimmten Stufe der geistigen Entwicklung ergibt, einer Stufe, auf der die Achtsamkeit bereits äußerst gesteigert ist. Wie schon angedeutet, erscheint Gleichmut zuerst nur kurz, aber mit der Zeit dauert er immer länger an, bis er schließlich ununterbrochen aufrechterhalten werden kann. Voraussetzung dazu ist allerdings die Erkenntnis und Erfahrung des sog. „Ichs“, des Ego, als illusorisch, als nicht mein Eigentum.

In der Meditation kann man Gleichmut kultivieren, indem man erst einmal Gedanken und Meinungen als schwerelos wie Seifenblasen ansieht und sie gehen lässt, dann die Empfindungen als nicht solide versteht und sie gehen lässt, dann die Gefühle als flüchtig ansieht und sie gehen lässt, sich daraufhin einen geliebten Menschen vorstellt und versucht, ihn ohne Anhaftung zu sehen, und sich danach einen Menschen, den man ablehnt, vorstellt und versucht, ihn einmal ganz objektiv zu betrachten. Schließlich vergegenwärtigt man sich den Nutzen eines ruhigen, nicht ergreifenden Geistes und wünscht zuerst sich, als nächstes einer neutralen Person, als nächstes einer Person, die man nicht mag, und am Ende allen Wesen Gleichmut.

Wenn man den Zustand des Gleichmuts erlangt hat, dann heißt dies nicht, dass man sich nicht mehr um andere kümmert – das wäre Gleichgültigkeit. Es ist eher das Gegenteil davon: Jetzt erst ist man wirklich zu tiefer Fürsorge und tiefem Engagement fähig, einem Engagement, das um so effektiver ist, als man jetzt erst die Missstände objektiv wahrnehmen kann und auf der Basis dieser Objektivität die richtigen Mittel findet, um sie abzustellen. Gleichmut bringt uns nicht zu einem Aufhören des Mitgefühls, sondern erst zu dem richtigen Mitgefühl!

Dr. Marianne Wachs

***Upekkhā* als Ausdruck für Reife und Verwirklichung**

Upekkhā ist der abschließende Teil der sieben Erleuchtungsglieder (*sambojjhanga*) und nicht ohne sie denkbar, sowie auch die anderen Glieder der Kette ohne das Erlebnis von *Upekkhā* nicht voll verwirklicht werden können.

Aufmerksamkeit (*sati*), sozusagen die Ouvertüre der sieben Erleuchtungsglieder, bildet das erste Thema. *Sati* durchdringt auch die anderen Glieder, denn ohne Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt können wir auch das 2. Glied, die Kenntnis des *Dhamma* (*dhammavicaya*) nicht erfahren. Hierher gehört das Bewusstsein von den Vier Edlen Wahrheiten und dem Achtfachen Pfad, das Wissen um Heilsames und Unheilsames, um *mettā* und *karuṇā*, sowie Kenntnis vom Leben des Buddha und seinen Lehrreden. Energieeinsatz (*virīya*), Begeisterung und Freude (*pīti*), innere Geistesruhe (*passaddhi*), *Samādhi*, d.h. die Praxis der regelmäßigen Meditation – wobei hierher *ānāpānasati*, die *brahmavihāras* und die *mettā bhāvana* gehören –, bilden die weiteren Sätze dieser Symphonie, die dann erst mit der Praxis von Gleichmut (*upekkhā*) ihre volle Klangfarbe erhält. So bilden diese sieben Erleuchtungsglieder eigentlich eine Spirale, die sich immer weiter entwickelt.

Upekkhā ist keine Gleichgültigkeit, kein Wegschauen, sondern sollte eher mit Gleichmut frei von den Begrenzungen des Egos übersetzt werden. Was damit gemeint sein könnte, ist eigentlich gut in den *Jātaka*-Erzählungen illustriert, wo der spätere Buddha in seinen verschiedenen Inkarnationen immer angerührt war vom Leiden anderer und versuchte, es zu mildern, ohne Rücksicht auf eigene Bequemlichkeit und Sicherheit. Eben deshalb bedeutet *Upekkhā* kein Wegschauen und Schweigen, wenn wir Unrechtem und Unheilsemem begegnen!

Jedoch Gewalt mit Gewalt zu begegnen, auch Gewalt als Reaktion auf Gewalt in Bild und Wort, selbst wenn unabsichtlich geschehen, führt zu nichts. Als jüngstes Beispiel können wir uns an die in einer dänischen Zeitung veröffentlichten sogenannten Mohammed-Karikaturen erinnern, die eine Welle der Proteste und Gewalt hervorgerufen haben, was nicht die Absicht des Chefredakteurs war, aber zu unserem Handeln gehört meines Erachtens eben auch Aufmerksamkeit und Verantwortlichkeit.

Dieser Gleichmut, frei von den Begrenzungen des Egos, ist erst einmal sich selbst gegenüber zu verwirklichen. Solange wir festhalten an: "Ich will. Ich meine. Ich verurteile. Ich will haben.", solange dieses Ich im Vordergrund steht, ist keine Verwirklichung von *Upekkhā* möglich. Gleichmut, frei von den Begrenzungen des Egos, bringt auch größere Spontaneität mit sich, ein sich mehr und mehr Öffnen anderem Leben gegenüber im Geiste von *mettā* und *karuṇā*.

Wenn ich mich selbst nicht mehr so wichtig nehme, dann kann ich auch woanders zupacken, wo Not am Mann ist, habe auch weniger Angst, Missstände zu kritisieren, nicht um der Kritik willen, sondern um zu zeigen, dass gewisse Situationen und Reaktionen darauf nur für alle Beteiligten Leiden schaffen.

Für mich ist die Lehre des Erhabenen auch eine ökologische Lehre, nämlich Respekt allem Leben gegenüber. Der Buddha saß fest gegründet im Lotussitz auf der Erde, damit auch die Verbundenheit mit Mutter Erde (*Gaia*) symbolisierend. Als Konsequenz einer solchen Haltung der gefühlten Verbundenheit mit allem Lebenden, kaufe ich z.B. nicht einen Stadtjeep, der viel Benzin verbraucht und entsprechende Abgase ausspeit, was wiederum negative Konsequenzen für Menschen, Tiere und Umwelt hat. *Upekkhā* lehrt uns auch, die Vernetzung alles Existierenden zu erleben.

Und so bringt uns die Kontemplation über *Upekkhā* wieder zurück zum ersten Glied der Erleuchtungsglieder, d.h. *sati*, Aufmerksamkeit. *Upekkhā* ohne Aufmerksamkeit sich selbst und anderen gegenüber ist nicht möglich – und was ist das Selbst und der/die/ das Andere? Auch darauf hat der Buddha eine klare Antwort gegeben, die Lehre von *anattā*. Ohne das Erlebnis von *Anattā* kann *Upekkhā* nicht voll entfaltet werden – das eine bedingt das andere. Genauso wie *Upekkhā* ohne das zweite Erleuchtungsglied – *dhammavicaya* – Kenntnis des

Dhamma, nicht voll verwirklicht werden kann; denn wir müssen erst einmal wissen, in welche Richtung wir als Buddhisten zu gehen haben, genauso wie wir darüber nachdenken, was der Buddha uns zeigen wollte auf dem Weg, den er empfohlen hat zu anderer Wohl und zum eigenen Wohl, aus Mitempfinden mit der Welt. Hier gibt es zwei Meditationsformen, die uns wirklich weiterhelfen können, dies sehen zu lernen: die Kontemplation über den Buddha und den *Dhamma* (*buddhānussati* und *dhammānussati*).

Die Antwort auf diese Kontemplationen ist unweigerlich Nicht-Ich (*anattā*), Allumfassende Liebe (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*) und Weisheit (*paññā*). Solange aber diese Worte bloße Begriffe bleiben, führen sie zu nichts. Das Erlebnis von *Upekkhā* jedoch ist der Schlüssel zur Verwandlung, der es uns möglich macht, *mettā* und *karuṇā* in die Tat umzusetzen, was wiederum das Erlebnis von *Upekkhā*, den Gleichmut, frei von den Begrenzungen des Egos, vertieft.

Indem ich mich vor dem Schrein des Buddha verbeuge, Knie, Ellbogen, Hände und Stirn auf dem Boden, in Anerkennung meiner Verbundenheit mit der Erde und in Anerkennung der Lehrer, die uns den Weg gewiesen haben, drücke ich auch einen Aspekt von *Upekkhā* aus: Die Einordnung in die Reihe der Schüler des Buddha, jenseits der Begrenzungen und Wünsche dessen, was wir als unser Ich zu kennen glauben und was wir deshalb hegen und pflegen. Bis uns die Löwenpranke trifft, und die Lehre des Buddha uns eine ganz andere Sichtweise lehrt. Mögen wir im Stande sein, etwas davon zu verwirklichen!

Dharmavajra

* * *

Upekkhā

Upekkhā bedeutet „Gleichmut“. So eindeutig ist das nun aber auch wieder nicht. Das Wort „Gleichmut“ nahm allmählich auch die Bedeutung von „indifferentes Gefühl“ an, das zur Gefühls-Gruppe (*vedanā-khandha*) gehört und das erste Glied der Geistigkeit (*nāma*) innerhalb der Daseinsgruppen ist.³ Um diesem Missverständnis aus dem Wege zu gehen, sollte man Gleichmut besser mit dem aussagekräftigeren Wort „Ausgeglichenheit“ oder mit „Einhalten der Mitte bei den Dingen“, bzw. „die Mitte halten“ (*tatra-majjhataṭṭhā*) übersetzen. Dieser edle „ethische Gleichmut“, der zur Gruppe der Geistesformationen (*sankhāra-khandha*) gehört, sorgt innerhalb der Bewusstseinstätigkeiten und Geistesfaktoren für Unvoreingenommenheit, Unparteilichkeit und Maßhalten. Wer über diese in *Upekkhā* enthaltenen noblen Eigenschaften nachdenkt, kommt gar nicht auf die Idee, dass mit *Upekkhā* „Gleichgültigkeit“ gemeint sein könnte. Gleichgültige Menschen, die auf das Leid Anderer oder auf einen selbst verursachten Schaden mit einem Schulterzucken reagieren (wer kennt solche Menschen nicht?), sind unsäglich weit von dem Geisteszustand eines in *tatra-majjhataṭṭhā* weilenden, verehrungswürdigen Menschen entfernt.

Es ist gar nicht so einfach, den edlen Gleichmut – die Gewissheit, keine Fehler zu begehen, gegenüber Lust und Unlust unempfindlich zu sein – zu verwirklichen. Nicht umsonst ist *Upekkhā* das vierte (höchste) Glied – die ersten drei sind allumfassende liebende Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*) und die Mitfreude (*mudita*) – der „Göttlichen Verweilungszustände“ (*brahmavihāra*), die auch als die vier „Unermesslichen“ (*appamaññā*) bekannt sind. Dass *Upekkhā* die höchste Stufe der „Göttlichen Verweilungszuständen“ ist, bedeutet jedoch nicht, dass es von den drei anderen Gliedern unabhängig oder separat und/oder später „erlernbar“ sei. Im Gegenteil, alle vier „Göttlichen Verweilungszustände“ des Geistes müssen gleichzeitig stets höher, mit gleicher Intensität entwickelt werden, um die Vollendung des Edlen Achtfachen Pfades verwirklichen zu können. Man stelle sich vor, die Entwicklung dieser vier Bewusstseinszustände erfolge nicht gleichmäßig oder eines dieser Glieder würde ganz vernachlässigt werden, während man versucht, *Upekkhā* zu entfalten. In einem solchen Fall könnte

³ Siehe auch *Dhammadūta* Oktober 2005

sich kein Gleichmut entwickeln, wohl aber Gleichgültigkeit, die den Weg in Richtung *Nibbāna* verhindern würde.

Trotz der gemeinsamen und einander unterstützenden Entwicklung der vier Geisteszustände ist Gleichmut die Krönung der „Unermesslichen“; er kann jedoch nicht auf die Unterstützung und Mitwirkung seiner drei „Untertanen“ verzichten: *Mettā* schenkt dem Gleichmut ihre Wärme, Selbstlosigkeit und allumfassende Natur, *Karunā* schützt ihn vor Gleichgültigkeit und *Muditā* weicht seine strenge Erscheinung auf. Der Buddha hat gesagt: „Wer gleichmütig und achtsam in der Sammlung verweilt, erkennt die Dinge der Wirklichkeit gemäß.“ Es ist nicht möglich, *Nibbāna* zu erreichen, ohne die Vergänglichkeit (*anicca*), die Unzulänglichkeit (*dukkha*) und die Unpersönlichkeit (*anattā*) aller bedingten Vorgänge und Daseinsgebilde zu erkennen.

Der Buddha hat den Gleichmut auch in den sieben Erleuchtungsgliedern (*bojjhanga*) an die erste Stelle gestellt, obwohl auch die anderen sechs Glieder – Achtsamkeit (*sati*), Wahrheitsergründung (*dhammavicaya*), Willenskraft (*virīya*), Verzückung (*pīti*), Gestilltheit (*passaddhi*) und Sammlung (*samādhi*) – unerlässlich sind, um *Nibbāna* zu erreichen. Um den „edlen“ Gleichmut und seine Wirkung besser zu verstehen, möchte ich die sieben Erleuchtungsglieder in ihrer Beziehung zueinander darstellen:

1.) Die Achtsamkeit passt voller „Achtsamkeit“ auf, dass der Geist sich selbst kontrolliert und geistige und körperliche Phänomene beobachtet. Nach erfolgreicher Übung werden die geistigen und materiellen Aggregate voneinander unterschieden und deren unaufhörliches Entstehen, Verweilen und Vergehen werden bemerkt. Daraus entsteht das Verständnis der Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit, das man 2.) Wahrheitsergründung nennt. Nun braucht der Geist Hilfe in Form von 3.) Willenskraft, um tiefer meditieren und die drei Lebensmerkmale gründlich erforschen zu können. Mit der Zeit werden bei richtiger Übung die Daseinsphänomene der Wirklichkeit gemäß durchschaut. Dadurch wird eine wunschlose Glückseligkeit erzeugt. Dieser Zustand heißt 4.) Verzückung. Da aber dieses Glück noch kein Endstadium ist und das unwiderrufliche, tiefste Verstehen der Daseinsphänomene nur in absoluter Ruhe geschehen kann, muss die Verzückung ihren Platz 5.) der Gelassenheit überlassen. Dieser Geistesfaktor kann nebst seiner o.g. Hauptaufgabe ein evtl. vorhandenes Übermaß an Willenskraft bremsen. Der Geist entwickelt sich weiter in Gestilltheit und erreicht 6.) Sammlung, auch Einspitzigkeit des Geistes genannt. Nun fehlt noch das siebente, entscheidende Glied und es wäre denkbar, dass – nach dem Muster der vorangegangenen sechs Geistesfaktoren – es dem Gleichmut den Weg ebnet. Jein! Das wäre zu einfach. Diese beispielhafte gleichzeitige Entwicklung aller Faktoren kann sich nicht bei allen Menschen so gleichmäßig vollziehen. Nur wenn alle sechs Glieder gleichmäßig entwickelt sind, kann 7.) Gleichmut entstehen und sich entfalten.

Gleichmut wirkt nach außen und nach innen; d.h. er erfasst unvoreingenommen die von außen einströmenden Informationen und hält im eigenen Geiste das Gleichgewicht zwischen den Geistesfaktoren. Denn *Nibbanā* wird nur erreicht, wenn alle sieben „Erleuchtungsglieder“ gleich stark entwickelt sind und miteinander harmonieren. Wenn beispielsweise die Willenskraft von übermäßiger Sammlung unterdrückt wird und Schläffheit verursacht, oder im umgekehrten Falle, der Geist unruhig wird oder an Verzückung haftet, während der Gleichmut noch nicht stark genug ist, dann greift der Gleichmut auf der höchsten Stufe gern auf die Hilfe der Achtsamkeit zurück! Sie ist das „A“ und „O“ der buddhistischen Geistesentwicklung und kann nie zu viel vorhanden sein. Achtsamkeit ermöglicht es, im Falle eines Ungleichgewichts zwischen den „Erleuchtungsgliedern“ den Gleichmut zum Einsatz aufzufordern. Die Kette der entwickelten „Erleuchtungsglieder“ schließt sich zu einem Kreis, in dem die Unterschiede und die Bedeutsamkeit jedes einzelnen Gliedes verblassen, weil jedes Glied sein Bestes tut, ohne das andere überflügeln zu wollen. Eine perfekte Team-Arbeit im Zustand des *Nibbāna*!

Nun haben wir gesehen, dass *Upekkhā* bei den vier „Göttlichen Verweilungszuständen“ und ebenfalls bei den sieben „Erleuchtungsgliedern“ eine entscheidende Rolle spielt. In beiden Fällen ist Gleichmut eine wichtige Voraussetzung – das höchste Glied – für die Verwirklichung des absoluten Gipfels, *Nibbāna*, den ein „Wahrheitssuchender“, ein Buddhist, je erreichen kann. Man sollte aber nicht glauben, Gleichmut wäre „nur“ diesen zwei Gebieten der

Buddhalehre zugeordnet, die unter Umständen gar nicht so wichtig sind. Gleichmut ist ebenfalls ein wichtiges Element unseres täglichen Lebens, gewinnt aber in der Meditation eine „edlere“ Bedeutung. Der Buddha lehrte das folgende Gleichnis: Ein Goldschmied, der gute Arbeit leisten will, unternimmt drei Dinge, um das Gold geschmeidig zu machen. 1.) Er pustet ab und zu ins Feuer, 2.) er sprenkelt gelegentlich Wasser darauf und 3.) er betrachtet es gründlich. Denn durch ständiges Pusten wäre das Feuer zu heiß, durch zu viel Sprenkeln zu kalt und ohne Beobachtung könnte das Gold den perfekten Zustand nicht erreichen. Was muss der ernsthaft Meditierende unternehmen? Ebenfalls drei Dinge, nämlich: 1.) sich konzentrieren, 2.) sich energisch anstrengen und 3.) Gleichmut üben. Ein auf dem Edlen Achtfachen Pfad wandernder Mensch genießt die überweltlich süßen Früchte *Nibbānas* noch nicht, er setzt jedoch das ganze Maß an Gleichmut, über das er verfügt, in seine Übung ein. Gleichmut ist also – wie jeder andere Geistesfaktor – ein Gegenstand der Entwicklung, bis hin zur Vollendung. Ist der Prozess der Vollendung abgeschlossen, wird aus einem **Wahrheitssucher** ein **Wahrheitskenner!**

Bis dahin heißt es: Unablässig üben, dem Samen namens *Upekkhā* einen fruchtbaren Boden bereiten und ihm die notwendige Unterstützung gewähren, um ihn zur Entfaltung zu bringen. Mögen wir nicht vergessen, dass erst nach Verwirklichung von *Nibbāna* der letzte Zipfel des Ego von uns abfällt und erst dann ***Upekkhā* unerschütterlich** ist.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Aranyka Chandrasiri

* * *

***Tatra-majjhataṭṭā*: „Da und dort die Mitte halten“⁴**

Gleichmut gehört wie liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude zu den sog. „Göttlichen Verweilungszuständen“ oder „Unermesslichen“ (*brahmavihāra*), die Gegenstand der Meditation sein können. Warum aber ist gerade Gleichmut so wichtig? Wie unterscheidet sich Gleichmut von Passivität oder schnöder Gleichgültigkeit? Welchen Stellenwert hat sie für uns und andere? Und inwieweit ist es hilfreich, Gleichmut zu entwickeln, um *Nibbāna*⁵ zu erreichen?

Der Begriff „Gleichmut“ wird immer dann benutzt, wenn ein indifferentes Gefühl beschrieben wird, das in Verbindung mit heilsamen und unheilsamen Geisteszuständen auftreten kann. Es handelt sich hier jedoch nicht um dieses Gefühl, sondern um einen Geisteszustand oder um Geistesfaktoren (*cetasika*). Gleichmut heißt auf Pāli *Tatra-majjhataṭṭā* und bedeutet wörtlich „Da und dort die Mitte halten“ oder „Einhalten der Mitte bei den und den Dingen“, also „Ausgeglichenheit“. Es handelt sich um einen „angenehmen universellen“ Geistesfaktor, der in Verbindung mit einem heilsamen oder angenehmen Geisteszustand auftritt.

Die geistige Qualität von Gleichmut beruht auf einem unparteilichen Zustand, in dem weder Zuneigung noch Abneigung vorhanden sind. Nach dem *Abhidhamma* führt Gleichmut dazu, dass das Bewusstsein und die damit verbundenen Geistesfaktoren ausgeglichen sind. Gleichmut hat die Funktion, Exzessen oder Schwächen vorzubeugen, und zeigt sich darin, dass man die Phänomene unparteilich betrachtet. In diesem Zustand nehmen Bewusstsein (*citta*) und die Geistesfaktoren das Objekt mit Gleichmut wahr, so wie ein Kutscher seine wohl trainierten Pferde mit Gleichmut betrachtet, die sich gleichmäßig auf der Straße vorwärts bewegen.

⁴ Literatur: *Visuddhimagga*, Christiani, Konstanz 1975 (Kap. IX); Nina van Gorkom, *Cetasikas*, Zolag 1999 (Kap. 30); Bhikkhu Bodhi, Hrsg. *Abhidhammattha Sangaha*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka 1993 (Kap. II)

⁵ wörtl. Das „Erlöschen“, das höchste und letzte Endziel allen buddhistischen Strebens (*Buddhistisches Wörterbuch*)

Ist Gleichmut stark ausgeprägt, so entsteht die Fähigkeit, allen Wesen ohne Sympathie oder Antipathie zu begegnen, d. h. alle Wesen auf die gleiche Art und Weise zu betrachten. Gleichmut verhindert, dass wir traurig sind, wenn anderen ein Unglück widerfährt, so dass wir ihnen helfen können. Gier und Abneigung sind fernerliegende Widersacher von Gleichmut; auf Unwissenheit beruhende Gleichgültigkeit ist ein naheliegender Widersacher. Als naheliegende Ursache für Gleichmut wird im *Visuddhimagga* angegeben, dass man erkennt, dass „die Wesen Eigner ihres *Kamma*⁶ sind. Durch *Kamma* bedingt werden sie ein glückliches Leben führen oder frei von Leiden sein oder bereits erworbenen Reichtum nicht verlieren.“

Es ist also unerlässlich, die Gesetzmäßigkeit von *Kamma* klar zu erkennen, um Gleichmut üben zu können. Im *Visuddhimagga* wird Gleichmut im Zusammenhang mit den „Göttlichen Verweilungszuständen“ (*brahmavihāra*) behandelt, die geübt werden, um das 4. *jhāna*⁷ zu erreichen, das durch Gleichmut und Sammlung gekennzeichnet ist. So ist Gleichmut nicht ohne einen gewissen Grad an Sammlung zu verwirklichen. Die anderen drei „Göttlichen Verweilungszustände“ (*brahmavihāra*) – liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude – verhindern ebenfalls das Aufkommen einer auf Unwissenheit beruhenden Gleichgültigkeit.

Gleichmut bildet zusammen mit Achtsamkeit, Gesetzesergründung, Willenskraft, Verzückung, Gestilltheit und Sammlung eines der sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*). Bei der Betrachtung der Vergänglichkeit (*annicānupassanā*) und des Leidens (*dukkhānupassanā*) in der *Vipassanā*-Meditation⁸ entsteht allmählich Gleichmut allen bedingt entstandenen Phänomenen gegenüber.

Ein *Arahant* ist vollkommen gleichmütig und macht sich keine Gedanken über die Unbeständigkeit von Glück und Unglück, Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Beliebtheit und Unbeliebtheit. Er übt sog. sechsfachen Gleichmut gegenüber den Sinnesobjekten: dem Seh-, Hör-, Riech- und Schmeckobjekt, sowie gegenüber dem Körpereindruck und dem Geist-Objekt (*āyatana*). „Ein *Bhikkhu*, dessen Triebe (*āsava*) zerstört sind, ist weder glücklich noch unglücklich, wenn seine Augen auf ein sichtbares Objekt treffen: Er verweilt in Gleichmut, ist achtsam und sich seines Zustandes voll bewusst.“

Die Kraft des Gleichmuts liegt darin, dass er zur Überwindung von Gier und Hass beiträgt, und dass er dazu führt, die bedingt entstandene Wirklichkeit, in der wir leben, so zu erkennen, wie sie ist: leidvoll, vergänglich und substanzlos.

Dr. Inigo Deane

Zehn Arten von *Upekkhā*

Wie so oft im *Pāli*-Kanon, wird ein Wort benutzt, das jedoch je nach Kontext verschiedene Bedeutungen hat. Der Buddha benutzte immer allgemein bekannte Begriffe, die aber oft ihre Bedeutung änderten. Da leicht Missverständnisse oder Unsicherheiten entstehen können, ist es hilfreich, nicht nur auf die Sutten und das *Pāli*-Lexikon zu bauen, sondern den *Abhidhamma* und die alten, klassischen Kommentare zu befragen oder (besser: und) einen Lehrer, der *Dhamma* und *Pāli* in einer lebendigen *Theravāda*-Tradition gelernt und durchdrungen hat.

⁶ wörtl. „Wirken, Tat“, genau genommen, den die Wiedergeburt erzeugenden oder Charakter und Geschick der Wesen beeinflussenden heilsamen oder unheilsamen Willen, sowie die damit verbundenen Geistesfaktoren (*Buddhistisches Wörterbuch*).

⁷ „Vertiefung“, im weitesten Sinne gesprochen, jeder durch intensive Konzentration auf ein einziges geistiges oder körperliches Objekt hervorgerufene Versenkungszustand des Geistes (*Buddhistisches Wörterbuch*)

⁸ *Vipassanā*, „Hellblick“, ist das aufblitzende intuitive Erkennen der Vergänglichkeit, des Elends und der Unpersönlichkeit aller körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen (*Buddhistisches Wörterbuch*).

Zu diesen mehrdeutigen Begriffen gehört auch das Wort „*Upekkhā*“. Im *Visuddhimagga* (Weg zur Reinheit), im *Atthasālinī* (Darlegung der Bedeutung, dem Kommentar zum *Dhammasaṅgāṇī*, dem ersten *Abhidhamma*-Buch), und im *Yamaka* (Buch der Paare, dem sechsten *Abhidhamma*-Buch) werden zehn Bedeutungen herausgearbeitet. Wir wollen sie hier im Einzelnen besprechen. Warum, können wir uns zum Schluss überlegen.

1. *Chalāṅg' upekkhā* – Gleichmut bezüglich der sechs Objekte

Wörtlich: Sechs Faktoren-Gleichmut.

Dies ist der Gleichmut, die Gelassenheit, die wir bezüglich der sechs Objekte anstreben, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen. Nur *Arahats* sind im vollkommenen und ständigen Gleichgewicht bei allen sechs Sinneseindrücken. Wenn diese Befreiten und wirklich Verehrungswürdigen z.B. ein sichtbares Objekt, d.h. Form oder Farbe mit dem Auge sehen, sind sie weder erfreut noch ärgerlich oder traurig, sondern bleiben im Gleichgewicht. Wir dagegen geraten leicht aus der Balance. Wenn wir etwas Schönes sehen, entsteht Verlangen – und vorbei ist es mit der inneren Ruhe und Gelassenheit. Ebenso bei unangenehmen, unerwünschten Objekten: Wir werden erschüttert, ärgerlich, ängstlich oder besorgt und verlieren unser inneres Gleichgewicht, unseren inneren Frieden. Es heißt: „Weltlinge (*puthujanas*) geraten in Aufruhr wie Wasser. Aber bei *Arahats* passiert nichts, keine Welle, keine Aufregung – sie sind unerschütterlich wie ein Stein.“ (*Dhammasaṅgāṇī Aṭṭhakathā*, Kommentar zu diversen Suttan, z.B. *Anguttara-Nikāya* 6.1., *Dīgha-Nikāya* 3, usw.) In der *Vipassanā*-Meditation üben wir das bereits, indem wir alle Sinneseindrücke als Erfahrung zu akzeptieren versuchen, ohne Bewertung und Identifikation, ohne Begehren oder Aversion.

2. *Brahmavihār' upekkhā* – Gleichmut der göttlichen Verweilungen (*Brahmavihāras*).

Dies ist der Gleichmut oder die Unparteilichkeit gegenüber Lebewesen. Wir begegnen allen fühlenden Wesen und ihren Handlungen gleich und neutral, weder mit Zuneigung und Liebe noch mit Ablehnung und Hass. Diese Neutralität ist nicht Gleichgültigkeit, weil Gleichmut in Weisheit wurzelt.

Als *Samatha*-Praxis führt diese Übung nach der Meisterung mindestens einer der ersten drei *brahmavihāras* (d.h. *Mettā* – liebende Güte, *Karuṇā* – Mitgefühl und *Muditā* – Mitfreude) in die höchste der feinstofflichen Vertiefungen (*rūpa-jhāna*) – nach der üblichen Zählweise aus den Suttan ist es das vierte *Jhāna*, nach der detaillierteren Zählweise im *Abhidhamma* das fünfte.

Diese Form von *Upekkhā* ist auch gemeint, wenn man von „*Upekkā-pāramī*“, der Vollkommenheit des Gleichmuts spricht. „Alle Lebewesen sind Eigentümer ihres *Kamma*“ – die Kontemplation über diese Tatsache wird uns helfen, unparteilich Mitgefühl, Mitfreude und eben Gleichmut zu entwickeln. Egal, ob wir von Freunden oder Feinden umgeben sind, wir sollten alle balanciert akzeptieren und weder mit anhaftender Liebe noch mit Hass reagieren. Egal, ob wir gelobt, geehrt, oder kritisiert und getadelt werden, wir sollten im Gleichgewicht bleiben, unerschütterlich, wie der Felsen im Sturm:

„Wie ein kompakter, fester Felsen
vom Sturm nicht bewegt wird,
so werden die Weisen
von Lob und Tadel nicht erschüttert.“
(*Dhammapada* 81)

Egal, ob es uns auf Grund irgendwelcher Bedingungen gerade gut geht oder nicht, wir sollten üben:

„Wenn es mir gut geht, hänge ich nicht daran,
wenn es mir schlecht geht, bin ich nicht deprimiert,
immer und überall bin ich im Gleichgewicht wie die Waage –
so lebe ich die Tugend des Gleichmuts.“

(*Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā*, Kommentar zum *Mahāsihanāda-Sutta*, *Majjhima-Nikāya*12)

3. *Bojjhang' upekkhā* – Erleuchtungsfaktor Gleichmut

Wenn Gleichmut entsteht, werden die gleichzeitig entstandenen *Dhammas* ausbalanciert, so dass sie gleichmäßig ihre Funktionen ausführen können. Das ergibt z.B. die Ausgewogenheit und Balance von Anstrengung (*vīriya*) und Konzentration (*samādhi*) in der Meditation.

So geschah es im Falle des Ehrwürdigen Ānanda in der Nacht vor dem ersten Konzil, der Erleuchtung in „Schieflage“ erlangte, als er nämlich gerade im Begriff war, sich hinzulegen.

4. *Jhān' upekkhā* – *Jhāna*-Faktor Gleichmut

Als *Jhāna*-Faktor entwickelt sich Gleichmut sogar gegenüber dem höchsten Glück (*sukha*), das im 3. *Jhāna* (bzw. nach der 5-stufigen *Abhidhamma*-Nomenklatur im 4. *Jhāna*) erfahren wird. Man erkennt noch die Aufregung darin, kann den Geist so kontrollieren, dass keine Anhaftung an diesem Glückszustand aufkommt und das 4. *Jhāna* (bzw. das 5. nach der *Abhidhamma*-Zählweise) erlangt werden kann.

5. *Pārisuddh' upekkhā* – Reinheits-Gleichmut

Pārisuddhi bedeutet vollkommene Reinheit oder vollkommen reiner Zustand. In den *Jhānas* wird der Geist stufenweise von den Gegenspielern und allen Emotionen befreit, so dass im 4. *Jhāna* (bzw. dem 5. nach dem *Abhidhamma*) nur mehr *Upekkhā* und Einspitzigkeit bleibt. Der Geist ist gereinigt. *Upekkhā* ist jetzt das Desinteresse am Stillen der Gegenspieler, keine Aktion ist mehr nötig, denn es gibt nicht Schlechtes oder Emotionales mehr, das ausgemerzt werden müsste.

6. *Tatramajjhatt' upekkhā* – Gleichmut als Ausgewogenheit

Wörtlich: mittlere Position (*majjha*) bei den assoziierten Faktoren (*tatra*).

Dieser Gleichmut, der sozusagen in der Mitte steht, äußert sich als Gleichgewicht, Gleichmaß oder Ausgewogenheit: z.B. das vollkommene Gleichgewicht von Vertrauen (*saddhā*) und Weisheit (*paññā*), die sich gegenseitig kontrollieren müssen.

In den Kommentaren wird *Tatramajjhattata-upekkā* verglichen mit einem Kutscher, dessen 4 oder 6 Pferde wohl trainiert sind und gleichmäßig laufen, so dass er entspannen kann – es gibt nichts zu tun.

7. *Vedan' upekkhā* – indifferentes Gefühl

Dies ist ein Gefühl (*vedanā*), das weder angenehm noch unangenehm (*adukkhamasukhā*) ist, also indifferent, neutral, mittelmäßig. Es kann sowohl körperlicher wie geistiger Natur sein. Ein neutrales, indifferentes Gefühl resultiert auch, weil man das Gefühl nur als Gefühl erkennt, und es nicht als Ich oder mein ansieht, mit dem man sich identifiziert bzw. daran anhaftet.

8. *Vīriy' upekkhā* – Balancierte Energie

Anstrengung muss auch auf dem spirituellen Weg da sein, aber nicht zu viel. Damit der Pfeil fliegen und sein Ziel erreichen kann, muss der Bogen gespannt sein, aber nicht überdehnt. Oder, um einen wohlklingenden Ton zu erzeugen, muss die Saite der Gitarre oder des Streichinstruments wohl gespannt sein, weder zu wenig, noch zu viel. Es gilt, das rechte Maß an Anstrengung auszuüben.

9. *Vipassan' upekkhā* – *Vipassanā*-Gleichmut

Dieser Gleichmut hält uns balanciert und neutral, wenn wir die Bedingungen und Charakteristika unseres *Sankhāra*⁹-Meditationsobjektes untersuchen. Achtsamkeit. Anstrengung und Konzentration sind im Gleichgewicht. Nach langer Übung kann man jetzt leicht, ohne große Anstrengung, die unbeständige (*anicca*), unbefriedigende (*dukkha*) und unkontrollierbare (*anattā*) Natur des Objektes sehen. Jetzt kann man leicht – nicht mühsam wie der Anfänger beim ersten Mal - die ersten *Vipassanā*-Erkenntnisse durchdringen. Auf was immer für ein *Sankhāra*-Objekt man seine Aufmerksamkeit richtet, überall sieht man *Anicca*, *Dukkha* und *Anattā*. Dieser *Vipassanā*-Gleichmut ist Weisheit (*paññā*). Er tritt nach dem zweiten Teil von

⁹ *Sāṅkhāra* = *sam* + *khāra*; *sam* = harmonisch, zusammen; *khāra* = Produkt, Effekt produzierend. *Sāṅkhāra* hat im Buddhismus verschiedene Bedeutungen je nach Zusammenhang. Hier (in unseren *Upekkhā*-Arten 9 und 10) ist ein Phänomen gemeint, das durch harmonische Zusammenarbeit von Bedingungen produziert wurde, also kurz gesagt ein „bedingtes Phänomen“. Die *Vipassanā*-Meditation arbeitet ausschließlich mit *Sāṅkhāra*-Meditationsobjekten, d.h. mit letztendlichen Realitäten (*dhammas*) geistig-psychischer (*nāma*) oder physikalisch-körperlicher (*rūpa*) Natur, nicht mit konventionellen Realitäten, d.h. Konzepten (*paññatti*), wie die *Samatha*-Meditation, und nicht mit *Nibbāna*.

udayabbaya-ñāna auf (Einsicht vom Entstehen und Vergehen), nach der Erscheinung der *Vipassanā-upakkilesas* (hemmende Trübungen der *Vipassanā* bzw. – wie der Ehrw. Nyanatiloka hervorhebt – „Anlässe zur Trübung“), deren es zehn Arten gibt, und noch vor den Erkenntnissen von *Sankhāra* und Dasein als furchterregend und Gefahr (*bhaya-ñāna*, *ādīnava-ñāna*, etc.). Er äußert sich als Gelassenheit und Neutralität des Geistes gegenüber den Charakteristika von *Sankhāra*.

10. *Sankhār'upekkhā* – Gleichmut gegenüber bedingten Phänomenen

Dies ist der Gleichmut auf der Einsichtsstufe von *Sankhār'upekkhā-ñāna*, der höchsten „weltlichen“ *Vipassanā*-Erkenntnis vor „*Magga*“, d.h. hier dem Stromeintritt (*sotāpattimaggā*). Jetzt versteht man die Natur von *Nāma* und *Rūpa* vollständig und ist im Gleichgewicht: da ist weder Zuneigung noch Abneigung, weder Furcht noch Freude. Deshalb heißt es, man sei „frei von *Sankhāra*-Objekten“. Es ist getan, was zu tun ist. Man hat die drei Charakteristika gesehen und sieht danach die drei Lebensformen in der Sinnenwelt (*kāma-loka*), in der feinstofflichen Welt (*rūpa-loka*) und in der immateriellen Welt (*arūpa-loka*) „brennen“ von Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) und all den Geistesgiften und -befleckungen. Keine dieser Welten zieht einen mehr an. Man hat die Phänomene untersucht – jetzt weiß man und versteht man. Da ist keine Notwendigkeit mehr, nochmals zu analysieren und zu prüfen.

Natürlich können wir diese zehn Arten wieder zusammenfassen, denn dahinter verbergen sich letztlich doch nur **vier Phänomene**, aber diese sind tatsächlich unterschiedliche „*dhammas*“, d.h. sie haben unterschiedliche individuelle Charakteristika (*sabhāva lakkhaṇa*).

Diese *Upekkhā*-Arten sind:

1. ***Vedanā*** (Gefühl): Das ist unsere Nummer 7. Wie wir aus dem *Abhidhamma* wissen, ist Gefühl ein universeller Geistesfaktor, der ausnahmslos alle Bewusstseinsarten begleitet.
2. ***Vīriya*** (Energie/Anstrengung): Unsere Nummer 8. Dieser energetische Geistesfaktor kommt nicht in allen Geisteszuständen vor, sondern nur gelegentlich. Er ist für sich alleine gesehen karmisch neutral, verstärkt aber den heilsamen bzw. unheilsamen Charakter eines Geisteszustandes.
3. ***Paññā*** (Wissen/Weisheit): Nummer 9 und 10. Weisheit ist ein gelegentlicher „schöner“ Geistesfaktor oder wir können auch sagen, eine positive, heilsame geistige Eigenschaft. Sie kommt aber auch in den heilsamen Geisteszuständen nicht immer vor. Selbst das Bewusstsein eines Buddha ist nicht immer begleitet von Weisheit! *Upekkhā* 9 und 10 unterscheiden sich nur in ihrer Funktion.
4. ***Tatramajjhataṭṭā*** (Gleichmut, geistige Balance, Ausgeglichenheit, Unparteilichkeit): Das sind die sechs Arten 1 bis 6. Gleichmut ist ein eigenständiger Geistesfaktor, der in allen heilsamen Geisteszuständen vorkommt (also ein universeller schöner Geistesfaktor) – aber natürlich mit unterschiedlicher Intensität und Entwicklung. Die sechs verschiedenen Bezeichnungen rühren wieder von den verschiedenen Funktionen und hier auch Objekten her.

Vielleicht fragen sich einige Leser, warum diese penible Analyse und Differenzierung sein muss. Schon im Buddhismus-Anfängerkurs haben wir gelernt, dass Gleichmut nicht zu verwechseln sei mit Gleichgültigkeit, und dass es „Mut“ brauche, um gleichmütig und unparteilich zu sein. Aber wir brauchen keinen Mut, um ein *Upekkā*-Gefühl zu haben, es ist einfach da und neutral. Wir tendieren deshalb dazu, es zu ignorieren, was letztlich unsere Verblendung, Ignoranz und Unwissenheit stärkt, statt zu reduzieren. Also müssen wir auch neutrale und sehr subtile Gefühle anschauen und beobachten lernen, um erfolgreich Einsichtsmeditation – hier speziell *Vedanānupassanā* – zu praktizieren.

Auf dem Weg hin zur Erleuchtung wiederum müssen die Erleuchtungsfaktoren entwickelt und gestärkt werden, wobei Bojjhaṅga-Upekkhā für die rechte Balance zwischen Konzentration und Anstrengung zuständig ist - ein Problem, ein Hindernis (*nivaraṇa*), das jeder Meditierende kennt.

Müdigkeit, Mattheit und Schläffheit (*thīna-middha*) entstehen, wenn zu wenig Energie da ist. Jetzt sollten wir besonders auf unsere aufrechte, gerade Sitzhaltung achten. Um unsere Konzentration wieder mit mehr Kraft zu balancieren, müssen wir uns anstrengen und eifrig bemühen. Kontemplationen über die Qualitäten des Buddha (*Buddhanussati*), über den Tod (*Marāṇanussati*) und die kostbare menschliche Geburt können da helfen, Dringlichkeit und Motivation zu erzeugen und wieder Energie zu bekommen. Auch Licht kann uns wieder Energie zuführen. Wir können für eine Weile mit offenen Augen meditieren oder einfach selbst Licht visualisieren.

Ein andermal ist unsere Energie groß, aber wir können uns nicht auf unser gewähltes Meditationsobjekt konzentrieren. Unser Geist wandert hierhin und dorthin, ist unruhig, vielleicht besorgt. Jetzt ist unsere Aufgabe, die Konzentration zu stärken: Vielleicht, indem wir – vorübergehend – ein anderes Meditationsobjekt oder eine Kontemplation wählen, die uns mehr fesselt, oder besser noch, bei der Freude aufkommt. Denn es heißt ja so schön und so richtig: „Des Freudigen Geist sammelt sich.“

Die *Samatha*-Übung des *Upekkhā*-Gleichmuts in den *Brahmavihāras* führt zu tiefer, konzentrierter Ruhe, Entspannung und innerem Frieden, zu Unerschütterlichkeit – wunderbaren Qualitäten, die aber leider im Alltag nicht anhalten.

Die *Vipassanā*-Meditation jedoch, deren Objekte „*Dhammas*“, d.h. letztendliche, abstrakte Realitäten sind, führt zur Entfaltung von Erkenntnis und Weisheit, über *Vipassanā-Upekkhā* und *Sankhār’upekkhā-ñāṇa* bis hin zur Erleuchtung – irreversibel.

Was wollen wir, was sind unsere Ziele? Wenn wir unser Wissen anwenden, auch wenn es erst einmal nur „Buchwissen“ ist – wie viel besser, wenn als Einsichtswissen gereift –, können wir uns damit gezielt in die eine oder andere Richtung trainieren, entwickeln und entfalten. Und für die Richtung selbst können wir uns frei entscheiden – mit etwas Mut. Es ist nicht gleichgültig...!

Agganyāni

(nach diversen Vorlesungen des Ehrw. Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa zu diesem Thema)

Gleichmut: Es ist, wie es ist

Zwei sehr einfache, aber schwierig in die Praxis umzusetzende Dinge sind der Schlüssel zur Aufhebung der Dualität:

- 1) das Bestreben, ganz in der Gegenwart – so wie sie ist – zu leben, und
- 2) die völlige Verschmelzung mit dem, was ist und wie es ist.

Bekanntlich üben die negativen, schmerzhaften Eindrücke der Vergangenheit ihre Macht und ihren Einfluss ja gerade deshalb auf uns aus, weil wir nicht in der Lage sind, sie zu bejahen und zu akzeptieren; so werden sie unterdrückt und verdrängt. Das Vergangene hindert uns also daran, in der Gegenwart zu leben, weil wir es nicht loslassen.

Deshalb ist das Wörtchen „Akzeptanz“ eine der wichtigsten Erkenntnisse in unserem Leben, ein wirkliches „Sesam öffne dich“.

- **Ja zu dem zu sagen, was ist, geht sogar so weit, das Unakzeptierbare oder das Unvermeidliche zu akzeptieren, und ist in allen buddhistischen Traditionen anzutreffen.**

Die Zen-Meister sagen: „Hört auf, euch dagegen aufzulehnen!“ Das bedeutet: sehen und erkennen. Um das, was ist, bejahen zu können, ist es notwendig, **das, was gewesen ist, zu**

bejahen. Akzeptiert man rückblickend die negativen Erfahrungen der Vergangenheit, so schwinden die Konflikte und Dualitäten; die Spuren des Karma verblassen.

Zunächst ist für viele von uns unerträglich und schockierend, die Dinge – vor allem, wenn es um einschneidende Erfahrungen geht – so hinzunehmen, wie sie sind. Das klingt nach einer Moralpredigt und könnte mit Fatalität oder Resignation assoziiert werden. Keine Bange! Der Grundsatz, die Gegebenheiten so zu akzeptieren, wie sie sind, ist die Lehre zur Aufhebung der Dualität. Das Unausweichliche wird in der Gegenwart – im Hier und Jetzt – akzeptiert, angenommen und die Dualität (Getrenntsein gebiert Leiden!) zwischen dem Leiden und dem Leidenden wird aufgehoben; die Zukunft wird dabei nicht berücksichtigt. ES IST, WIE ES IST. Das was ist, ist; das, was nicht ist, ist nicht. Da dieses geschehen ist, ist jenes; da dieses aufgehört hat, hört jenes auf.

Akzeptieren wir voll und ganz die Gegenwart, so engagieren wir weder für die Zukunft, noch werden unsere Handlungen gebremst. Die Zukunft liegt offen vor uns, es bleibt uns unbelassen, zu handeln. Sie werden feststellen, dass durch die volle Akzeptanz dessen, was ist, die Erregung tatsächlich nachlässt, denn indem wir im Hier und Jetzt leben, leben wir in der REALITÄT. Diese Haltung des Nicht-Konfliktes, die darauf abzielt, die Erregungen zu beseitigen, führt zu bewussten Handlungen, die weder durch Auflehnung, noch durch Ablehnung negativ beeinflusst sind.

- Ja, ich habe schlechte Nachrichten erhalten; nein, ich hätte keine schlechten Nachrichten erhalten dürfen; ja, ich habe fürchterliche Angst; nein, ich hätte keine Angst haben dürfen.

Nur das „ja“ ist wahr: Ja, ich leide; ja, ich habe Angst; ja, ich habe schlechte Nachrichten erhalten, ohne irgendein „nein“. Weil ich das Ereignis – die schlechte Nachricht – nicht akzeptieren kann, entstehen Gefühle.

Die Gefühle werden nicht direkt durch eine Tatsache verursacht – wie unangenehm sie auch sein mag –, sondern durch die Weigerung, diese Tatsache zu akzeptieren, durch die Koexistenz von „ja“ und „nein“. Diese vorher nicht vorhandenen Gefühle müssen eigentlich automatisch vergehen, denn sie haben einen Anfang und also auch ein Ende. Weder Freude noch Leiden können ewig dauern. Gefühle entstehen, entwickeln sich und vergehen, es sei denn, wir selbst stören diesen natürlichen Ablauf. Und gerade das tun wir, wenn wir die Dinge nicht so akzeptieren, wie sie sind. Wir klammern uns an die positiven, angenehmen Gefühle, damit sie lange andauern, und wir tun alles, damit negative Gefühle oder Leiden aufhören, damit wir sie ignorieren können. Vergessen Sie nicht, dass die stärkste Angst, die Furcht, die unerträglichste Panik, der Eindruck von alptraumartigen Ereignissen, die Verzweiflung, die Gewissheit einer totalen Ausweglosigkeit nur eine **relative Realität** haben und von ihrer Natur her dazu bestimmt sind, sich aufzulösen.

Der innere Friede – Harmonie an sich – kann nur verwirklicht werden, wenn wir Folgendes beachten:

- Wenn wir nicht mehr versuchen, das Positive andauern zu lassen, und wenn wir negative Gefühle nicht mehr ablehnen oder verneinen.
- Wenn wir voll und ganz anerkennen, dass positive Gefühle nicht ewig dauern und dass negative Gefühle vorhanden sind.

Dieses Bekenntnis muss vorbehaltlos sein. Es geht schlicht und einfach darum, negativen und positiven Gefühlen ihren Lauf zu lassen und sie als in uns vorhandene Phänomene willkommen zu heißen, die bei allen Wesen auftreten.

Es ist sicherlich nicht ganz einfach, zu all unseren negativen Gefühlen „ja“ zu sagen, sie rückhaltlos anzunehmen.

Vielleicht ist ein erster, äußerst schwieriger Schritt auf diesem Weg die Selbstakzeptanz, d.h. sich selbst so zu akzeptieren, wie man ist, und vor den eigenen Augen Gnade zu finden.

Akzeptieren ist nicht resignieren.

Resignieren bedeutet, sich der Fatalität, dem Zufall oder widrigen Umständen zu beugen. Eine derartige Haltung ist passiv, bleibt dem Vergangenen verhaftet und spaltet uns im Laufe der Zeit immer stärker. Das entspricht – auf psychologischer Ebene – der mittelalterlichen Folter des Vierteilens. Wer resigniert, wünscht sich, dass die Dinge anders verlaufen; da er sich jedoch machtlos fühlt, gibt er auf, lässt er die Arme hängen. Resignation impliziert also zwei Arten von Ablehnung: zum einen die der Realität und zum anderen die des Handelns. Sie ist das genaue Gegenteil von Akzeptanz. Resignation setzt voraus, dass die Phänomene statisch sind und die Dinge sich nicht verändern.

Akzeptieren, was ist, bedeutet, Veränderung, Transformation und Evolution anzuerkennen. Resignation kann nur der Wunsch sein, das Nicht-Dauerhafte andauern zu lassen. Akzeptanz ist also das genaue Gegenteil von Resignation, denn **Phänomene, die voll akzeptiert werden, verlieren ihre Macht und vergehen. Phänomene, die hingegen zurückgewiesen oder verdrängt werden, bleiben weiter im potentiellen Zustand bestehen.** Je mehr verdrängt wird, um so größere Macht hat das Verdrängte. Wir sollten uns vergegenwärtigen, dass die Seiten unseres Lebens ständig in Windeseile umgeblättert werden. Uns sollte ebenfalls immer bewusster werden, dass wir niemals wunschlos glücklich sein können, dass wir jedoch stets versuchen werden, einen grenzenlosen Wunsch, eine grenzenlose Leere, durch begrenzte Dinge zu erfüllen.

Diesen Mangel – diese Bedürftigkeit – müssen wir akzeptieren, denn dieser Mangel lässt sich weder durch Vermögen, Besitztum, Beziehungen, Liebesabenteuer, noch durch Familie, eine Gemeinschaft, eine Kirche oder eine politische Partei beheben.

Bhante Tawalama Dhammika

Gleichmut gegenüber den acht „weltlichen Bedingungen“ – *Loka-dhamma*

Bekanntlich versinnbildlicht das vom Buddha in Gang gesetzte *Dhamma-cakka* (das Rad des Gesetzes) die Lehren des Buddha. Dieses Rad ist in sechs, acht oder auch zwölf Abschnitte eingeteilt, die die verschiedenen Bereiche des Existenzkreislaufes bzw. unsere Bewusstseinszustände symbolisch darstellen. In tibetischen Darstellungen befinden sich im Mittelpunkt des Rades drei Tiere, die die geistigen Gifte verkörpern: ein Schwein als Bild der Unwissenheit, eine Taube als Bild der gierigen Anhaftung und eine Schlange als Bild des Zorns. Manchmal entweichen die Taube und die Schlange der Schnauze des Schweins, auf anderen Darstellungen sind sie miteinander verschlungen.

Die sechs, acht oder auch zwölf Daseinsbereiche lassen sich auch als die acht weltlichen Bedingungen oder Gesetze – *Loka-dhamma* – interpretieren, die das Leben der Menschen bereits im jetzigen Dasein prägen. So heißt es im *Anguttara-Nikāya* (VIII, 5): „Acht Weltgesetze, ihr Mönche, folgen dem Weltlauf, und der Weltlauf folgt acht Weltgesetzen. Welches sind sie? – Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid.“ Diese *Loka-dhamma* sind Bestandteil der Welt und gehören damit auch zu unserem Leben dazu. Ihnen gilt es mit Gleichmut zu begegnen, denn auch sie sind vergänglich (*anicca*), leidvoll (*dukkha*) und dem Wechsel unterworfen (*anattā*)¹⁰. Wie äußern sie sich nun in unserem täglichen Leben?

¹⁰ *Anattā* = „Nicht-Selbst“ oder „Nicht-Ich“ oder „Unpersönlichkeit“ wird beschrieben als „sich ständig verzehrender Prozess des Entstehens und Vergehens geistiger und körperlicher Daseinsphänomene“ (Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 2989⁴: 35)

Wir Menschen streben immer nach angenehmen, schönen Dingen und Situationen. Erinnern wir uns an unsere Kindheit: Als Kind haben wir gerne gespielt. Bei Wettkämpfen ging es stets darum, den Sieg zu erringen. Ist uns dies nicht gelungen, so waren wir sehr unglücklich. Manchmal haben wir unseren Gegner sogar gehasst, auch wenn er zuvor unser bester Freund gewesen ist.

Eltern lieben ihre Kinder über alles und sorgen sich sehr um sie. Oft wird das Wohlergehen der Kinder sogar noch über das eigene Wohl gestellt. Werden die Kinder krank oder sterben, so sind ihre Eltern zutiefst unglücklich. Sie können nicht mehr schlafen, haben keinen Appetit und keine Freude am eigenen Leben. Es ist immer äußerst schmerzhaft, wenn ein geliebter Mensch nicht mehr da ist. Aber auch Krankheit und Tod sind ein Teil des Lebens. Wer geboren wird, wird auch eines Tages sterben. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang. So sollten wir auch in einem solchen Fall versuchen, die Vergänglichkeit mit Gleichmut als weltliche Gesetzmäßigkeit – *Dhamma-loka* – hinzunehmen. In dem Augenblick, in dem wir uns nicht mehr dagegen auflehnen, verringert sich auch unser Schmerz.

Um Gleichmut entwickeln zu können, ist es wichtig, bereits im Kindesalter zu lernen, dass wir nicht immer gewinnen können, und dass Niederlagen und Verlust ebenso zum Leben gehören wie freudige Ereignisse. Wir sollten lernen, die Ereignisse getrennt von (subjektiven) freudigen und leidigen Gefühlen wahrzunehmen, d.h. ihnen aus einem inneren Abstand heraus mit Gleichmut zu begegnen. Das bedeutet nicht, dass wir nicht traurig sein sollten, wenn uns oder anderen ein Unglück geschieht. Wir werden jedoch nicht mehr von unseren eigenen Gefühlen überwältigt und können klar und deutlich erkennen, wie wir in einem solchen Fall sinnvoll – heilsam – handeln können.

Häufig machen wir uns bestimmte Vorstellungen davon, wie die Welt und unser persönliches Leben sein sollte. Wir erwarten vom Leben Glück, Reichtum, Gesundheit usw. Erfüllen sich diese Dinge nicht, sind wir unglücklich. Sind wir jung, kräftig und gesund, so freuen wir uns. Werden wir krank, schwach und alt, so leiden wir. Aber sowohl Glück als auch Unglück sind vergänglich und dem Wechsel unterworfen. Wir können sie nicht festhalten. Wir sollten die Menschen und Dinge so sehen und akzeptieren, wie sie sind. Der in unseren Gedanken entstandene Mensch kann die von uns an ihn gestellten Erwartungen – die er möglicherweise gar nicht kennt – ebenso wenig erfüllen wie eine imaginäre Welt. So lange wir die emotionale oder gedankliche Komponente „unserer“ Welt nicht durchschauen, werden wir immer wieder von ihr enttäuscht werden und leiden. Wir werden dieser Welt oder diesem Menschen sogar die Schuld an unserem Leiden geben, zornig werden und in unserem Hass Unheil anstellen, dem möglicherweise wiederum mit Zorn begegnet wird.

Um aus diesem Kreislauf auszubrechen, sollten wir selbst, wenn uns jemand schlecht behandelt, verletzt oder kritisiert, es ihm nicht mit gleicher Münze heimzahlen. Heißt es doch im *Dhammapada* (5): „In dieser Welt hat Hass noch niemals Hass vertrieben. Nur Liebe besiegt Hass. Dies ist das Gesetz, alt und unverbrüchlich. Auch du wirst einmal sterben. Weißt du dies, wie kannst du dann noch streiten?“ Verlieren wir also nicht unseren Gleichmut, sondern denken wir an das Gute, das dieser Mensch vielleicht zuvor für uns getan hat. Irgend etwas Gutes lässt sich an jedem Menschen finden. Nicht der Mensch an sich ist böse, sondern jeder Mensch begeht hin und wieder gute (heilsame) und böse (unheilsame) Handlungen (in Gedanken, Worten und Taten). Eine solche Einstellung dem Leben gegenüber ist wichtig, um allen Wesen mit liebevoller Güte (*mettā*) begegnen zu können.¹¹ Menschen, die zuvor von anderen verletzt wurden, fällt es schwer, ihre mutmaßlichen Peiniger zu lieben. Es ist einfacher, ihre Handlungen zunächst mit Gleichmut – als vergänglich, leidvoll und dem Wechsel unterworfen – zu betrachten. So verurteilen wir nicht den Menschen an sich, sondern seine Taten.

¹¹ Der schwer zu übersetzende Begriff *Mettā* = „Liebe“ steht in engem Zusammenhang mit dem Wort *Mitta* = Freund. Und ein Freund war zu Zeiten des Buddhas „der nächste Vertraute, von dem man nichts erwartete (obwohl er alles zu geben bereit war) und dem man ohne Einschränkung voll zugewandt war, bereit, selbst das Leben für ihn zu geben“ (Anagārika Govinda, *Einsichten eines Pilgers im Himalaya*, Dharma Publ. Deutschland, Münster 1993: 99).

Auch der Buddha hatte so manche Schwierigkeit in seinem Leben zu bewältigen. Nachdem Siddhartha Gautama seine Erleuchtung erlangt hatte, gewann er eine große Anzahl an Schülern und Gefolgsleuten. Dies erweckte jedoch den Zorn und Neid anderer religiöser Gruppen. Die Gegner des Buddhas brachten daraufhin die bekannte und wunderschöne Prostituierte **Sundarī** um und ließen ihren Leichnam an einem Ort, an dem der Buddha sich für gewöhnlich aufhielt. Es sollte der Eindruck entstehen, dass der Buddha die Frau umgebracht hätte. Viele Menschen wandten sich empört von ihm ab und spendeten ihm keine Nahrung mehr. Deshalb schlug Ānanda, einer seiner engsten Schüler, dem Buddha vor, die Stadt zu verlassen. Dieser antwortete ihm jedoch, dass sich auch in einer anderen Stadt Ähnliches ereignen könne. Man könne vor den (angenehmen und unangenehmen) Ereignissen nicht davonrennen. Nach der ersten Empörung begannen die Menschen nachzudenken, erkannten die Situation und beruhigten sich wieder.

Der Buddha wird immer mit einem Lächeln dargestellt, das sich auch auf den Betrachter überträgt. Dieses Lächeln ist ein Symbol des Gleichmuts, mit dem der Buddha allen Phänomenen gegenübersteht, da diese vergänglich (*anicca*), leidvoll (*dukkha*) und dem Wechsel unterworfen (*anattā*) sind.

Bhante Puññaratana

* * *

Gleichmut versus Gleichgültigkeit

Immer wieder stellt sich die Frage, wie sich Gleichmut gegen Gleichgültigkeit abgrenzen lässt, wie weit man einen anderen gewähren lassen darf, wenn er offensichtlich Unsinn oder gar Straftaten begeht, wenn sein Verhalten das Leben anderer beeinträchtigt oder er sogar andere gefährdet. „Jeder kehre vor seiner eigenen Tür“ mag ja oft sinnvoll sein. Artet eine solche Haltung aber nicht mitunter in Gleichgültigkeit aus? In den beiden Geschichten „Gleichgültigkeit gegen Frau und Kind“ und „Gleichmut gegenüber Lob und Tadel“ werden diese beiden Begriffe verdeutlicht.¹²

In der ersten Geschichte wird von dem Asketen Saṃgāmaji berichtet. Als der Asket einst in der Nähe seiner ehemaligen Frau Rast hielt, trat diese an ihn heran und sagte: „Ich habe einen kleinen Sohn, Asket; ernähre mich!“ Der Asket zeigte auch nach dreimaliger Bitte um Unterstützung keine Regung. In ihrer Verzweiflung legte sie den Knaben vor ihm nieder und sprach: „Dies ist dein Sohn Asket, ernähre ihn“ und ging weg. Saṃgāmaji schaute das Kind nicht einmal an und redete auch nicht mit ihm. Die Mutter entfernte sich, blickte sich um und sah, dass der Mönch keine Regung zeigte. Sie dachte: „Nicht einmal an seinem Sohn liegt dem Asketen etwas“, und kehrte um, nahm das Kind und ging von dannen. – Der Erhabene sah solche Ungebühr, die die frühere Frau von Saṃgāmaji beging und sprach:

„Ihr Kommen weckt ihm nicht Freude,
Ihr Fortgehn bringt ihm keinen Schmerz.
Brahmane mag er wohl heißen,
Saṃgāmaji von Fesseln frei.“

Hier wird nicht der Asket, sondern die Frau und Mutter verurteilt, die dem Asketen seinen Sohn zu Füßen legt und von ihm Unterhalt fordert, da sie ihn verleiten könnte, wieder ins weltliche Leben zurückzukehren. Saṃgāmaji verharrt jedoch unberührt bei ihrem Anblick und ihren Forderungen. – Das mag uns zunächst befremdlich, ja sogar grausam und herzlos erscheinen. Wo bleiben die von dem Buddha immer wieder geforderte mitfühlende liebevolle Güte (*mettā*), das Mitgefühl (*karunā*) und die Mitfreude (*muditā*)?

Zum richtigen Verständnis dieser Geschichte, die der buddhistische Kommentator Buddhaghosa im 5. Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung im *Sumaṅgalavilāsinī* niedergeschrieben hat, sollte man berücksichtigen, wie sie zustande gekommen ist. Mündlich überliefert war lediglich der dem Buddha zugeschriebene Ausspruch: „Ihr Kommen...“ Um diese Zeilen verständlich zu machen, erfand jeder Kommentator eine seinen damaligen Zuhörern oder Lesern verständliche alltägliche Geschichte, die uns hier und heute so grausam erscheint. Viel einleuchtender wäre es, hätte ihn ein Freudenmädchen in Versuchung führen wollen und er hätte dieser Versuchung widerstanden. Unser Urteil über das gleichgültige Verhalten des Asketen beruht offensichtlich auf einer Bewertung der an ihn herantretenden Personen: seine ehemalige Frau und vor allem sein Kind sollte er lieben, einem Freudenmädchen sollte er hingegen nicht nachgeben (sondern auf dem „rechten“ Weg bleiben!). Aber auch die liebevolle Zuwendung an Frau und Kind würden ihn an diese Welt binden, die er überwinden möchte. Als Asket unterscheidet er nicht mehr zwischen sich und anderen, denn er hat erkannt, dass alle Wesen leiden (*dukkha*), vergänglich (*anicca*) und ohne festen Kern (*anattā*) sind. So ist seine einzige Aufgabe, konsequent den Edlen Achtfachen Pfades – den Weg zur Beendigung des Kreislaufs der Widergeburten – zu gehen.

Es ging Buddhaghosa wahrscheinlich darum, durch seinen Kommentar folgende Aussagen im *Visuddhi-Magga* verständlich zu machen:

„Weil aber der in Gleichmut Weilende seine Gedanken nicht darauf richtet, dass die Wesen glücklich und von Leid befreit sein und ihres erlangten Glückes nicht verlustig gehen möchten, und er davon abgewandt ist, Freuden und Leiden usw. im höchsten Sinne als

¹² Zitiert aus: *Reden des Buddha. Lehre, Verse, Erzählungen*, übersetzt und eingeleitet von Hermann Oldenberg, Herder, Freiburg 1993: 29 ff.

solche aufzufassen, darum ist sein Geist geschickt im Festhalten von Nichtvorhandenem.“¹³

Buddhaghosa möchte nicht die Gleichgültigkeit – wie man aus der von Oldenberg gewählten Übersetzung vermuten könnte – des Asketen Saṃgāmaji kommentieren, sondern zeigen, dass dieser einen Zustand erreicht hat, in dem er selbst alle körperlichen und geistigen Leiden überwunden hat. Deshalb berühren ihn auch Freud und Leid anderer Wesen nicht mehr. Als „nicht Vorhandenes“ definiert Buddhaghosa „die Abwesenheit des im höchsten Sinne bestehenden Bewusstseins [...] Darum gilt der Gleichmut als im Nichtheitsgebiet gipfelnd.“ Bedenkt man diese Ausführungen im *Visuddhi-Magga*, so ist die Geschichte „Gleichgültigkeit gegen Weib und Kind“ kein Beispiel dafür, um die Gefühllosigkeit (und Verantwortungslosigkeit) des Asketen Saṃgāmaji gutzuheißen, sondern um zu zeigen, dass das höchste Ziel und das wahre Glück – *Nirwana* – außerhalb der weltlichen Belange liegt. Der Begriff „Gleichmut“ – *Upekkha* – hat also auf dem Weg zur Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten eine andere Bedeutung als im Alltagsleben. Werden sie verwechselt, so kann es zu dem Missverständnis kommen, dass das Glück des einzelnen Mönchs oder Asketen losgelöst von seinem Umfeld und höher zu werten sei als das aller anderen Wesen. Dies würde jedoch der Lehre von der „Bedingten Entstehung“ – *Paṭiccasamuppāda* – widersprechen, die zeigt, „dass alle Phänomene in irgend einem beliebigen Verhältnisse, irgend einer Beziehung zueinander stehen“.¹⁴

Verständlicher und leichter nachzuvollziehen ist die zweite Geschichte „Gleichmut gegenüber Lob und Tadel“, die sich nicht um einen überlieferten Vers gruppiert. Der Buddha ermahnte die Mönche, nicht zornig oder niedergeschlagen zu sein, sollten andere über ihn, seine Lehre oder seine Gemeinde etwas Falsches oder Unwahres sagen. In einem solchen Fall sollten die Mönche gleichmütig klarstellen, was falsch oder unwahr ist. Sollten andere etwas Gutes über ihn, seine Lehre und seine Gemeinde sagen, so sollten sie nicht „froh oder befriedigt oder aufgeblasen sein, sondern was richtig ist, für richtig erkennen.“ Kurzum, die Mönche sollten sich nicht vom Gerede anderer beirren lassen und der Lehre des Buddha folgen.

Zu Lebzeiten des Buddha mag das ja möglich gewesen sein, denn in Zweifelsfällen konnte der Buddha auftretende Unklarheiten richtig stellen. Wie sieht das aber heute aus, wo immer mehr buddhistische Lehrer die Lehre unterschiedlich interpretieren? Auch die Urtexte – der Pāli-Kanon – sind unterschiedlich übersetzt. Die ursprünglich vielleicht eindeutigen Begriffe haben keine Entsprechungen in den europäischen Sprachen; der kulturelle Hintergrund, vor dem die Texte aufgeschrieben wurden, ist immer noch weitgehend unbekannt. Der heutige Leser eines anderen, europäischen Kulturkreises stellt sich Fragen, die für den damaligen Asiaten selbstverständlich gewesen sein mögen. Wie lässt sich da beurteilen, was der Buddha tatsächlich gesagt hat? Wie können wir den buddhistischen Weg – den Edlen Achtfachen Pfad – mit Gleichmut und Gelassenheit gehen und sicher sein, den „richtigen“ Lehrer gefunden zu haben, die „richtige“ Übersetzung des Pāli-Kanon zu lesen und auch noch „richtig“ zu interpretieren?

Der Buddha gibt uns in seiner Rede an die Kālāmer auf diese Fragen eine Antwort: „Richtet euch nicht nach Hörensagen, nicht nach einer Überlieferung, nicht nach einer bloßen Behauptung, nicht nach dem Wort heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Deduktionen, nicht nach äußeren Erwägungen, nicht nach der Übereinstimmung mit euren Ansichten und Grübeleien, nicht nach dem Scheine der Wirklichkeit, denket nicht: ‚Der Asket ist unser Lehrer (darum wollen wir ihm glauben)‘, sondern wenn ihr, Kālāmer, selbst erkennt, dass diese oder jene Dinge schlecht und verwerflich sind, von Verständigen getadelt und, ausgeführt oder begonnen, zum Unheil und Leiden führen, so sollt ihr sie verwerfen“ (*Anguttara-Nikāya* III, 66). Unser eigenes Urteil, das auf unserer eigenen Erfahrung beruht, bildet also die Grundlage für Gleichmut gegen Lob und Tadel.

Vijayā

¹³ *Visuddhi-Magga oder der Weg zur Reinheit*, übersetzt von Nyānatiloka, Christiani, Konstanz 1993⁶: 370 f.

¹⁴ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 162 ff.

Gleichmut (*upekkhā*) im täglichen Leben

Wir sind es gewohnt, alle Dinge, alle Begebenheiten, alle Menschen zu bewerten. Das Ergebnis der Bewertung ist eine Art Katalogisierung der Phänomene. Daraus resultiert, dass wir meinen, dieses sei schlecht, gut, habe keine Bedeutung oder jenes sei schön, hässlich; so könnte man die Kette der Einordnung immer weiter fortführen. Dieser Umstand wird durch unsere Erlebnisse gefördert. Seit dem wir geboren wurden, sammeln wir Eindrücke. Die Sammelleidenschaft, die wir meist unbewusst praktizieren, führt dazu, dass unser Berg an *ditthi* (Meinungen, Spekulationen, wie die Phänomene zu sein scheinen) immer größer wird.

Unser aller Leben wird überwiegend durch diese *ditthi* bestimmt. Wir sind im übertragenen Sinne wie ein Schrank mit vielen Schubladen. Der Schrank wäre der Aufbewahrungsort, in den unsere Erfahrungen und Eindrücke hineingelegt werden. Die Summe des Inhaltes der Schubladen wären unsere Bewertungen, unsere *ditthi*. Jeder Augenblick, der einzigartig ist, jedes Ding, wird unter Zuhilfenahme eines Schubladeninhaltes bewertet.

Um so voller die Schubladen sind, um so weniger Spielraum bleibt für Toleranz. Dieser Umstand hat zur Folge, dass das Anhaften an *ditthi* immer größer wird. Die Inhalte unserer Schubladen bestimmen unser Leben. Es passiert immer wieder, dass in der Realität die Dinge nicht so sind, wie es laut unserer gespeicherten *ditthi* hätte sein müssen. Durch dieses Anhaften wird letztendlich das erzeugt, was wir unter *dukkha* (Leid) verstehen.

Besonders im Umgang mit anderen, haben die angesammelten *ditthi* ihre Auswirkungen. Es sind Freunde, Eltern, Geschwister, ja alle, denen wir begegnen, die mit unserem Schubladendenken konfrontiert werden. Es gibt die Menschen, die uns nutzen, dementsprechend ist unser Verhalten ihnen gegenüber. Sie können sich unserer Zuneigung gewiss sein. Dann gibt es die, von denen wir glauben, dass sie uns schaden. Sie sind es, denen wir unseren Widerstand entgegensetzen. Je nach Grad des vermeintlich erlittenen Schadens ist unser Hass groß oder klein. Die Kategorie der Wesen, denen wir neutral begegnen, kommen am besten weg. Von ihnen erwarten wir nichts und sie schaden uns nicht. Es gibt keinen Grund, sie zu hassen, es sei denn, dass wir uns schon so im Hass verstrickt haben, dass wir allen Begebenheiten und allen, denen wir begegnen, die Schuld geben, dass unser Leben nicht so funktioniert, wie es dank unserer *ditthi* sein müsste.

Nun ist es aber so, dass – wenn wir uns dessen bewusst sind, dass dem Inhalt unserer Schubladen eine Konditionierung unseres Geistes vorausgegangen ist – die Bewertung, wie die Dinge zu sein scheinen, in einem anderem Licht gesehen werden könnte. Der größte Teil unseres Hasses und unserer Unzufriedenheit resultiert daraus, dass wir uns unseres Schubladendenkens nicht bewusst sind. Mit dem Bewusstsein, dass es so ist, haben wir die Voraussetzung geschaffen, unser Verhalten anderen gegenüber zu verändern, mehr noch, wir haben die Möglichkeit, unser eigenes Wohlbefinden und somit Harmonie im eigenen Umfeld zu fördern. Der Schlüssel, der zur Harmonie führt, ist Gleichmut (*upekkha*).

Upekkha ist nicht mit Gleichgültigkeit gleichzusetzen. *Upekkha* ist für mich: die Verhältnismäßigkeit der Reaktionen auf Verhaltensweisen und Geschehnisse außerhalb meines Geistes. Durch eine Überbewertung und die daraus eventuell resultierende Überreaktion auf Verhaltensweisen anderer, wird oftmals ein Prozess in Gang gesetzt, der durch seine Eigendynamik einen Verlauf nimmt, der zu immer mehr *dukkha* für alle Beteiligten führt.

Wenn man sich unrecht behandelt fühlt, so gilt im Sinne von *Upekkha*, sich nicht so zu verhalten, dass der Prozess, der seinen Ausdruck in *dukkha* findet, durch erneutes Einfordern von Verhaltensweisen von meinem Gegenüber verstärkt wird. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir dem Leiden anderer Wesen keine Bedeutung beimessen müssen. Es bedeutet nicht, dass wir dem Leiden kalt und tatenlos gegenüberstehen. Die Verhältnismäßigkeit ist es, die unsere Entscheidung beeinflussen sollte.

Wenn auch *Upekkha* dazu beiträgt, dass das Ego und das Festhalten an Dingen, die wir sowieso nicht festhalten können, gemindert wird, so darf *Upekkha* jedoch nicht zur Gleichgültigkeit werden. Das stete Abwägen, welche Reaktion angemessen ist, lässt die Handlung heilsam oder unheilsam werden. Ein Mensch, der zuschaut, wie ein anderes Wesen gequält wird, sei es ein Tier, ein Kind oder sonst ein Wesen, hat Gleichgültigkeit mit Gleichmut verwechselt. Er hat nicht verstanden, worum es geht, er verkörpert die Gleichgültigkeit, diese kann zu Scheinheiligkeit werden, aber niemals zum Heil und zur Vollkommenheit führen.

Karl-Heinz Heinecke

Upekkhā im Alltag

Kritische Blicke aller am Tisch sitzender Kinder folgen den Handbewegungen der Mutter, die das einträchtig erwartete Kuchenstück verteilt. Beim besten Willen gelingt es ihr nicht, alle Stücke gleich groß zu schneiden, denn bei ihren Bemühungen rutscht das Messer ab. Nun herrscht Spannung. Wem gibt sie ein größeres, wem ein kleineres Stück vom Kuchen? Die Kinder, die einen größeren Happen erwischt haben, freuen sich über ihr unerwartetes Glück, für die anderen ist die Welt aus dem Gleichgewicht geraten. Sie äußern ihren Unmut durch lautes Lamentieren. So schmeckt es weder den Glücklichen, noch den Unglücklichen so richtig gut; denn den einen ist der Kuchen durch ihre Tränen versalzen, den anderen durch Gewissensbisse, da sie das größere Stück erwischt haben. Ebenso schwierig ist es, in der Schule Ruhe zu bewahren, wo doch das arme Selbst – völlig ungerecht, versteht sich! – nur schlechte Noten bekommt, während der Erzfeind stets gute kassiert. Des Öfteren gerät auch auf dem Fußballfeld das freundschaftliche Gleichgewicht aus der Bahn. Alles wegen Kleinigkeiten, die das große Ego verletzen.

Erwachsenen geht es kaum besser. Der Arbeitsplatz beschert einem auch keine himmlische Ausgeglichenheit. Die Aufgabenverteilung ist nie gerecht, das Gehalt entspricht sowieso nie den Leistungen. Und auch gegen Mobbing ist niemand gefeit. Wie kommt es, dass einige Menschen trotzdem einen so zufriedenen Eindruck vermitteln? Ein „Schicksal“(?)-Schlag folgt dem anderen, jeder Tag bringt neue Aufregung. Wie hätte man bloß Ruhe bewahren können?

Überall gerät man in Unstimmigkeiten, sogar in ernsthafte Zankereien und wird aufgefordert, Partei zu ergreifen, oder man wird sogar gebeten, für Gerechtigkeit zu sorgen. Bloß dies wird von beiden Seiten gleichermaßen verlangt. Das sind vielleicht Sorgen! Einerseits ist man verpflichtet, Gerechtigkeit walten lassen, andererseits darf man seine Familie oder Freunde nicht im Stich lassen. Oder? Wie lässt es sich da überhaupt noch ruhig schlafen?

Wo man auch hinschaut oder sich umhört, überall gibt es Probleme, Klagen, Sorgen, Leiden, Verlust, Herzensschmerz, Kummer, Unglück, Unruhe, Gewalt gegen andere und Gewalt gegen sich selbst. Menschen regen sich übereinander und/oder über sich selbst auf. Selbst ist man natürlich – meistens – im Recht. Beklagen sich andere über ein Problem, so erscheint uns das – entsprechend unserer eigenen Auffassung – mal gerecht, mal nicht. Gibt es noch Menschen, deren Gemüt ruhig ist? Ja, es sieht so aus. Lasst sie uns suchen!

Ein innerlich reifer Mensch wird sich nicht aus der Ruhe bringen lassen, wenn auf seinem Teller eine Kartoffel weniger liegt als bei seinem Tischnachbarn. Er wird niemandem einen Kraftausdruck an den Kopf schleudern, wenn er einer Missetat beschuldigt wird, wenn er seine Brieftasche verloren hat, wenn er wieder nicht zum leitenden Mitarbeiter gewählt wurde, wenn sein bester Freund zu einem Häufchen Elend geworden ist, seit seine Frau ihn verlassen hat, und er stets über seinen Schmerz sprechen will, oder wenn seine lebhaften Kinder seiner Familie täglich Unannehmlichkeiten bereiten.

Dieser innerlich reife Mensch scheint ein wahres Beispiel des geistigen Gleichgewichts – der inneren Ruhe – zu sein! Kein Wunder, gibt er zu verstehen, er meditiere schließlich seit längerer Zeit. So regt er sich halt nicht mehr auf ... Bis eines Tages, oh, nein! Eines Morgens steht sein Augapfel, sein teurerer Wagen, nicht mehr vor die Tür! Gestohlen! Er ist einer Ohnmacht nahe und um sich dagegen zu wehren, reagiert er völlig unvernünftig. Gestikulierend, laut schreiend, mit hochrotem Kopfe beschuldigt er seine Kinder, weil sie – trotz ihres noch guten Gehörs – nichts bemerkt, nicht aufgepasst haben. Dann wirft er seiner Frau vor, sie habe am vorigen Abend zu lange mit ihm über die Zukunft gesprochen, so dass er – völlig übermüdet – zu tief geschlafen habe. Sein Chef wäre ebenfalls schuld, da er ihm noch keine Gehaltserhöhung gewährt habe, die ihm schon lange zugestanden hätte. Mit diesem Geld hätte er sich eine Garage bauen können. Schuld trägt auch der arme Freund, dessen Schicksal ihm nicht aus dem Kopf geht. Dadurch wäre er nicht aufmerksam gewesen und habe den Wagen eventuell nicht abgeschlossen. Diese Schurken, Verbrecher, Nichtsnutze, Diebesbande! Natürlich sind sie alle schuld an seinem nun kaputten Leben! Am nächsten Tag ist sogar die la-

sche Polizei schuld, da sie sein Auto noch nicht wieder hervorgezaubert hat ... Ja, ja, das gute alte Ego mit seiner Habsucht, mit seinem Anhaften! Es bedarf nur eines kleinen Anstoßes, um das eingeübte Gleichgewicht (an dem sich sein Eigner heimlich ergötzt hat) zu zerstören. Der Mensch sollte einer solchen Herausforderung mit Gleichmut gegenüber stehen, die den schwächsten Punkt seines Charakters angreift.

Es gibt das Beispiel eines uralten Mannes, der in sich ruht, völlig unbewegt von allen unvorteilhaften Geschehnissen, die ihn persönlich treffen. Er bleibt auch unbeeindruckt von Situationen, die anderen Freud oder Leid verursachen. Er hat schon viel im Leben durchgemacht. Sein Geist ist von einem Panzer selbst-schützender Lässigkeit umhüllt, sein Alltag verläuft in bequemer Monotonie. Er hat genug gearbeitet; ihm steht genügend Nahrung und Bekleidung zur Verfügung. Er besitzt ein wohliges Zuhause, seine Bücher, seinen Papagei und trifft sich regelmäßig mit seinen Freunden. Sein Leben ist weder aufregend, noch langweilig. So soll es bleiben ... Es bleibt aber nicht so, denn alles ist der Veränderung unterworfen! Bei einer Routineuntersuchung erfährt der alte Mann, dass er eine unheilbare Krankheit hat. Wie ein Kartenhäuschen fällt sein eingeübter „Gleichmut“ zusammen! Das geliebte eigene Leben, das bis jetzt so gut organisiert war, ihm so viel Freude bereitet hat, das soll jetzt zu Ende gehen! Die anderen, auch die Kränkelnden, sollen weiter leben? Das ist wahrlich zu schwer zu ertragen! Was geschieht nun mit all den schönen Dingen, mit denen er sich umgeben hat? Was für eine Beisetzung soll er wählen? Mit welchen Blumen und mit welcher Musik? Wird überhaupt jemand sein Grab besuchen? ...

Ach, du altes Ego, mit deiner Habsucht und Verhaftung, wie tief verwurzelt sitzt du doch noch im Geiste! Hat der alte Mann nicht gewusst, dass er mit oder ohne Krankheit langsam ans Ende seines Lebens gelangen musste? Es genügte auch bei ihm eine Herausforderung, um seinen unterentwickelten Gleichmut zu vernichten.

Nehmen wir ein anderes Beispiel. Eine weder junge, noch alte Laienanhängerin der Buddhalehre, die sich ehrlich bemüht, auf dem Edlen, zum *Nibbāna* führenden Achtfachen Pfad zu wandern. Schon in jungen Jahren hatte sie als Vollwaise gelernt, sich auf ihre eigenen Kräfte zu verlassen. Sie hat Ausdauer, Willenskraft und Achtsamkeit entwickelt. Selbstverständlich war nicht jede Tat mit Erfolg, Lob und Anerkennung gekrönt. Sie hatte gelernt, demütig zu sein. Als es statt Tadel doch Lob gegeben hatte, merkte sie, dass auch die Freude nicht von Dauer war. Die Natur beraubte sie ihres schwer erarbeiteten Häuschens. Sie merkte, dass Lamentieren keine Abhilfe schaffte und dass man auch unter viel einfacheren Verhältnissen sogar sorgloser leben konnte. Ihr Mann entpuppte sich als prügelnder Trinker; sie zog mit ihrem Kind aus dem gemeinsamen Haus aus, um dem Kinde Geistesruhe zu gewähren, versuchte trotzdem, von Mitgefühl erfüllt, ihren Mann bis zu seinem Lebensende geistig und finanziell zu unterstützen. Irgendwann musste sie auch das Schlimmste, den Tod des eigenen Kindes, erfahren. Zutiefst verletzt, in grenzenloser Traurigkeit, mied sie jeden Kontakt mit den Menschen und versuchte, eine Antwort auf ihr „warum“ zu finden. Und die Antwort lag auf der Hand. Eines Tages blitzte ihr während der Meditation die Wahrheit über die vergängliche Natur aller lebendigen und nicht lebendigen Dinge auf. Leben ist vergänglich, Güter, sogar die Welt ist unbeständig, Freude oder Leid, Glück oder Unglück, nichts bleibt für immer! Sie ging dann wieder unter die Menschen und half, wo und wie sie nur konnte. Ihr kostbares, gewonnenes Wissen teilte sie allen mit, die dafür Interesse zeigten. Rasch wurde sie berühmt. Sie wurde jedoch nicht stolz. Auch der Tadel einiger Neider ließ ihr Gemüt unberührt. Ihr wurde viel Zerstreung angeboten, sie wurde davon jedoch nicht in Versuchung geführt. Als sie erfuhr, dass sie unheilbar krank ist, war sie nicht erschüttert, denn sie hatte begriffen, dass alle Phänomene wesenlos sind. Deshalb war sie den weltlichen *Dhammas* weder verhaftet, noch empfand sie sie als abstoßend. Mit den Worten des Buddha:

„Gewinnt er etwas, so steigt keine Freude in ihm auf; erreicht er etwas nicht, so ist er nicht niedergeschlagen; Ruhm löst keinen Stolz in ihm aus; bleibt die Anerkennung aus, so ist er nicht traurig; falsche Anschuldigung provoziert ihn nicht, Lob lässt ihn kalt; Vergnügen übt keine Anziehungskraft auf ihn aus; Schmerz/Leid empfindet er nicht als abstoßend.“

Upekkhā ist also ebenso wenig altersabhängig wie das Verständnis der Buddhalehre. Der Buddha erreichte diese höchste Stufe im Alter von 34 Jahren! Gleichmut kann sowohl von Männern als auch von Frauen entwickelt werden und zwar im Geiste und nicht im Körper. *Upekkhā* ist auch nicht angeboren, er muss – von jedem einzelnen Menschen selbst – erarbeitet werden! Durch Abkehr von alltäglichen, lästigen Gewohnheiten, durch stetiges Schrumpfenlassen des Dranges, die Sinneslüste zu befriedigen, durch erfahrungsbedingtes Verständnis, schwindet die Vorstellung von einer Ich-Einheit. Durch Weiterentwicklung positiver Eigenschaften, wie Gebefreudigkeit, allumfassende liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude (nebst Meditation und *Dhamma*-Studium) kann es uns gelingen, unser Ego allmählich abzubauen. Bemüht man sich, diesen Weg zu gehen, wird es immer leichter fallen, sich über die hereinströmenden angenehmen und unangenehmen Informationen, Reize der Außenwelt und/oder Vorstellungen des sechsten Sinnesorgans – des eigenen Geistes – zu erheben. Nicht reagieren, einfach nur alles zur Kenntnis nehmen, mit stets weniger Gefühlsregung. Ohne Kommentar und Kategorisierung, ohne vorgefasste Meinung. Die Umgebung wird zunehmend weniger Anziehungskraft bzw. Ablehnung im Geiste auslösen. Das Gleiche gilt für unsere Mitmenschen und schließlich für die Familienmitglieder. Damit ist jedoch nicht gemeint, dass wir unsere Familie, Freunde, Bekannten und Fremde oder unsere Umwelt vernachlässigen sollen! Man habe stets das Beispiel des Buddha vor Augen!

Alle weltlichen Werte sind veränderlich und vergänglich. Es gibt keinen triftigen Grund, sie zu bewahren und weiter zu entwickeln. Dagegen sind geistige Werte wie Moral, Erfahrung in *Bhāvanā* und Weisheit unvergänglich. Diese ermöglichen es dem Individuum, sich zum Bewohner des „Tempels der göttlichen Verweilungen“ (*mettā, karuṇā, muditā* und *upekkhā*) hoch zu arbeiten. So kann ein Mensch auf Erden ein göttlich-reiches Leben führen! Ein schönes Ziel und ein guter Weg zugleich!

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Aranyka Chandrasiri

Gleichmut (*upekkhā*)

Zum Thema Gleichmut möchte ich diesmal ein praktisches Beispiel aus meiner jüngeren Vergangenheit beisteuern. Dies dürfte interessanter als eine theoretische Abhandlung sein.

Offener Brief an Herrn St. Schmidt

Erschienen unter www.nnz-online.de am 23.06.2004 13:11 (heute noch im Archiv dieser Online-Zeitung zu finden) mit folgendem redaktionellen Vorsatz:

nnz-Forum: Ertragen ist eine Gabe

Nordhausen (nnz). Die orientalische Nacht, speziell ihre Lautstärke zu später Stunde, sorgte für Diskussionen. Michael Funk war bei der Veranstaltung, fand sie toll und meint auch sonst, dass man sich mit Meckern nicht beliebt macht.

Lieber Herr St. Schmidt:

Da haben Sie aber ordentlich Dampf abgelassen und der Stadtverwaltung Ihre Meinung gesagt. Ich habe den Eindruck, da hatte sich etwas in Ihnen aufgestaut, dem Sie einfach mal Luft machen mussten, um sich wieder richtig gut zu fühlen. Doch lesen Sie meinen Brief, vielleicht fühlen Sie sich danach noch besser, was ich Ihnen von Herzen wünsche.

Ich war einer von schätzungsweise 200 bis 300 begeisterten Teilnehmern an der Orientalischen Mittsommernacht. Das gebotene Programm war sehr gut und abwechslungsreich. Es wurden u.a. ein köstliches, humorvolles Theaterstück „1001 Sternennacht“, Bauchtanz und eine imposante Feuershow geboten. Dazwischen wurde getrommelt und verschiedene arabische Musik gespielt.

Ihnen, der Sie einige 100 m vom Ort des Geschehens wohnen, war die Musik zu laut. Das kann ich verstehen, auch mir war die Musik zu laut, ich habe mich ihr aber freiwillig ausgesetzt, denn laute Musik gehört zu so einer Veranstaltung eben dazu. Ich habe mich natürlich nicht, wie viele andere, direkt neben die Boxen gestellt. Es ist mir auch kein Gedanke gekommen, mich bei der Technik über die Lautstärke zu beschweren. Denn mir war und ist klar, dass ich mit meiner Meinung, absolut gesehen, stets in der Minderheit bin. Als Demokrat akzeptiere ich, selbst wenn ich gegenteiliger Meinung bin, die Meinung der Mehrheit. Die Hunderte neben den Boxen fanden jedenfalls die Lautstärke in Ordnung. Ich empfinde auch keinerlei Abneigung oder gar Hass gegen all die Menschen, die gern laut Musik hören; genauso wenig ich irgendein ablehnendes Gefühl gegenüber Menschen empfinde, die anders als ich denken, anders handeln oder auch nur anders aussehen. Im Gegenteil freut es mich, wenn Menschen gern Musik hören. Das ist doch allemal besser, als wenn sie z.B. Autos aufbrechen oder Graffiti sprühen würden, was fast unhörbar für Anwohner vor sich geht.

Ich möchte mich deshalb ausdrücklich bei den Organisatoren für diesen gelungenen Abend bedanken, ich erinnere mich sehr gern daran. Es war auch toll, dass trotz knapper Kassen, dafür kein Eintritt kassiert wurde. Ich freue mich über jede kulturelle Aktivität in unserer Stadt, auch wenn nicht jede für mich interessant ist.

Da wir uns nicht kennen, möchte ich Ihnen nun noch etwas von mir erzählen: Vor Jahren wohnte eine Familie mit 4 Kindern unter mir. Die Mutter war sichtlich überfordert mit ihnen. Irgendein Kind hat immer Lärm gemacht, sei es durch Schreien oder irgendwelche Musik, die mir nicht gefallen hat. Auch wurde fast regelmäßig am Wochenende eine Party abgehalten, im Sommer auf dem Balkon. Das hat manche Hausbewohner dazu veranlasst, die Polizei zu rufen. Aber ist das tatsächlich der richtige Weg oder ist es nicht eher ein Eingestehen des eigenen Versagens, eine Kapitulation vor sich selbst? Weil man mit einer Situation nicht klar kommt, sich ein Problem geschaffen hat und dieses nicht lösen kann, delegiert man die Problemlösung an andere. Jetzt höre ich Sie schon entgegnen, wieso selbstgeschaffenes Problem,

das Problem hat doch die Familie mit ihrer lauten Party geschaffen. Das ist aber ein vor-schneller Trugschluss, dem ist ganz und gar nicht so. Für die betreffende Familie war laute Musik angenehm, sonst hätte sie sie ja nicht so laut gespielt. (Ich spiele Zuhause doch deshalb leise Musik, weil ich es leise und nicht laut mag.) Und ob ich bzw. Sie für irgendeinen Ton bzw. eine Tonfolge, eine Farbe, einen Duft, ein Gefühl oder Worte Behagen oder Missbeha-gen empfinden, bestimmen ausschließlich Sie selbst. Denn woher kommen sonst die ver-schiedenen Vorlieben? Sie werden nun noch wissen wollen, was ich unternommen habe. Ge-gen den augenblicklichen Lärm habe ich entweder das Schlafzimmerfenster geschlossen oder mir Ohrstöpsel eingesteckt. Damit konnte ich ganz normal schlafen. Bei einer günstigen Ge-legenheit habe ich auch mit den Lärmverursachern gesprochen und ihnen gesagt, dass es mich zwar freut, wenn sie ausgelassen feiern, aber dass mir die Musik zu laut ist. Das hat zwar we-nig Einfluss auf die Lautstärke der übernächsten Party gehabt, hat mich aber nicht betrübt. Alte Gewohnheiten sind sehr tief verwurzelt, gute Vorsätze sind schnell gefasst, doch die Umsetzung dauert lange.

Ferner will ich Ihnen auch noch sagen, dass ich, wenn vorm Haus oder im Stadtpark mal wieder eine leere Tüte oder Verpackung liegt, diese wegräume. Es ist doch ein viel besseres Gefühl, ich habe einen Schandfleck selbst geräumt, als mich darüber zu ärgern und auch noch andere Menschen damit zu behelligen.

Sie können es mir glauben, seit Jahren bin ich ein glücklicher Mensch, egal was um mich herum passiert. Glück (aber auch sein Gegenteil) entsteht in uns und wirkt dann nach Außen auf andere. Liebe, Mitfreude und Mitgefühl, Großzügigkeit und Verzicht, Geduld und Ver-ständnis, Gleichmut und Toleranz machen das Leben reich und lebenswert. Ein Mensch mit diesen Eigenschaften ist bei seinen Nachbarn, Kollegen, Freunden usw. immer gern gesehen. Sie werden keinen besseren Weg zu Ihrem und Ihrer Mitmenschen Glück finden. Denken Sie an die alte Volksweisheit: Glück ist das einzige, was sich vervielfältigt, wenn man es teilt. Alle Lebewesen (d.h. nicht nur wir Menschen) wollen glücklich sein und haben dasselbe Recht darauf. Und fragen Sie sich ruhig ab und zu: Was könnte meine Mitmenschen an mir stören? Kann ich da vielleicht Abhilfe schaffen und mich ändern? Ich wünsche Ihnen alles Liebe und Gute in Ihrem Leben.

Wenn Sie Fragen haben oder sich einfach mit mir unterhalten möchten, so stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Michael Funk

PS: Eine Kontaktaufnahme fand leider nicht statt. Inzwischen bin ich in ein sehr ruhiges Haus am Stadtrand von Selb umgezogen.

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 e-mail: budd.ges@gmx.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21.45 Uhr: Zazen (Roshi Philip Kapleau)

Di. 19.00 – 21.00 Uhr: Bodhicaryavatara

Mi. 19.30 – 21.30 Uhr: Zazen (Zen-Mesterin Prabhasa Dharma)

Do. 15.00 – 17.00 Uhr: Seniorenmeditation

Do. 18.30 – 20.30 Uhr: Vipassanā Meditation

Fr. 17.00 – 19.30 Uhr: Grundlagen des Buddhismus

So. 19.00 – 21.00 Uhr: Theravāda-Abend

Jeden Mittwoch von 16.30 – 10.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden je nach Möglichkeit erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Sutta-Nipāta*

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 23.5.;6.6. und 20.6. 2006.

anschließend stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

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)