

---

# Dhammadūta

Jahrgang 13, Nr. 1 – Mai 2009

---



## Inhalt

Editorial	2
<i>Sukha</i> – einige persönliche Reflexionen	
<i>Dharmavajra</i>	4
<i>Sukha</i> - Hat Glück die Macht, glücklich zu machen?	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	7
Was ist Glück?	
<i>Michael Funk</i>	10
Was ist eigentlich Glück?	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	12
Glück ( <i>sukha</i> ) auf dem buddhistischen Weg	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	15
Auf dem Weg zum höchsten Glück	
<i>Bhante Devananda</i>	17
<i>Nibbāna</i> : das höchste Glück	
<i>Anagārika Kassapa</i>	20
Hans im Glück	
<i>Vijayā</i>	23
Erfahrungen in einem Kloster in Thailand	
<i>Mechthild Neukirch</i>	25
Programme	28

Liebe Dhammafreunde,

die 25. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesak*-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2553 beginnt. 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. In diesem Jahr wird das *Vesak*-Fest in Berlin am Samstag, den **9. Mai 2009** im **Rigpa-Zentrum Berlin**, Soorstraße 85, 14050 Berlin-Charlottenburg von 10.00 bis ca. 19.00 Uhr mit Rezitationen, Vorträgen, *Pūjas*, geleiteten Meditationen und Workshops gefeiert. Es steht unter dem Motto „**Buddhanatur**“.

Sāmaṇerī Agganyāni, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich weiterhin 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](mailto:Agganyani@ginko.de). *Dhammadūta* ist auch auf der *Theravāda*-Website erhältlich unter [www.theravadanetz.de](http://www.theravadanetz.de) (unter Info-Download) und unter [www.budd-ges.de](http://www.budd-ges.de), der Website *Buddhistischen Gesellschaft Leipzig*. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

Besonderen Dank an Anagārika Kassapa, der in dieser Ausgabe wieder einen Artikel geschrieben hat. Weitere Vorträge von ihm sind im Buchhandel erhältlich, so z.B. *Heilsame Meditationen* (ISBN 3-934209-27-0) (Zen-Edition). Der Autor behandelt hier eingehend die Mettā-Meditation und die meditative Buddhabetrachtung, deren heilsame Wirkung sich nicht nur auf die Übenden selbst, sondern auch auf dessen näheres Umfeld ausdehnt. Er endet seinen Beitrag mit den Worten: „Je mehr Menschen dies erkennen und das Gleiche tun, um so größer wird die Möglichkeit, dass sich der Lauf der Welt doch noch zum Guten wendet.“ – Empfehlenswert ist auch die von Anagārika Kassapa in der *Roseburger Schriftenreihe* veröffentlichte Vortragssammlung: *Eine besondere Kraft. Schriften, Übersetzungen und Briefe*. Sie

kann direkt bezogen werden über: [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org) oder telefonisch unter: 04158-214, hat 400 Seiten und kostet 20,00 Euro.

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 und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2009 erscheint, soll das Thema ***Tanha*** – Gier, Verlangen, Durst, Begehren – diskutiert werden. Aus buddhistischer Sicht ist *Tanha* die Hauptwurzel des Leidens und des immerwährenden Kreislaufes der Wiedergeburt. Sollte man nun alles (schöne) Begehrenswerte einfach nicht mehr beachten und sich nicht mehr daran erfreuen? Sollte man auch nicht mehr nach *Nibbāna* begehren und sich auf den von dem Buddha verkündeten Edlen Achtfachen Pfad machen? Sollte man nicht mehr danach verlangen, ein „besserer“ Mensch zu werden? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) **bis zum 15. August 2009** 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.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p><b>Herausgeberin:</b> Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)          Joachim-Friedrich-Str. 21          10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail:  <a href="mailto:helmtrud.rumpf@gmx.net">helmtrud.rumpf@gmx.net</a>  <b>Gestaltung des Titelblattes:</b> Carolin Schneider</p>
--

## ***Sukha* – einige persönliche Reflexionen**

Wenn wir uns dem Begriff *Sukha* (Glück) nähern wollen, ist es nützlich sich die ursprüngliche Bedeutung anzusehen. Ein Wort, das aus zwei Silben besteht: *Sū* = gut, wohl und *Khā* = Achsenloch.<sup>1</sup> In einem gut funktionierenden Achsenloch läuft die Radnabe eines Streitwagens ungehindert, und der Streitwagen kann von Pferden gezogen losrasen. So steht das Wort *Sukha* von Anfang an für das unbehinderte Fließen und nicht nur für das Wort Glück, als das wir es heute auffassen.

Die Begriffe *Sukha* und *Dukkha*, also Glück und Leiden, kommen aus dem vedischen und klassischen Sanskrit, mit anderen Worten: es gab sie, lange bevor Pāli entstanden ist. Es ist oft interessant, sich die ursprünglichen Wortbedeutungen anzusehen, denn dann zeigen sich andere Facetten des gleichen Wortes. Auch im Sanskrit bedeutet später *Sukha* und *Dukkha* Glück und Leiden. Aber anfänglich war damit eben auch die sich frei bewegende Achse im Achsenloch eines Streitwagens gemeint oder – im anderen Falle – die sich nicht frei bewegende Achse im Achsenloch. Mit anderen Worten: freies Fließen in dem einen Fall und starkes Gebremstsein und Gehemmtsein im anderen Fall.

*Sukha* ist somit das Gegenteil von *Dukkha*, dem Gebremstsein nämlich, dem Leiden, dem Unzufriedensein. Aber ist es nicht oft die innere Einstellung zum Unzufriedensein, die uns Situationen verschieden erleben lässt?

Im strikt buddhistischen Sinne muss *Sukha* gewiss das Freisein von Hass, Gier und Verblendung sein. Es ist auch eines der drei Gefühle und kann körperlich wie geistig sein. Als das Gegenteil von *Sukha* wird auch *Dukkha* gesehen in Form der fünf Bestandteile einer Person (*khandha*) und *Sukha* definiert sich dann als das Resultat des Achtfachen Pfades. Weiter berichten die Texte von den vier Perversionen. Dazu gehört die Verdrehung der Wahrnehmung (*saññā-vipallāsa*) sowie *Sukha-saññā*, d.h. Glück wahrzunehmen in dem, was eigentlich leidvoll ist (*dukkha-sukha-saññā*) – und damit ist eigentlich jede Form der Existenz gemeint.<sup>2</sup>

Für die verschiedenen Arten von *Sukha* gibt es natürlich Termini auf Sanskrit und Pāli, aber all das kann sehr theoretisch werden, und das ist nicht die Absicht meiner persönlichen Reflexionen. Kontemplationen über die hier kurz genannten Aspekte des Weges mögen eine Stütze für den Mönch oder die Nonne sein. Auf dem Weg des Haushälters empfinde ich, dass die Definition des Freiseins von Hass, Gier und Verblendung hilfreicher ist.

Aber sind wir nicht immer noch weit vom Erreichen von *Sukha* entfernt, die Menschheit als solche aber auch viele von uns Einzelnen, trotz unserer buddhistischen Praxis?

Als Buddhisten haben wir in unserem Leben das Glück gehabt – sicherlich auf Grund günstiger karmischer Umstände –, der Buddhalehre zu begegnen. Das ist ein großes Glück, das uns auch Vertrauen erleben lässt. Neulich bei guten Freunden in Deutschland habe ich an einem Retreat einer anderen Tradition teilgenommen und bin auf folgenden Vers gestoßen:

---

<sup>1</sup> *Khā* = Loch, Körperöffnung, Wagen, Achsenloch, Wunde, Luft, Luftraum, Null; *Sū* = gut, wohl. Klaus Mylius, *Wörterbuch Sanskrit-Deutsch*, VEB, Leipzig 1987: 132 und 541;

*Sukha* = angenehm, Genuss, Freude, behaglich, ruhig, leicht, ohne Mühe. Stenzler, *Elementarbuch der Sanskrit-Sprache*, Walter de Gruyter & Co, Berlin 1970: 138.

<sup>2</sup> *Anguttara-Nikāya* IV: 49

Nimm jede Erfahrung,  
gleichgültig wie sie ist,  
mit Gleichmut und Hingabe.  
Und habe immerzu Vertrauen.  
Jede deiner Erfahrungen entspricht  
höchster Weisheit.

Ich glaube, es ist wichtig, dieses Vertrauen im Leben zuzulassen. Der Buddha forderte nie blinden Glauben, jedoch Vertrauen (*saddhā*) von seinen Anhängern als Voraussetzung für jede Praxis auf dem Weg des Dharma. Dieses Glück, von der Löwenpranke getroffen worden zu sein, gibt unserem Leben eine Richtung, und ich empfinde, dass es uns auch *Dukkha* anders erleben lässt.

Etwas provozierend möchte ich eigentlich sagen, dass *Sukha* auch *Dukkha* in sich enthält; denn vom Standpunkt des Alltagslebens (*samruitti-sacca*) ist das Gehen auf dem Weg des Buddha – so froh wir darüber auch sein mögen – nicht frei von unzufriedenstellenden und leidvollen Stunden. Aber gemessen am Glück, die Lehre kennen gelernt zu haben und sie praktizieren zu dürfen, wiegen die leidvollen Erlebnisse im eigenen Leben weniger schwer, relativieren sich und können leichter überwunden und ertragen werden. Und damit haften wir weniger an ihnen!

Natürlich sind Krankheit, Alter, Tod, Getrenntsein von Lieben, Zusammensein mit Unlieben leidvoll; andererseits leben wir in Ländern, wo wir die heilende Kraft der Dharma-Praxis in unserem Leben anwenden können, ohne z.B. verfolgt, umgebracht oder ins Gefängnis geworfen zu werden. So kann sich zumindest unsere Einstellung zu Alter, Krankheit und Tod durch das Werkzeug der Dharma-Praxis verändern. Das ist doch wohl auch Glück!

Erinnern wir uns an die Belehrung aus dem *Pāli*-Kanon von der Mutter, die mit ihrem toten Kind im Arm zum Buddha kam, das Kind nicht loslassen konnte und über seinen Tod nicht hinwegkam. Der Buddha führte sie sehr sanft zur Einsicht, einfach indem er sie bat, aus jedem Haushalt in der Umgebung, in dem niemand gestorben war, einen Senfsamen zu bringen, was ihr nicht gelungen ist, sie aber zur Einsicht führte, dass sie nicht allein mit ihrer Trauer war.

Im *Mahāyāna* und *Tantra* geht man noch einen Schritt weiter, was *Sukha* betrifft. Die Chiffre *Mahāsukha* steht hier für das große Glück, das große Erleben des Durchbruchs zur völligen Erleuchtung eines Buddha (*samma-sambodhi*). Es ist also nicht immer nur die Rede vom Leiden und der Vergänglichkeit, was die Lehre des Buddha in den Augen vieler Menschen zu einer lebensverneinenden, pessimistischen Religion abgestempelt hat.

Leiden/Unzufriedensein ist da, gewiss. Aber ohne die Veränderlichkeit (*anicca*) gibt es keine Veränderung, weder zum Positiven noch zum Negativen. So kann auch die Veränderlichkeit als Glück gesehen werden, denn ohne sie gäbe es keine Erleuchtung. Zugegeben, es ist nicht leicht, sich dies immer vor Augen zu halten, wenn wir großen Schwierigkeiten im Leben begegnen, wenn z.B. die ganze Existenz vieler Familien durch Feuersbrunst vernichtet wird, wie kürzlich in Australien geschehen. Oder wenn wir tiefe Trauer über den Verlust eines Menschen oder Tieres empfinden, oder wenn die Erfahrung intensiver Liebe zu jemandem unerfüllt bleibt. Obwohl Liebe auf der sehr menschlichen Ebene auch meistens ein Festhaltenwollen (*vedanā, tanhā, upādāna*) beinhaltet. Aber vielleicht gibt uns nach einiger Zeit die Praxis des Dharma genügend Kraft, weiterzugehen und loszulassen.

Für mich bedeutet *Sukha* eben das Glück einer mehr umfassenden Einstellung zum Leben, nicht hin und her geworfen zu werden von den Gefühlen und Geschehnissen des täglichen Lebens, zu Privat und im Beruf. *Sukha* ist für mich auch die Dankbarkeit, sich verbeugen zu können und ja zu sagen zu verschiedenen Erfahrungen, freudigen wie schmerzlichen. Danke sagen zu können für das, was man im Moment erfährt, für materielle wie immaterielle Güter. Aus allen Situationen können wir lernen.

Jemand sagte mal, Dankbarkeit sei der Schlüssel zu den Schätzen des Universums. Da liegt viel Weisheit drin. *Sukha* ist auch ein Sich-öffnen-können für Liebe und Reichtum im eigenen Leben, auch wenn wir um die Veränderlichkeit wissen, und dass ein zu starkes Festhaltenwollen oft Liebe und Reichtum ins Gegenteil verkehrt.

Abschließend möchte ich mir erlauben, einige Zitate aus den buddhistischen Schriften anzuführen, die hilfreich sind zum Verständnis von *Sukha*:

- Es gibt kein größeres Glück als den inneren Frieden.<sup>3</sup>
- Von Freude erfülltes Glück gibt es und das Glück des Gleichmuts (frei von den Begrenzungen des Egos), aber das Glück des Gleichmuts ist das höhere Wohlbefinden.<sup>4</sup>
- Der findet Glückseligkeit in der Lehre des Erwachten, der erkennt, dass das wahre Wesen des Dharma Frieden ist.<sup>5</sup>

Und wieder zur Praxis:

- Es gibt ein höheres Glück und ein reineres Wohlbefinden als das Glück der Sinnenbefriedigung. Und worin besteht das? Da verweilt einer fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, mit gesammeltem Denken in der aus Abgeschiedenheit geborenen Seligkeit der ersten (meditativen) Versenkung (*jhāna*). Das ist ein höheres Glück und reineres Wohlbefinden als das Glück der Sinnenbefriedigung.<sup>6</sup>

Glück ergibt sich eben aus dem Gehen eines meditativen Weges in allen seinen Facetten. Lasst uns also Wanderer bleiben!

Dharmavajra

---

<sup>3</sup> *Dhammapada* 202

<sup>4</sup> *Anguttara-Nikāya* II: 7, 9

<sup>5</sup> *Sikṣā-Samuccaya* 14

<sup>6</sup> *Majjhima-Nikāya* 77

## *Sukha* – Hat Glück die Macht, glücklich zu machen?

Jeder Mensch sucht zwar nach Glück, aber „des einen Leid ist des anderen Glück“. In diesem volkstümlichen Sprichwort steckt eine Menge Wahrheit. Die Sinnesorgane der Menschen sind weder identisch noch unveränderlich. Sie entwickeln sich bei den Individuen, die unter den unterschiedlichsten karmischen Bedingungen geboren wurden, ständig weiter. Darüber hinaus verändern sich die fünf körperlichen Sinnesorgane – Auge (sehen), Ohr (hören), Nase (riechen), Zunge (schmecken), Körper (tasten) – sowie das sechste unkörperliche Sinnesorgan, das geistige Sinnesorgan, genannt „Geist“ (*mano*) – ständig. Es ist also nicht zu erwarten, dass alle Menschen unter Glück das Gleiche verstehen, denn ebenso wie der einzelne Mensch sich im Laufe seines Lebens körperlich unaufhaltsam weiter entwickelt, wandelt sich auch seine Ansicht über das, was für ihn Glück bedeutet.

Was bedeutet Glück? Eigentlich alles, was nicht Leiden ist! Aber das muss jeder Einzelne am eigenen Körper und Geist – beide gehören zu den sogenannten *Khandhas*, den „Daseinsbereichen“ – erfahren und verstanden haben.

Das Glück des in das weltliche Leben eingebundenen Menschen besteht aus der Befriedigung der sechs Sinne. Dieses Unterfangen kann, besonders für den in Konsumgesellschaften lebenden Menschen, zu einer wahren Katastrophe werden, denn der Reiz der zahlreichen Angebote ist groß, der Wunsch, mit anderen mithalten oder diese gar zu übertreffen, entsteht rasend schnell. Die sechs Sinne sind nicht zu sättigen, zumal das Hochgefühl des Glücks nur kurz andauert. Danach sehnen sich die Konsumenten nach noch größerem und häufigerem Glück. Nicht selten führt diese Erfahrung der Vergänglichkeit des Glücks zu geistiger Verwirrtheit, Unruhe, Leid und zum finanziellen und/oder gesellschaftlichen Ruin.

Ein bescheiden lebender Mensch ist da freilich glücklicher! Er schraubt seine Erwartungen nicht so hoch und freut sich über alles im Rahmen seiner Möglichkeiten. Gerade solche Menschen sind oft glücklich, wenn sie anderen irgendwie helfen können. Ihre Handlungsweise beschert ihnen ein Gefühl des Glücks. Als glückliche Menschen tun sie weiterhin Gutes für andere und – abgesehen davon, ob sie die Buddhalehre kennen oder nicht – ihre heilsamen Taten in Gedanken, Worten und in Werken (*kamma*) werden in diesem oder in einem künftigen Leben zu heilsamen Ergebnissen (*vipāka*) führen. Sie werden also unaufhörlich noch glücklicher! Dies gilt aber nur, wenn im künftigen Leben nicht altes *Kamma* zur Reife gelangt und sie deswegen in unglücklichen Umständen geboren werden. Aber für dieses Leben gilt: Das weltliche Glück der anderen macht sie selbst also auch glücklich.

Wie man das wahre und ultimative Glück verwirklichen kann, hat der Buddha mit seiner Lehre, in der dargelegt wird, wie man dem Leid ein Ende bereiten kann, gelehrt. Und wie geht das? Es geschieht durch das Wandern auf dem Edlen Achtfachen Pfad (*ariya aṭṭhangikamagga*), von dem der Buddha sagte, er wäre beglückend am Anfang, in der Mitte und am Ende. Dieser Weg besteht jedoch nicht nur aus einzelnen auf einander folgenden Schritten, sondern aus untrennbar miteinander verbundenen Geistesfaktoren in ein und demselben Bewusstseinszustand.

Das Wort *Sukha* (angenehm) wird sowohl für das körperliche als auch für das geistig angenehme Gefühl verwendet. Angemessener wäre es jedoch, das Wort nur für das körperliche Wohlgefühl zu benutzen, da es in dieser Bedeutung häufiger vorkommt, während *Somanassa* (Frohsinn) oft für das geistig angenehme Gefühl gebraucht wird.

Diese Unterscheidung ist deshalb so wichtig, weil sie sofort klarstellt, dass Glück nicht fassbar ist, und schon gar nicht mit irgend einem Objekt der Begierde identifiziert werden darf, sei es noch so teuer oder gar luxuriös – wie es ein Trend der materiell denkenden Gesellschaft geworden ist. Mir erscheint es treffender, den Begriff „Freude“ zu verwenden. Liest man Texte aus dem Pālikanon, sollte man sorgfältig darauf achten, in welchem Kontext und mit welcher Bedeutung der Begriff *Sukha* verwendet wird. Das Wort kann sowohl für beflecktes weltliches Glück (was in eigentlichem Sinne wegen seiner Vergänglichkeit *dukkha* =

„Unzulänglichkeit“, im engeren Sinne „Leid“ ist) als auch für „das höchste Glück“ des Erleuchtet-Seins = *Nibbāna* stehen.

Über *Nibbāna* berichtete der Buddha, dass in diesem Zustand kein Gefühl mehr vorhanden wäre. Als die Mönche ihn fragten, wie Glück vorhanden sein könne, wenn kein Gefühl mehr da wäre, erwiderte der Buddha in Form einer Gegenfrage: „Ist es nicht das höchste Glück, dass kein Gefühl mehr da ist?“ Es lohnt sich, darüber in der Meditation (*vipassana-bhāvana*) Klarheit zu gewinnen.

*Sukha*, d.h. körperliches und geistiges Glück, ist als Gefühl (*vedanā*) das zweite der fünf Anhaftungsgruppen (*upādāna-kkhandha*); *Pīti*, ebenfalls mit dem Begriff „Glück“ oder auch „Verzückung“ übersetzt, ist als Geistesformation (*sanhkhāra*) das vierte der sieben Erleuchtungsglieder. Schon an der Vielzahl der Pāli-Bezeichnungen ist erkennbar, dass die buddhistische Ethik betont, wie wichtig Glück ist. Die Bedeutungsvielfalt dieses Begriffes reicht vom weltlichen Glück (*sukha/somanassa*) und dem Erlöschen der sinnlichen Begierden bis zum Glück der Befreiung von allen Anhaftungen. Letzteres beinhaltet die endgültige Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und damit das Ende von weiterem Leid und weiteren Toden.

Glück (*sukha* als auch *pīti*) entsteht während der ersten Stufe der acht Stufen der Tiefen-Meditation: Auf der ersten Stufe (*jhāna*) lösen sich die Übenden von sinnlichen Dingen. Der Geist, der (vorübergehend) frei von unheilsamen (*akusala*) Zuständen ist, beschäftigt sich ausschließlich mit seinem Meditationsobjekt und Glücksgefühle steigen in seinem Bewusstsein auf. Auf der zweiten Stufe bleiben das Glücksgefühl und die Verzückung und der Geist erreicht den Zustand der sogenannten Einspitzigkeit (*citt'ekaggatā*), weilt achtsam, klarbewusst und gleichmütig.<sup>7</sup> Auf der dritten Stufe hört die Verzückung auf, doch der Geist verweilt in dem Gefühl des Glückes achtsam, klarbewusst und – wie in der zweiten Stufe – gleichmütig. Auf der vierten Stufe verschwindet das Gefühl, der Geist ist freud- und leidlos und Gleichmut steigt auf.

Um den Unterschied zwischen *Sukha* (als Gefühl/*vedanā*) und *Pīti* (als Geistesformation/*sanhkhāra*) vollkommen zu klären, sei darauf hingewiesen, dass der Begriff *Pīti* sowohl für den Bewusstseinszustand der Sinnensphäre als auch für die erste und vor allem für die zweite Vertiefung (*jhāna*) der feinkörperlichen Sphäre und als Bezeichnung für eines der Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*) verwendet wird. *Pīti* flammt auf und verebbt nach einer kürzeren Zeit als *Sukha*, doch durch seine Qualität, der Erleuchtung (*nibbāna*) nah zu sein, ist es erhabener als *Sukha*.

Es würde zu falschen Schlussfolgerungen führen, würde man Glück lediglich im Rahmen eines einzigen kurzen Menschenlebens definieren wollen. Angesichts eines anfangs- und endlosen Kreislauf des Daseins (*samsāra*) mag ein kurzes – selten hundert Jahre dauerndes – Erdenleben manchmal, je nach Wirkung der in früheren Leben erzeugten Taten (*kamma* und *kammavipāka*), stark durch Leid oder durch Glück geprägt sein, bzw. als überwiegend leidvoll oder angenehm erfahren werden. Leiden und auch Glück, das auf Grund seiner Unbeständigkeit als leidvoll eingestuft wird, in der Vergangenheit produziert wurde und jetzt erlebt wird, müssen in einem größeren zeitlichen Zusammenhang gesehen werden, um schließlich die Bedeutung des ultimativen Glücks, *Nibbāna*, zu begreifen und zu ersehnen.

Mit dem Wunsch, *Nibbāna* zu verwirklichen, schaffen wir uns ein schönes Bild. Warum ein „Bild“? Solange wir diesen Zustand nicht selbst verwirklicht haben, können wir ihn uns nur bildhaft vorstellen. Unsere Vorstellung ist jedoch noch keine Erfahrung, und der Wunsch, *Nibbāna* zu erreichen, führt uns noch nicht ans Ziel. Man kann also Texte über das höchste Glück lesen, Reden hören und manchmal auch die Wörter gar nicht verstehen, denn eigentlich gibt es keine Wörter der „weltlichen Sprache“, die etwas, was die Welt transzendiert, beschreiben könnten.

<sup>7</sup> Gleichmut ist hier als Gefühl zu verstehen, d.h. es handelt sich noch nicht um den *Nibbāna* charakterisierenden Gleichmut.

Angenommen, ich würde über meinen Besuch in einem anderen Sonnensystem berichten, wo ich mit einer durch die Sinnensorgane nicht erlebbaren, kostbaren Nahrung fürstlich bewirtet würde. Die Zutaten und auch das fertige Gericht wären unsichtbar, untastbar, erzeugten weder Laut noch Geruch, hätten eigentlich keinen Geschmack. In meinem Geist würde jedoch ein wohliges „Verständnis“ dieser Nahrung erzeugt. Nun – wieder angenommen – würde ich diese Kostbarkeit meinen Freunden nach meiner Rückkehr auf die Erde schildern wollen. Wie sollte das geschehen? Es gibt keine Worte dafür. So müssten sich meine Freunde selbst dorthin begeben, selbst diese Erfahrung machen, damit wir einander ohne Worte verstehen könnten. Das gilt auch für die Erfahrung von *Nibbāna*.

Von den noch Übenden wäre es anmaßend, *Nibbāna* beschreiben zu wollen, denn selbst der Buddha definierte es der allgemeinen Unerfahrenheit zuliebe als das, was es nicht ist. Er sagte darüber, dass es Wurzellosigkeit wäre. Und auch dies können die meisten nur als Wort verstehen, denn die Erfahrung der Wurzellosigkeit fehlt ihnen noch! Haben wir die drei unheilsamen Wurzeln (*mūla*) – Gier, Hass und Verblendung (*lobha, dosa, moha*) – völlig vernichtet, so sind noch die drei heilsamen Wurzeln – Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Wissen (*alobha, adosa, amoha*) – vorhanden, die ebenfalls die Fähigkeit haben, an das Dasein zu binden. Produzieren wir wirklich keine Wirkung erzeugenden Taten mehr? Hat unser Geist sich schon zur wahren Bedeutung der drei Merkmale des Lebens – Vergänglichkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit (*dukkha*) und das „Ohne-Permanentes-Ego-Sein“, d.h. Unpersönlichkeit (*anatta*) – durchgerungen? Was sagen einem Nicht-Erleuchteten die Namen: das Ungeborene, das Ungewordene, das Ungestaltete oder das Unbedingte, wenn er doch geboren, geworden, gestaltet und bedingt ist? Können wir das „höchste Glück“ durchlebend verstehen, so lange wir noch an weltlichem Glück haften, sei dieses Festhalten noch so klein?

Wer das höchste Glück für sich entwickeln und es – noch bei Lebzeiten – auskosten möchte, muss sich mittels Moral (*sīla*), Sammlung (*bhāvanā*) und bis zur Weisheit steigendem Wissen (*paññā*) konsequent bis zum Zustand des *Nibbāna* entwickeln. Weniger darüber reden, viel dafür tun!

Aranyka Chandrasiri

## Was ist Glück?

Fragt man sich oder andere Personen danach, so erhält man darauf zwar unterschiedliche, aber doch auch wieder gleichartige Antworten. Im Allgemeinen wird unter Glück ein Ereignis verstanden, das einen freudig überrascht, weil es etwa einem lang gehegten Wunsch entspricht oder Möglichkeiten eröffnet, die einem vorher entweder verwehrt oder nicht bewusst waren. Wenn etwas Unerwünschtes vermieden wurde oder nicht eintrat, sagt man: „Hatte ich ein Glück!“ Glück ist also eng mit Gefühlen verbunden und verhält sich wie diese. Wer sich ein bisschen in der Lehre auskennt, weiß: aus Kontakt/Berührung entsteht Wahrnehmung, aus Wahrnehmung entsteht Gefühl, aus Gefühl entsteht bewertendes Denken, aus dem bewertenden Denken entsteht Anhaften, aus dem Anhaften das Verlangen.<sup>8</sup> Für mich stellt diese Art Glück das „**kleine oder gewöhnliche Glück**“ des *Samsāra* dar. Das ist jenes Glück, von dem der Erhabene sprach, wenn es dieses nicht geben würde, hätten die Menschen kein Verlangen nach Dasein.<sup>9</sup> Wir treffen es fast täglich im Alltag an. Durchblickend betrachtet, ist es Leid.

Neben diesem Alltagsglück gibt es ein weiteres Glück. In der Überlieferung heißt es an verschiedenen Stellen, dass *Nibbāna* Glück sei<sup>10</sup>. Wie ist das zu verstehen? In der Tat stoßen wir hier an Grenzen, da *Nibbāna* ein Zustand ist, den man nicht beschreiben kann, solange man ihn nicht verwirklicht hat. Selbst diejenigen, die *Nibbāna* verwirklicht haben, können es nur schwer umschreiben. Ich kann an dieser Stelle nur dem Erhabenen und verwirklichten Nachfolgern vertrauen, die *Nibbāna* dadurch erklärt haben, was es nicht ist. *Nibbāna* ist, vereinfachend gesagt, das Gegenteil von *Samsāra*, ein Zustand der Leidfreiheit. Insofern kann man *in diesem Zusammenhang* von Glück sprechen. Denn es ist für uns Leidende ohne Zweifel ein Glückszustand, wenn kein Leid mehr vorhanden ist. Für mich ist dies das „**große oder überweltliche Glück**“, das sich leider noch in weiter Ferne befindet. So lange ich noch ein Ziel benötige, ist es das Ziel meiner Bemühungen. Streng betrachtet, ist natürlich *Nibbāna* jenseits von Glück und Unglück, da die Ursache des Empfindens von Glück – das Verlangen/die Gier – erloschen ist. An deren Stelle tritt der Gleichmut. Dieses Glück ist also reell nicht vorhanden.

Es gibt nun noch eine dritte Art Glück, das „**mittlere oder emporziehende Glück**“. Dieses „emporziehende Glück“ ist wieder, genau wie das „kleine Glück“, fassbar. Es sind jene Zustände und Früchte, die es ermöglichen, das „große Glück“ irgendwann einmal zu erreichen. Zunächst ist es ein großes Glück, als Mensch geboren zu sein. Nur als Mensch haben wir die Möglichkeit der Erkenntnis und die Freiheit der Wahl zwischen endlosem *Samsāra* und *Nibbāna*. Betrachtet man dies genauer, ist es ein Glück, wenn man mit den dafür erforderlichen Eigenschaften als Mensch geboren wird, diese Chance zu erkennen und sie wahrzunehmen. Zu diesen Eigenschaften zählen u.a. Vertrauen, Entschlusskraft, Aufmerksamkeit, Sammlung, Einsichts-, Durchhaltevermögen.

<sup>8</sup> „In siebenfacher Hinsicht kundig: Was da durch Gefühl bedingt an Glücksgefühl und Freude entsteht, das ist der Genuss beim Gefühl. Dass das Gefühl vergänglich, leidvoll, wandelbar ist, das ist das Elend beim Gefühl. Was da hinsichtlich des Gefühls Zügelung der Willensgier, Aufgeben der Willensgier ist, das ist das Entrinnen vom Gefühl“ (*Saṃyuta-Nikāya* 22. 57).

<sup>9</sup> „Die Lehrrede vom Antrieb des Rads der Lehre: Es ist dieser Durst, der zu neuem Dasein führt, verbunden mit Vergnügen und Lust, an dem und jenem sich befriedigend, nämlich der Durst nach Liebe, Sein, Wohlstand“ (*Saṃyuta-Nikāya* 56. 11).

<sup>10</sup> „Ein Glück jenseits der Gefühle: Das habe ich gehört. Einstmals weilte der ehrwürdige Sāriputta bei Rājagaha, an der Fütterungsstätte der Eichhörnchen. Dort wandte sich der ehrwürdige Sāriputta an die Mönche und sprach: ‚Ein Glück, ihr Brüder, ist das *Nibbāna*! Ein Glück, o Brüder, ist das *Nibbāna*!‘ Auf diese Worte sprach der ehrwürdige Udāyi zum ehrwürdigen Sāriputta also: ‚Wie kann denn, o Bruder, ein Glück dort bestehen, wo es keine Gefühle mehr gibt?‘ – ‚Darin, o Bruder, besteht ja gerade das Glück, dass es dort keine Gefühle mehr gibt‘“ (*Anguttara-Nikāya* 9. 34).

Jeder Mensch kann das Ziel *Nibbāna* verwirklichen, wenn er es schafft, sein Herz so zu läutern, dass er nach und nach die 10 Fesseln<sup>11</sup> löst. Bei der stufenweisen Hinführung zur Lehre hat der Erhabene darauf geachtet, dass die Ansprechpartner bereit, geschmeidig, unbehindert, aufgerichtet und heiter waren. Erst wenn diese Grundvoraussetzungen gegeben waren, hat er die Lehre verkündet.

Bereit meint: gesammelt, achtsam auf Heilsames gerichtet, konzentriert aufnahmefähig; geschmeidig: bereit, Altes loszulassen, Neues zu hören, nicht mehr starr wahnfixiert; unbehindert: ohne Hemmungen/Blockaden; aufgerichtet: geradlinig, ehrlich und aufrichtig um Wahrheit bemüht; heiter: zuversichtlich im Gefühl, voll Vertrauen.

Dieses „emporziehende Glück“ äußert sich z.B. darin, dass ich beim Geben ein warmes, angenehmes Gefühl habe, dass ich das gleiche Gefühl bei der Erinnerung an das Geben, bei der Begegnung mit Gleichgesinnten und weiter Fortgeschrittenen, beim Hören der Lehre usw. habe.

Außerdem freut es mich, wenn ich kleine Veränderungen bei den doch noch mächtigen Trieben bemerke, wenn ein Anhaften schwächer oder eine Tugend stärker wird. Diese Freude ist etwas ganz anderes, tieferes als die Freude über „kleines Glück“. Sie ist gleichzeitig eine Bestätigung für die Richtigkeit der Lehre und spornt an, in dieser Richtung weiter zu gehen. Das emporziehende Glück ist ein probates Hilfsmittel auf dem Edlen Achtfachen Pfad.

Sicherheit, dass die Herzensläuterung tatsächlich und unumkehrbar vollzogen ist, bieten neben Meditationserlebnissen, Extremsituationen bzw. Träume, bei denen die steuernde Vernunft ausgeschaltet ist, denn leider sind unsere Triebe, insbesondere der Seinstrieb (Persönlichkeitsansicht), trickreich und schönfärberisch. Extremsituationen sind selten, in der Meditation sind die meisten noch nicht weit genug fortgeschritten, aber Träume und damit eine einfache Kontrollmöglichkeit haben wir regelmäßig. Wenn ich beispielsweise nie mehr von Gewalt zur Konfliktlösung träume, dann kann ich sicher sein, diesen Trieb besiegt zu haben. Wenn ich in den Träumen nie mehr auf meinen Vorteil bedacht bin, habe ich die Gier besiegt. Wenn durch die tägliche Übung Gier, Hass und Verblendung beseitigt sind, kann ich mit der Gewissheit des Stromeintritts vor meinem Tod rechnen. Das wäre für mich das größte, in diesem Leben erreichbare Glück.

Zusammenfassend ist festzustellen, Glück ist ein bedingt entstandenes Gefühl, unbeständig, leidvoll, Nicht-Selbst. In den ersten drei Vertiefungen ist es noch anwesend, in der vierten wird es von Gleichmut und Achtsamkeit abgelöst.<sup>12</sup> Bei der vollkommenen Überwindung der Leidhaftigkeit wird auch die Glücksvorstellung überwunden.<sup>13</sup>

Michael Funk

---

<sup>11</sup> 5 niedere (niederziehende) Fesseln: Persönlichkeitsansicht, Zweifel, Überschätzen von Tugendwerk, Sinnegier, Aversion; 5 höhere (emporziehende) Fesseln: Verlangen nach Wiedergeburt in der Formenwelt, Verlangen nach Wiedergeburt in der Nichtformenwelt, Stolz, innere Unruhe, Nichtwissen; dies sind Herzensfesseln geistiger Art.

<sup>12</sup> Z.B. *Anguttara-Nikāya* 2. 13: „Erwägung und Entfaltung III: Nach dem Schwinden von Wohlgefühl und Schmerz und dem schon früheren Erlöschen von Frohsinn und Trübsinn, gewinnt er die von Leid und Freude befreite, in der völligen Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit bestehende vierte Vertiefung und weilt in ihr.“

<sup>13</sup> „Die Fessel: Die Freude hat die Welt zur Fessel, Grübeleien sind ihr Irrgang. Nach Aufgabe des Durstes spricht man von *Nibbāna*“ (*Samyutta-Nikāya* 1. 64).

## Was ist eigentlich Glück?

Wenn man die meisten Menschen nach ihrem Ziel im Leben fragt, dann erhält man zur Antwort: „Ich möchte glücklich sein.“ Fragt man nun weiter danach, was sie unter Glück verstehen, dann zögern sie erst und antworten schließlich: „Ich möchte vollkommen gesund sein und gesund bleiben. Ich möchte, dass es mir und meiner Familie immer gut geht und wir harmonisch zusammenleben. Ich möchte immer guter Laune sein und immer genug Geld haben, um mir alle Wünsche erfüllen zu können. Ich möchte Erfolg haben und einen Beruf ausüben, der mir Spaß macht und angesehen ist.“

Schauen wir uns diese Wünsche genauer an. Die vollkommene Gesundheit gibt es nicht, denn der Mensch wird bereits mit Defekten geboren und der Prozess des Alterns – der unweigerlich Krankheiten nach sich zieht – ist in seinen Genen angelegt. Das harmonische Zusammenleben mit der Familie ohne irgendwelche Konflikte ist unrealistisch, weil jedes Familienmitglied eigene Vorstellungen und Träume hat, die es durchsetzen will und die niemals vollständig mit den Vorstellungen und Träumen der anderen übereinstimmen. Immer genug Geld zu haben, ist ein sehr äußerliches Verlangen, und wenn dies noch daran gekoppelt ist, dass das Geld dazu dienen soll, die eigenen Wünsche zu erfüllen, dann bedenkt man nicht, dass die Erfüllung eines Wunsches den nächsten nach sich zieht. Gier ist unersättlich und das bedeutet auch, dass die nach Erfüllung eines Wunsches eintretende Befriedigung immer nur eine gewisse Zeit anhält und dass danach ein neuer Wunsch entsteht. Durch die Gier ist der Mensch in einem „Hamsterrad“ gefangen, er ist getrieben, ein Wunsch wird erfüllt, der nächste entsteht, usw. usw. Dies bedeutet auch, dass die nach Erfüllung eines Wunsches eintretende Befriedigung nie vollständig sein kann, dass tief im Geist immer ein quälendes Unbefriedigtsein ist.

Erfolg zu haben ist ebenfalls etwas Äußerliches und darauf trifft das ebenfalls zu, was hinsichtlich des Geldes gesagt wurde. Der Erfolg kann nie groß genug sein, immer muss es noch mehr Lob sein, immer muss es noch mehr Bekanntheit sein. Hier spielt wieder die Gier eine Rolle. Im Geist einer Person, die Erfolg – und ebenso einen angesehenen Beruf – haben will, ist ein Gefühl der eigenen Minderwertigkeit tief verankert, welches sich durch äußeren Erfolg auflösen soll – ein Trugschluss, denn so funktionieren psychische Prozesse nicht. Und was den Beruf, der Spaß machen soll, betrifft: Dies ist unrealistisch. In jedem Beruf gibt es Momente, an denen Langeweile oder ein gewisser Widerwillen auftritt. Selbst der geliebteste Beruf ist nicht ohne Fallstricke.

Wie steht es nun mit der Definition des Glücks als immerwährende gute Laune? Ist immerwährende gute Laune nicht auch unrealistisch? Die Antwort lautet überraschenderweise: nein. Allerdings ist es für die vielen Menschen, die nichts von buddhistischer *Samatha*-Meditation verstehen, völlig unrealistisch. Für sie gilt: Auch ihre beste Laune vergeht, wenn etwas Unangenehmes eintritt, und sie kann nicht aufrechterhalten werden. Aber wenn sich jemand gründlich mit *Samatha*-Meditation beschäftigt hat und es schafft, auch im Alltag eine gewisse Konzentration, einen gewissen Zustand des *Samādhi* aufrechtzuerhalten, wenn diese Person außerdem auch in der Durchschauung der Wirklichkeit fortgeschritten ist (und „Durchschauung“ darf hier nicht theoretisch verstanden werden, sondern sie muss praktisch gelingen!), dann gelingt es ihr an einem Punkt, einen Zustand immer besser aufrechtzuerhalten, in dem sich eine gewisse Fröhlichkeit und Leichtigkeit zeigt. Dies bedeutet nicht, dass sie immerzu jubelt, sondern nur, dass die Grundstimmung positiv ist und sich nicht mehr ändert. Dies gelingt übrigens auch, wenn eine Person so weit ist, dass sie *Mettā*, also Liebevoller Freundlichkeit, fortwährend ausstrahlen kann, ohne je damit aufzuhören. Natürlich sollte klar sein, dass dies erst in einem sehr fortgeschrittenen Stadium geschehen kann.

Daran zeigt sich jedoch, dass es im Buddhismus um Glück geht. Es ist das große Verdienst von Ajahn Brahm, dass er in seinen Büchern immer wieder darauf hinweist, wie herrlich die *Samatha*-Meditation ist und dass die Tiefenzustände keineswegs nur für irgendwelche zurückgezogen lebenden Mönche und Nonnen erreichbar sind, die zwanzig Stunden

am Tag meditieren. Sie ist, wie auch in seinen Seminaren deutlich wird, für jede und jeden erreichbar. Nur eine Voraussetzung muss gegeben sein:

Bei dieser Meditation geht es um die Schönheit der inneren Stille und äußeren Ruhe, der Klarheit des Geistes. Wenn Ihnen das etwas sagt, wird Ihnen schnell klar werden, worauf Ihr Bemühen zu richten ist und mit welchen Mitteln das Ziel erreicht werden kann. Sie bemühen sich loszulassen und Ihren Geist für die Abkehr und Preisgabe bereit zu machen. Eine der simplen und profunden Aussagen des Buddha zu diesem Thema lautet: „Einer, dem es beim Meditieren vor allem um das Loslassen geht, erlangt leicht den *Samādhi*“, jene aufmerksame Stille, die das Ziel der Meditation darstellt (SN 48,9)<sup>14</sup>

Auch Bhikkhu Sujato ist in seinem Buch *A History of Mindfulness. How insight worked tranquillity in the Satipatthāna Sutta* (Taipeh 2005) sehr gründlich auf die Missverständnisse eingegangen, die es immer noch hinsichtlich der *Samatha*-Meditation gibt, aber es ist besonders Ajahn Brahm, der in geradezu hymnischen Worten unterstreicht, wie glücklich diese Art der Meditation macht, dass sie jeder und jedem zugänglich ist – und dass sie auch im Alltag und nicht nur während der Meditation zu einem immer weniger unterbrochenen angenehmen geistigen Zustand führt! Voraussetzung ist allerdings, wie es das obige Zitat zeigt, dass man lernt, mehr und mehr loszulassen! Dieses Loslassen muss man trainieren, und zwar nicht bloß in der Meditation, sondern ebenfalls im Alltag. Im Laufe des Trainings wird man dann erkennen, dass alle Phänomene vorübergehen, dass man auch selbst keine feste Substanz besitzt und dass das Ergreifen und Festhalten letztendlich zum Leiden führt, da man in Wirklichkeit nichts festhalten kann und immer wieder enttäuscht wird, wenn die eigenen Vorstellungen und Bemühungen sich als illusorisch erweisen. Der stillvergnügte geistige Zustand, der sich im Laufe des Trainings einstellt und der auch im Alltag immer mehr aufrechterhalten werden kann, ist bestimmt von Ruhe, von Klarheit und einem sich verstärkenden Gefühl von Freiheit.

Ich möchte noch einmal betonen, dass dieses Training natürlich nicht einfach ist und dass es viel verlangt – nur letztendlich geht es bei dem Training darum, immer mehr zum Loslassen zu kommen. Aus dem Bemühen wird Nichtbemühen, doch das geht am Anfang eben nur über das Bemühen! Schließlich tritt die befreiende Erfahrung des *Nirvāna* ein, d.h. von etwas völlig Anderem, das nichts mehr mit dem Leiden oder der Vergänglichkeit oder allen weltlichen Phänomenen zu tun hat. Wenn man einmal einen Einblick darin hatte, dann weiß man, dass es sich um das *Nirvāna* gehandelt hat, gerade weil es sich von allem vollkommen unterscheidet. Und dann geht es darum, diesen Einblick immer wieder hervorzurufen, bis er sich stabilisiert (was bei den meisten Menschen noch einmal ein paar Jahrzehnte dauern wird, da sollte man sich keine Illusionen machen). Im Laufe dieses Prozesses gibt es keine Suche nach einem äußeren Glück mehr, es gibt aber auch kein Bemühen um innere Glückszustände mehr. Man bleibt friedlich, ruhig – und das Lächeln des Buddha tritt auf das Gesicht. Sollte es doch einmal Schmerzzustände oder Niedergeschlagenheit geben, dann gibt es keine Identifizierung mit diesen Zuständen mehr – und damit ist man auch nicht mehr niedergeschlagen oder verzweifelt oder zornig. Man ist zufrieden mit allem, was das *Karma* noch bereithält. Es ist einfach unwichtig und wird immer unwichtiger. Und schließlich hat man das größte Glück erreicht, von dem es im *Udāna* heißt:

Wohl tut Gestilltem Einsamkeit,  
Wahrheitserfahr`nem, Sehendem.  
Von Hassen frei sein in der Welt,  
die Wesen schonen: das tut wohl.

Wohl tut Gierfreiheit in der Welt,  
der Sinnensucht entwachsen sein.

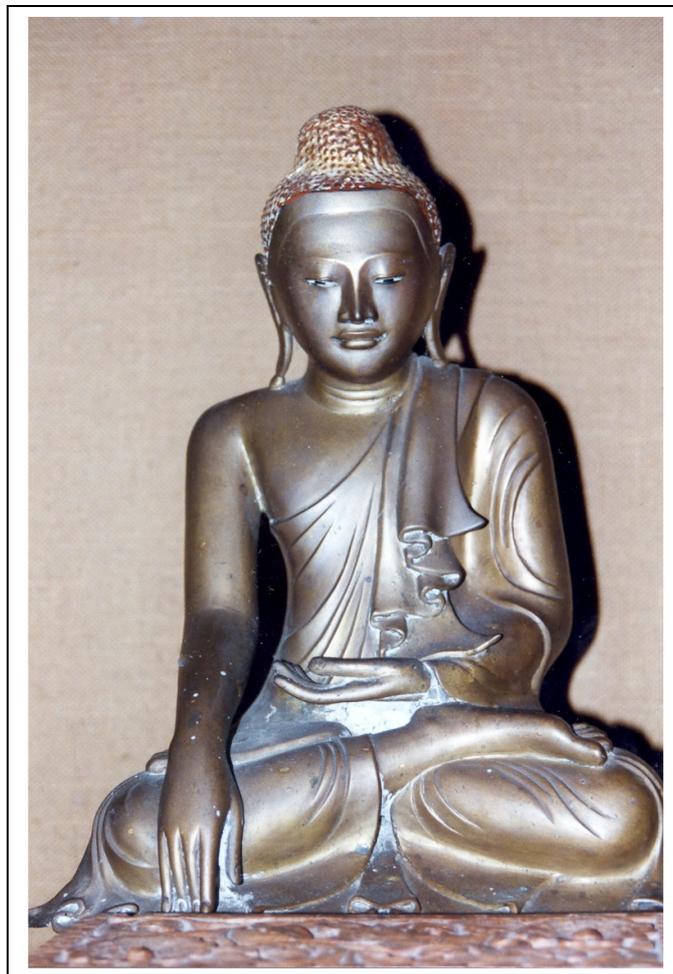
---

<sup>14</sup> Ajahn Brahm, *Im stillen Meer des Glücks. Handbuch der buddhistischen Meditation*, München 2007: 12

Des Dünkens: ‚Ich bin‘ Aufhebung,  
das freilich ist das höchste Wohl.<sup>15</sup>

Und damit ist das höchste Glück erreicht – ein Glück, welches eigentlich mit dem Wort „Glück“ nicht mehr umschrieben werden kann, da es jenseits alles Irdischen ist. Wenn man dies einmal durchschaut hat, dann übt man sich im Loslassen, als dem Weg, der dahin führt. Und auf dem Weg bieten sich mehr und mehr glückselige geistige Zustände dar, bis schließlich das große Ziel verwirklicht ist.

Dr. Marianne Wachs



---

<sup>15</sup> Verse zum Aufatmen. Die Sammlung Udāna und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger. Aus dem Pālikanon übersetzt von Fritz Schäfer, Herrnschrot, o.J.: 15

## Glück (*sukha*) auf dem buddhistischen Weg

Die buddhistische Lehre betont immer wieder, wie wichtig Glück oder Freude sind. Empfinden wir über einen langen Zeitraum weder Glück noch Freude, sollten wir uns Gedanken darüber machen, was wir an unserer buddhistischen Praxis ändern können.

Mit Hilfe der Meditation können wir auf direktem Weg glückliche Geisteszustände erzeugen. So führt die „Liebende-Güte-Meditation“, wie sie im *Mettā-Sutta* beschrieben ist, zu einem glücklichen Geisteszustand, der zugleich auch noch unser Verhältnis zu anderen Menschen verbessert, eine positive Stimmung erzeugt und Entspannung und Glück aufkommen lässt. Bei unserer täglichen Arbeit können wir uns vornehmen, in den Arbeitspausen *Mettā*-Meditation zu praktizieren. Unsere Tätigkeit sollte so gestaltet sein, dass wir vermeiden andere Wesen zu schädigen (*sammā ājīva*); sie sollte auf „liebende Güte“ (*mettā*) ausgerichtet sein. Jeder von uns beginnt unter anderen Voraussetzungen, die Meditation hat jedoch ausnahmslos positive Ergebnisse.

Was ist zu tun, wenn der Geist abschweift? Das ist ganz normal. Es ist jedoch entscheidend, wie wir mit diesen Abschweifungen umgehen, um bei der Meditation und beim Verständnis der Lehre Fortschritte zu machen. Das hat Ven. Vimalaramsi sehr gut anhand der Lehrreden (*sutta*) gezeigt; es lohnt sich, seine detaillierten Erklärungen zu diesem Thema zu lesen<sup>16</sup>. Wenn der Geist von dem Gegenstand der Meditation zu einem anderen Subjekt abschweift, so geschieht das aus Verlangen nach etwas oder aus Verhaftung an etwas. Diese Phänomene machen sich nicht nur geistig, sondern auch körperlich in Form von Beengung/Besorgnis, insbesondere im Kopf, bemerkbar. Wenn wir nicht ganz genau darauf achten, nehmen wir sie jedoch nicht wahr. Ablenkungen vom Meditationsobjekt sollten als solche erkannt und losgelassen werden; der Körper sollte entspannt werden, der Geist sollte lächeln und zum Objekt zurückkehren; dann wird von vorne begonnen. Die Mnemonik<sup>17</sup> ist dafür anhand von sechs Stichworten gegeben: erkennen, loslassen, entspannen, lächeln, zum Objekt zurückkehren, von vorne beginnen. Eine andere Mnemonik sieht folgendermaßen aus: sich nicht widersetzen oder drängeln, sich entspannen. Das steht im Widerspruch zu bestimmten Versuchen, den Geist – ohne die Entspannungsstufe – gewaltsam zu konzentrieren und ausschließlich auf ein Meditationsobjekt zu fokussieren.

Am Ende des *Mettā-Sutta* heißt es, dass eine Praktizierende/ein Praktizierender sich in einem himmlischen Seinszustand befindet. Hat die/der Praktizierende dann auch noch die falsche Sicht überwunden, ist rechtschaffen geworden und sieht die Dinge so, wie sie sind, da sie/er ihre/seine Gier nach der Sinnenwelt überwunden hat, wird sie/er nicht mehr wiedergeboren werden.

Um zu verstehen, wie die Verhaftung an die Sinnesobjekte aufgegeben werden kann, bedarf es einer leicht zugänglichen und praktischen Meditationsform. Diese wird in der *Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit (anapanasati sutta)* auf den Atem dargelegt. Wie sieht diese Meditation nun aus?

Nach Ven. Vimalaramsi, der sich auf das *Ānāpānasati Sutta* beruft, sollte zunächst die Aufmerksamkeit auf die Ein- und Ausatmung gelenkt werden. Dann sollte festgestellt werden, ob der Atem lang oder kurz ist. Anschließend sollte der ganze Körper, einschließlich des Kopfes, wahrgenommen und später der Körper entspannt werden. Die Lockerung der Spannungen ist wesentlich, da geistiges Ergreifen von Ideen oder Sinneseindrücken mit körperlichen Spannungen einhergeht, deren wir uns nicht gewahr sind, wenn wir nicht meditieren. Durch

---

<sup>16</sup> Ven. Vimalaramsi, *Speech at the 5<sup>th</sup>. Buddhist Summit in Kobe, Japan, November 2008*, und *The Ānāpānasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation* ([www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org)) – Es liegen auch deutsche Übersetzungen seiner Schriften vor.

<sup>17</sup> Mnemonik ist das Verfahren, durch bestimmte systematische Übungen die Gedächtnisleistung zu optimieren, sich etwas leichter einzuprägen.

Geistestraining werden uns derartige Spannungen bewusst. Um diese sofort bei ihrem Auftreten loszulassen und zu lockern, schulen wir den Geist, Sinneseindrücke nicht festzuhalten. Das ist ein wichtiger Schritt, um Leiden vorzubeugen, wie der Buddha in der Lehre von der Bedingtheit aller körperlichen und geistigen Phänomene (*paṭiccasamuppāda*) dargelegt hat.

Es geht darum, den Geist darin zu schulen, klar bewusst und wach zu sein, jedoch nicht an Sinneseindrücken festzuhalten. Damit ist gemeint, dass wir Gedankengängen nicht endlos folgen oder auf andere Sinneseindrücke reagieren. Das führt zum Aufhören der *Sankhāras* oder „Willensregungen“, die sonst durch Sinneneinflüsse hervorgerufen werden.

Im Tevijja Sutta wird dargelegt, wie eine Nichtverhaftung an die Sinneswelt zu erreichen ist. Der Buddha wendet sich in einem Gespräch mit folgenden Worten an den Mönch Vāseṭṭho und empfiehlt ihm, seine Sinnestore aufmerksam zu bewachen:

„Wie aber, Vāseṭṭho, hütet der Mönch die Tore der Sinne? Hat da, Vāseṭṭho, der Mönch mit dem Gesichte eine Form erblickt, so fasst er keine Neigung, fasst keine Absicht. Da Begierde und Missmut, böse und schlechte Gedanken gar bald den überwältigen, der unbewachten Geistes verweilt, befließigt er sich dieser Bewachung, er hütet das Gesicht, er wacht eifrig über das Gesicht. Hat er mit dem Gehöre einen Ton gehört, hat er mit dem Geruche einen Duft gerochen, hat er mit dem Geschmacke einen Saft geschmeckt, hat er mit dem Getaste eine Tasting getastet, hat er mit dem Gedenken ein Ding erkannt, so fasst er keine Neigung, fasst keine Absicht. Da Begierde und Missmut, böse und schlechte Gedanken gar bald den überwältigen, der unbewachten Gedenkens verweilt, befließigt er sich dieser Bewachung, er hütet das Gedenken, er wacht eifrig über das Gedenken. Durch die Erfüllung dieser heiligen Sinneszügelung empfindet er ein inneres ungetrübtes Glück. Also hütet, Vāseṭṭho, der Mönch die Tore der Sinne.“<sup>18</sup>

Das Ziel der Übung besteht darin, nicht an den Sinneseindrücken zu haften. Zunächst einmal wird – wie oben beschrieben – die Atmung aufmerksam beobachtet. Dann kann diese Übung auch im täglichen Leben durchgeführt werden. Wir können beispielsweise in einer belebten Straße oder einer Kaufhausabteilung, wo viele Eindrücke auf uns einströmen, ausprobieren, ob wir merken, dass unser „inneres ungetrübtes Glück“ anders aussieht, wenn die Sinneseindrücke kontrolliert oder unkontrolliert auf uns einströmen. Die Bewachung der Sinne ist möglich, ohne ein Gefühl von Eingesperrtsein oder Zwang zu empfinden; ganz im Gegenteil: es wird „ein inneres ungetrübtes Glück“ entwickelt.

Dr. Inigo Deane

---

<sup>18</sup> *Dīgha-Nikāya* XIII, zitiert nach: Karl Eugen Neumann, *Längere Sammlung*, Artemis, Zürich 1957: 177 f.

## Auf dem Weg zum höchsten Glück

Der Theravāda-Buddhismus erweckt immer wieder den Anschein, als ob dort nur vom Leiden die Rede wäre. Das Leben eines jeden Menschen ist jedoch nicht nur von Leid, sondern ebenso von Glück geprägt. Das Problem besteht nun darin, dass die Menschen immer glücklich sein möchten, was ihnen jedoch nicht gelingt, denn Glück ist ebenso vergänglich wie Leid. So leiden sie – auch wenn sie glücklich sind –, weil sie „ihr“ Glück nicht festhalten können.

Siddharta Gotama ging es im damaligen Indien am Hofe seines Vaters nicht anders. Et hatte alles, was er sich nur wünschen konnte: eine hervorragende Ausbildung, eine ihn liebende Frau und einen Sohn. Also hervorragende Bedingungen, um ausnahmslos glücklich zu sein. Im Palast seines Vaters wurde jede nur mögliche Vorkehrung getroffen, damit Siddharta nur glückliche Menschen sah. Die Rechnung ging aber nicht auf, denn Siddharta erspähte außerhalb des Palastes eine andere Wirklichkeit: das Leid armer, kranker und sterbender Menschen. Als er zudem noch erfuhr, dass alle Menschen – also auch er selbst – diesem Leid ausgesetzt sind, war er aufs äußerste erschreckt. Der einzige (scheinbar) glückliche Mensch, dem er außerhalb des Palastes begegnete, war ein Asket. Da er – wie alle Menschen – ebenfalls dauerhaft glücklich sein wollte, verließ er sein Elternhaus, um selbst Asket zu werden.

Schon sehr bald erkannte Siddharta jedoch, dass weder die Erfüllung aller Wünsche (wie am Hofe seines Vaters), noch Askese (wie in Gesellschaft der Asketen) dazu führen, dauerhaftes Glück zu erlangen. Da besann er sich, dass er einst als Jugendlicher glücklich war, als er still unter einem Baum saß und seinem Vater bei der Bestellung der Felder zugesehen hatte. Auf diesem Mittleren Weg wurde er zu einem Buddha, einem Erleuchteten, d.h. er erkannte die zur Erleuchtung (*nibbāna*) führende Lehre, die als die Lehre von den vier Edlen Wahrheiten das Fundament des Buddha-Dharma geworden ist. Bei diesen vier Edlen Wahrheiten handelt es sich um die Lehre vom Leiden, seiner Entstehung, seiner Erlöschung und des zur Leidenserlöschung führenden Achtfachen Pfades.<sup>19</sup> Es geht in dieser Lehre nicht darum, am Leiden zu leiden, sondern der Buddha zeigt ganz konkret, was Leid eigentlich ist, wie es entsteht, dass und auf welche praktische Art und Weise es beendet werden kann. Und Abwesenheit von Leid (*dukkha*) bedeutet Glück (*sukha*). Dieses höchste Glück, das aus dem Menschen Siddharta einen Buddha, einen Erleuchteten, gemacht hat, wird als *Nibbāna* bezeichnet.

Jeder einzelne Mensch kann diesen bis zum höchsten Glück führenden Weg selbst einschlagen, den der zukünftige Buddha erfolgreich gegangen ist. Die Erfahrung von Leid ist also auch für Siddharta Gotama die (glückliche) Ursache dafür, nach dauerhaftem Glück zu suchen. Die Entscheidung, sich auf den Edlen Achtfachen Pfad zu begeben, findet im menschlichen Geist statt. Das ist gemeint, wenn es in den ersten beiden Versen des *Dhammapada* auch:

Vom Geist geführt die Dinge sind,  
Vom Geist beherrscht, vom Geist erzeugt.  
Wenn man da lautern Geistes spricht,  
Und lautern Geistes Werke wirkt,  
Dann folget einem Freude nach,  
Gleichwie der Schatten, der nie weicht.

Auch wenn diese Übersetzung von Nyānatiloka etwas altertümlich wirkt, kommt sie doch dem Original auf Pāli näher als sprachlich aktuellere Interpretationen. Mit „Geist“ sind nicht nur „Gedanken“ gemeint, sondern das gesamte Bewusstsein (*citta = viññāna*). Der Begriff „lauter“ meint einen Zustand, entstanden „infolge von Tugenden, wie Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und rechter Ansicht“.<sup>20</sup> Der Vergleich mit dem Schatten, der dem Handelnden in Form

<sup>19</sup> Siehe hierzu *Magga: Nyānatiloka, Buddhistisches Wörterbuch*, Cristiani, Konstanz 1989

<sup>20</sup> Nyānatiloka, *Dhammapada*, Jhāna Verlag, Uttenbühl 1992: 21; siehe auch: *Dhammapada*, 202

von Freude (*sukha*) folgt, verdeutlicht die Veränderlichkeit der Freude, die an keine äußeren Umstände gebunden ist.

Alle Wesen suchen immer Glück und Freude und wollen Unglück und Leid vermeiden. Da Glück jedoch nur vorübergehend verwirklicht werden kann, weil es wie alle Gefühle vergänglich ist, findet diese Suche kein Ende. Sie kann also keinen dauerhaften Erfolg bringen und muss deshalb stets zu erneuter Unzufriedenheit führen. Sie erinnert an die *Pretas*, die „hungrigen Geister“ im Rad des Lebens, die stets auf Nahrungssuche sind. Sie haben dicke Bäuche, aber nadelöhrkleine Münder und extrem dünne Hälse. Deshalb können sie kaum Nahrung zu sich nehmen. Sie bleiben also ewig hungrig, und jeder Misserfolg stachelt ihre Gier noch zusätzlich an.

*Sukha*<sup>21</sup> ist sowohl ein körperliches als auch ein geistiges Glück. Glück und Leid sind zwar individuelle Erfahrungen, sie sind jedoch allen Lebewesen gemeinsam. Es handelt sich um Sinnesfreuden, d. h. um ein angenehmes Gefühl, das über die Wahrnehmung durch die Sinne<sup>22</sup> hervorgerufen wird. Dieses Glück ist wie jedes andere Gefühl (*vedanā*) vergänglich. Um glücklich zu sein, rät der Buddha folgende vier Regeln zu beachten:

Wir sollten

- 1) einen Beruf ausüben, durch den niemand geschädigt wird,
- 2) unser Einkommen angemessen verwenden: 1/4 für unseren Lebensunterhalt, 2/4 für Investitionen und 1/4 als Sparanlage,
- 3) keinen Kredit aufnehmen,
- 4) ein ethisch einwandfreies Leben führen, d.h. die fünf *Sīlas* einhalten.

Halten wir uns freiwillig und bewusst an diese Regeln, so werden wir weder uns selbst noch anderen Schaden zufügen. Wir handeln ohne Gier und Hass, so dass wir ein glückliches Leben führen können. Unterstützen können uns dabei „weise“ oder gute Freunde.<sup>23</sup>

Für Nonnen und Mönche erwähnt der Buddha drei Arten von Glück. Sie sind glücklich,

- 1) dass sie eine Robe, Nahrung und Medikamente bekommen und im Tempel leben dürfen,
- 2) dass sie diese Dinge benutzen können,
- 3) dass sie Überflüssiges abgeben können.

Ebenso wie der Buddha Regeln aufgestellt hat, durch deren Befolgung man glücklich werden kann, hat er darauf hingewiesen, unter welchen Bedingungen es unmöglich sein wird, glücklich zu werden. Und zwar, wenn jemand

- 1) Schulden macht,
- 2) in Gefangenschaft ist,
- 3) krank ist,
- 4) versklavt ist, bzw. keine eigenen Entscheidungen treffen kann,
- 5) allein ohne Ziel und menschliche Gesellschaft lebt.

Aber auch in einem äußerlich gesehenen elenden Lebensstil ist das Potential, glücklich zu werden, nur verdeckt und niemals völlig ausgelöscht. Der Buddha zeigt das am Beispiel der Kurtisane *Ambapālī*, die am Hofe der Adelsrepublik der *Liccavi* lebte. Wegen ihres guten Charakters übte sie einen beruhigenden und veredelnden Einfluss auf die Fürsten aus. Sie gab auch sehr viel Geld für wohltätige Zwecke aus. Als der Buddha Halt in *Vesālī* machte, erwies

<sup>21</sup> Auf Pāli gibt es folgende Bezeichnungen für *Sukha*: *Somanassa*, *Pamojja*, *Pamoda*, *Sammōda*, *Santuṭṭha*, *Mangala*, *Vāsana*

<sup>22</sup> *Āyatana*: Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körperorgan und den Geist

<sup>23</sup> *Nyānatiloka*, *Dhammapada*: 208

sie ihm ihre Ehrerbietung und er hielt ihr eine lange Lehrpredigt über den *Dhamma*. Sie machte schließlich ihren wunderschönen Park, den Mangohain, dem Mönchsorden zum Geschenk. Ambapāli erreichte durch tiefe Betrachtung auch Kenntnis ihrer früheren Existenzen und wurde ihrer vielen Irrwege gewahr. Sie erreichte das höchste Glück (*nibbāna*) und brachte dies in folgenden Versen zum Ausdruck:

Ich kenne meine früheren Existenzen,  
Das göttliche Auge ist gereinigt.  
Alle meine Grundübel sind vernichtet,  
Nun gibt es keine Wiedergeburt mehr.

Unsere eigene Einstellung ist als dafür ausschlaggebend, ob wir glücklich oder unglücklich sind und möglicherweise sogar das höchste Glück (*nibbānam paramam sukham*) verwirklichen.

Gesundheit höchster Reichtum ist,  
Zufriedenheit der höchste Schatz,  
Die Zuversicht der höchste Freund,  
Das Nirwahn allerhöchstes Glück.<sup>24</sup>

Es ist in der Lehre des Buddha noch die Rede von einem anderen inneren Glück, das nicht zu den Gefühlen, sondern zu den Geistesformationen (*sankhāra*) zählt, und im Bewusstsein des Menschen entstehen kann. Es wird u.a. als *Pīti* bezeichnet und ist eine unerlässliche Voraussetzung zur Erreichung der Sammlung (*samādhi*). So heißt es beispielsweise: „Des Glücklichen Geist sammelt sich.“<sup>25</sup> Dieses Glück kann zu den Versenkungszuständen des Geistes (*jhāna*) in der Meditation und schließlich zur Erleuchtung (*arahat*) führen. Dieses Glück (*pīti*) – häufig als „Verzückung“ übersetzt – tritt in den ersten zwei Vertiefungen (*jhāna*) auf.<sup>26</sup>

Das allerhöchste Glück ist *Nibbāna*, das höchste und letzte Endziel allen buddhistischen Strebens. Alles andere Glück besteht auf Grund bestimmter Ursachen, *Nibbāna* wird durch das völlige Erlöschen der Leidenschaften (*kilesa-nibbāna*) und der Daseinsgruppen (*khandha-nibbāna*) verwirklicht.<sup>27</sup> Dieses Glück lässt sich mit keinem anderen Glück vergleichen. Ebenso wie man den Geschmack einer Mango nicht erklären, sondern nur anhand bekannter Geschmäcker umschreiben kann, lässt sich *Nibbāna* nicht erklären, man kann es nur selbst erfahren.

Im *Mangala Sutta*<sup>28</sup> wird anschaulich zusammengefasst, welche Regeln zu beachten sind, um sich dauerhaft eines immer größeren Glücks zu erfreuen. Mögen alle Wesen diesen Weg erfolgreich gehen!

Bhante Devananda

<sup>24</sup> *Dhammapada* 204

<sup>25</sup> *Dīgha-Nikāya* 33

<sup>26</sup> s. unter *Jhāna*: Nyānītiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

<sup>27</sup> *Anguttara-Nikāya* III, 32.

<sup>28</sup> Nyānaponika, *Sutta-Nipāta*, Christiani, Konstanz 1996<sup>3</sup>: 77 f.

## ***Nibbāna: das höchste Glück***

Stimmt es, dass der Buddhismus nur das Leiden betont, aber die Freude außer acht lässt? So denken viele Menschen, die sich zwar von der Buddhalehre angezogen fühlen, aber nur einen oberflächlichen Eindruck in die Lehre gewonnen haben. Wohl stimmt es, dass sich die Buddhalehre intensiv mit dem Leiden auseinandersetzt, doch behauptet sie nicht, dass es keine Freude gäbe. Im Gegenteil geht aus ihr klar hervor, dass der Weg zur Befreiung vom Leiden beglückend ist „am Anfang, in der Mitte und am Ende“. Bevor wir jedoch auf die Freude eingehen, die das Beschreiten des Weges mit sich bringt, kommen wir nicht umhin zu zeigen, wie Leiden im Sinne der Buddhalehre zu verstehen ist. Dabei stoßen wir schon auf eine freudige Botschaft: „Leiden ist überwindbar.“

Der Weg zur Überwindung des Leidens beginnt mit kleinen Schritten, doch schon mit den allerersten Anfängen kommt eine neue Gehobenheit ins Leben, die es leichter und leichter macht, auf so Vieles, woran unser Herz hängt, zu verzichten, weil wir erkennen, es festzuhalten bringt nur Verdross. Also zeigt sich schon die Freude des Aufgebens, die anfangs allerdings gering ist im Verhältnis zu der Freude, die sich einstellt, wenn wir auf den Wegen des Buddha weiter fortschreiten. Kleine Freuden stehen einer immer größer werdenden Freude gegenüber. Es handelt sich jedoch um eine Freude, die sich auf einer ganz anderen Ebene bewegt, als die Freuden des Sinnesgenusses.

Der Buddha hat uns nicht gelehrt, dass es im Daseinsverlauf keine Freude gäbe. Ansonsten würden die Wesen nicht so sehr am Dasein hängen. Es gibt jedoch eine niedere, gemeine Freude, der die Menschen eifrig nachjagen, weil sie von dem Irrglauben besessen sind, in dem ruhelosen Auf und Ab von Moment zu Moment, von Tag zu Tag, von Jahr zu Jahr durch Geburt, Alter, Krankheit, Tod und neuer Geburt sei ein dauerhaftes Glück zu finden. Viele befürchten, sie verpassen etwas, wenn sie nicht jedem Vergnügen nachjagen. Auch dabei gibt es Glücksmomente, doch sie sind kurzlebig und bringen keine dauernde Erfüllung. So mancher fragt sich: „Ist das alles, was das Leben zu bieten hat?“ Alle Genüsse, denen man nachjagt, werden auf die Dauer schal. Im jungen Menschen brennt das Lebensfieber, doch immer wieder stürzt er aus den Höhen seines Hochgefühls ab in eine Art Katzenjammer, in die Ernüchterung. Hier zeigt sich das Gesetz der Wandlung, demzufolge einmal alles endet und allzu oft sein Gegenteil nach sich zieht. Es wäre eine Lüge, wenn man den Mitmenschen weismachen wollte, es wäre doch alles so herrlich und wunderbar.

Was steht dem wahren Glück entgegen? Es stellt sich nicht von selber ein, es muss erstrebt werden, es wächst aus der inneren Stille. Aus der Stille entsteht ein Glücksgefühl, das den ganzen Menschen durchdringt und ihn erleichtert aufatmen lässt. Nur wenige Menschen sind bereit, sich einfach einmal der Stille zu öffnen, ihre Stimmungen zu betrachten und alles, was sie bedrückt, einmal fallen zu lassen. Was steht dem entgegen? Die übliche Ausrede ist: „Wir haben zu so etwas keine Zeit, wir haben Wichtigeres zu tun.“ Viele sind ihrer Hektik so verfallen, dass ihnen die Stille unheimlich ist und sie es vorziehen, vor ihr davon zu laufen. Für viele sind Einkehr und Frieden fremde Begriffe. Wie gut würde es ihnen tun, sich von Zeit zu Zeit hinzusetzen und einmal gar nichts zu tun, einfach nur „die Seele“ baumeln zu lassen. „Aber dabei wird man ja kribbelig“, sagt so mancher und setzt sich lieber vor den Fernseher, um sich zu „zerstreuen“. Fußball, Fernsehen, Filzpantoffeln, eine Flasche Bier – wie öde wäre das Leben, wenn es diese Dinge nicht gäbe?

Wir sind einer weltweiten Entwicklung ausgeliefert, die keinen Silberstreif am Horizont erkennen lässt. Es regiert die Angst. Die über uns hereingebrochene Finanzkrise verstärkt das Gefühl der Unsicherheit. Große Geister, die in der Lage wären, die sich anbahnende Weltkatastrophe abzuwenden, sind nicht zu finden. Allerdings dürfen wir nicht glauben, eine verbesserte Welt löst all unsere Probleme wie von selbst, denn jeder schleppt sich selbst mit sich herum und muss mit sich selber ins Reine kommen. Dazu ist etwas anderes nötig, das wir nur in uns selber finden können.

Allein schon mit unserem Verhalten verbessern oder verschlechtern wir die Welt, in der wir leben. Die ersten, auf die sich das auswirkt, sind unsere Mitmenschen. Darum ist der erste Imperativ, den wir zu befolgen haben: „Pass gut auf dich selber auf!“ Ich will nicht über Verhaltensethik philosophieren, weil man den Kern rechten Verhaltens mit wenigen einfachen Sätzen ausdrücken kann. Im Volksmund heißt es: „Was du nicht willst, dass dir man tu’, das füg’ auch keinem andern zu!“ Es ist ein Spruch von universeller Gültigkeit, nicht ausschließlich buddhistisch, der wohltuend auf einen selber zurückwirkt, wenn man ihn mit Liebe befolgt. Schon damit stellt sich Freude ein.

Die Buddhalehre ist sehr reich an Spruchmaterial, und darum muss man lange suchen, bis man das Geeignete gefunden hat. Da kam mir der Gedanke: „Drücke doch, was du sagen willst, in eigenen Worten aus!“ So entstanden denn die folgenden Strophen:

Hab acht auf deine Taten,  
sie folgen dir über den Tod hinaus,  
Glück bringen dir die guten,  
die üblen aber Schmerz und Leid.

Was du auch immer tust,  
tust du dir letztlich selber an,  
drum frage dich bei jeder Tat:  
„Dies mir antun, will ich das?“

Diese Verse sind natürlich ein Extrakt aus der Lehre von Karma und Wirkung, deren gesetzmäßiger Zusammenhang in der Buddhalehre sehr ausführlich behandelt wird. Karma, auf Pāli *Kamma*, ist eine geistige Schubkraft, die in jedem Bewusstseinsmoment wirksam ist. Ohne sie könnten wir nicht sehen, hören, riechen, schmecken, tasten oder denken, geschweige denn gute oder üble Handlungen begehen. An sich ist diese Kraft weder gut noch böse, wird es aber, wenn sie durch Gier, Hass und Verblendung oder deren Gegenteil Großzügigkeit, Güte und Weisheit motiviert ist. Man spricht dann von heilsamem oder unheilsamem Karma oder Wirken. Karma ist auch in den höchsten Stadien der Meditation aktiv und hat dann eine Kraft, die diejenige unseres alltäglichen Wirkens in Taten, Worten und Gedanken bei weitem übertrifft. Selbst die Durchbrüche zur „großen Erleuchtung“ sind von der motorischen Kraft des Karmas bewirkt.

Die buddhistische Meditation ist nichts anderes, als die Erforschung unserer geistig-leiblichen Wirklichkeit durch direkte Einblicke. Auf diesem Wege gelangt man von einem Erkenntnisfunken zum anderen wie auf einer allmählich ansteigenden Straße, bis man vor dem Tor des höchsten Zieles steht, *Nibbāna* oder *Nirvāna*, der totalen Leidfreiheit. Auf diesem Wege stellt sich eine von Schritt zu Schritt steigende Gehobenheit ein, die einen über die Sorgen und Nöte des Alltags hinaushebt. Hört man den Satz „alles ist leidvoll“, missversteht man ihn nicht in dem Sinne, als gäbe es auf der Welt nur Heulen und Zähneklappern. Man lernt jedoch, Wünschenswertes und Unwünschenswertes zu unterscheiden und vermag sich von den vielen Bedürfnissen loszulösen. Darin liegt eine große Erleichterung. Für diejenigen, die im Weltleben stehen, ist es nicht nötig, sich jeden Genuss zu verkneifen. Schönes nimmt man dankbar hin, und wenn es schwindet, lässt man es ohne Bedauern fahren und fühlt sich frei. So entwickelt sich mehr und mehr eine innere Unabhängigkeit und Ausgeglichenheit auch im Alltag, die derjenige nicht kennt, der in der ständigen Angst, etwas zu verpassen, einem Vergnügen nach dem anderen nachjagt oder als Verantwortung tragender Mensch, ganz in seinen Alltagsgeschäften gefangen ist, wie ein Maulwurf in seinem Erdhaufen.

Es geht darum, im Geist Platz für das Bewusstsein zu schaffen, dass es auch noch etwas Anderes gibt, als das Eingebundensein in die bürgerlich-kapitalistische Tatsachenwelt. Wohl dem, der sich die Freiheit schafft, sich von Zeit zu Zeit über sie zu erheben!

Nehmen wir einmal an, wir ständen in einer weiten und offenen Landschaft in einer sternklaren Nacht. Ergriffenheit packt uns angesichts des Mondes und der funkelnden Sterne an dem sich über uns dehnenden Himmelszelt. Fühlen wir uns dann nicht als Teile einer höheren

Ordnung? Steigert sich dieses Gefühl nicht noch, wenn wir anschließend auf ein Weltraumfoto schauen und den Anblick der chaotischen und doch so erhabenen Vielfalt der Gestirne und Galaxien bewundern? Ist dies nicht wie der Blick aus einem Gefängnisfenster nach draußen?

Im Universum bedingt eins das andere, und jeder von uns ist Teil des Ganzen. Doch wie es in den Wald hineinschallt, so schallt es hinaus: Wir geben und empfangen, und was wir von uns geben, kommt auf uns zurück. Wir stehen unter einem Kreuzfeuer heilbringender und unheilbringender Kräfte, und es hängt von uns ab, wie wir uns in ihr Wirken einschalten, d.h., welchen Kräften wir uns öffnen. Üble Gesinnungen, die auf Gier, Hass und Verblendung beruhen, verleiten uns zu üblem Tun, Reden und Denken und ziehen Übles an. Sofern wir aber eine reine und rechtschaffene Gesinnung pflegen, ist das Gegenteil der Fall. Tugend, Sammlung und Weisheit bestimmen unser Handeln, tragen zur Bildung besserer Verhältnisse in der Welt bei. Von unserem Bemühen, unserem Bestreben, geht eine Wirkung aus, die nicht auf uns selbst beschränkt bleibt. Nach dem Prinzip universaler Bedingtheit erstreckt sich diese Wirkung bis in die größten Fernen des Universums; andere Wesen, ob menschlicher oder nicht menschlicher Art, empfangen, was von uns ausgeht und erwidern es auf ihre Weise. So bildet sich ein Schutzwall des Heilsamen um uns herum. Die Früchte unseres Wirkens kommen nicht nur uns selber zugute, sondern alle Wesen haben daran teil, auch wenn wir dies für unwahrscheinlich halten.

Über allen heilbringenden und unheilbringenden Kräften im Universum steht der Buddha. Er ist wie ein Brennpunkt der höchsten Weisheit und Geistesmacht in Menschengestalt. Angeregt von seiner Lehre sind wir in der Lage, die in uns schlummernden, gleichartigen Kräfte in uns so weit zu vollenden, dass sie alles Unheilsame, das uns leiden macht, auflösen. Damit lösen sich auch die Fesseln, die uns an den Daseinsprozess binden. So wachsen wir gleichsam „über das All hinaus“. Obwohl wir in das All eingebettet sind und von den in ihm waltenden Kräften getragen werden, wirken in ihm auch unheilsame Kräfte, die uns teils als Auswirkung alten Karmas treffen, teils aber auch, weil sie durch unsere Gier, unseren Hass und unsere Verblendung angezogen werden. So macht uns das Unheilsame in uns angreifbar für das Unheilsame, das von anderen Wesen kommt.

Die Verbundenheit mit dem All hat also auch ihre Kehrseite durch die Bindung an das allgegenwärtige Stirb und Werde, einschließlich Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Demgegenüber steht die freudigste Botschaft, die es gibt: Es gibt einen Ausweg, nämlich den Weg zum *Nibbāna*, der endgültigen Leidfreiheit.

Wie sich die endgültige Leidfreiheit „anfühlt“, wissen wir nicht, weil wir keine Erleuchteten sind, die sie schon erreicht haben. Mit den allerersten Schritten auf dem Weg stellt sich jedoch schon ein Vorgesmack von ihr ein, der sich bei jedem weiteren Schritt verstärkt. Mehr und mehr fühlen wir uns von einer Zuversicht erfüllt, die uns über die Widerwärtigkeiten der Welt hinaushebt. Rein äußerlich gesehen besteht der Weg in der Übung von Tugend, Sammlung und Weisheit, doch in Wirklichkeit ist er ein innerer Wachstumsprozess, ein Hin auswachsen über uns selbst, in dessen Verlauf jeder, auch der kleinste Fortschritt ein Stück Erlösung ist. An seinem Ende steht die große Erleuchtung wie ein gewaltiger Blitz, der Gier, Hass und Verblendung für immer vernichtet und somit alle Leidensanfälligkeit auslöscht. Das ist *Nibbāna*, zeitlose Ruhe, zeitloser Friede.

Anagārika Kassapa

## „Hans im Glück“

Denken wir an das Märchen „Hans im Glück“, so wird uns bewusst, dass Glück etwas Relatives ist. Zunächst erhält Hans von seinem Meister einen großen Goldklumpen als Lohn. Dieser wird ihm zu schwer. Er tauscht ihn in ein Pferd, dieses in eine Kuh, diese wiederum in ein Schwein, dieses dann in eine Gans. „Hans zog weiter und überdachte, wie ihm doch alles nach Wunsch ginge, begegnete ihm ja eine Verdrießlichkeit, so würde sie doch gleich wieder gutgemacht.“ Seine Gans tauscht er in zwei Schleifsteine, die ihm aber bald zu schwer werden. Bei dem Versuch, aus einem Brunnen Wasser zu schöpfen, lässt er die Schleifsteine fallen. „Als er sie mit seinen Augen in die Tiefe hatte versinken sehen, sprang er vor Freuden auf, kniete dann nieder und dankte Gott mit Tränen in den Augen, dass er ihm auch diese Gnade noch erwiesen und ihn auf eine so gute Art, und ohne dass er sich einen Vorwurf zu machen brauchte, von den schweren Steinen befreit hätte, die ihm allein noch hinderlich gewesen wären. ‚So glücklich wie ich‘, rief er aus, ‚gibt es keinen Menschen unter der Sonne.‘ Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter war.“ Etwas zu besitzen, wird hier als das Gegenteil von Glück geschildert, nämlich als Leiden. Besitztum verpflichtet und belastet.

Bemerkenswert scheint mir, dass es nicht heißt: „Hans hat Glück“, sondern „Hans im Glück“. Hans ist durchweg glücklich, auch wenn er nichts hat. Trifft ihn ein Missgeschick, so wendet sich – aus seiner Sicht – schnell alles zum Guten, obwohl er – aus unserer materiellen Sicht – offensichtlich über’s Ohr gehauen wird, denn sein wertvoller Goldklumpen verwandelt sich in Nichts. Glück ist hier nicht an Besitztum festzumachen, sondern an der Situation, in der sich Hans befindet und an seiner Einstellung zu den Begebenheiten. Glück bedeutet hier: „leichten Herzens“ und „frei von aller Last“. Hans erfreut sich an seinem Besitz, haftet aber weder an dem Goldklumpen, noch an dem Pferd, der Kuh, dem Schwein, der Gans oder dem Mühlstein.

In dem Märchen handelt Hans aus Einfalt, da ihm der materielle Wert seines Besitzes gar nicht bewusst ist. Aus buddhistischer Sicht, sollte diese Ent-Haftung jedoch aus der Einsicht erfolgen, dass alle (materiellen und geistigen) Dinge – also auch die eigene Person – bedingt entstanden sind und – wenn die Bedingungen sich ändern – auch vergehen. Diese Vergänglichkeit bzw. ständige Veränderung impliziert sowohl Leiden, als auch die Möglichkeit einer positiven oder auch negativen Entwicklung. Wir selbst können durch unsere Einstellung dazu entweder glücklich oder unglücklich sein. Akzeptieren wir sie als Gegebenheit, können wir – entsprechend unserer Bewusstheit – die Richtung der Veränderung weitgehend mitbestimmen. Wehren wir uns jedoch dagegen und möchten die Gegenwart und das (gute oder auch schlechte) Vergangene festhalten, so werden wir stets unglücklich sein. Wir selbst sind also „unseres Glückes Schmied“.

Diese Gedanken sind – wie anhand des Märchens vom „Hans im Glück“ deutlich wird – fest im abendländischen Denken verankert. So hat mich beispielsweise folgender Vers aus meinem Poesiealbum mein Leben lang begleitet:

Sich der Gegenwart erfreuen,  
nichts Vergangenes bereuen,  
doch in Zukunft besser machen.  
Wiss’! Das sind die besten Sachen.

Diese Zeilen bringen zum Ausdruck, dass Glück („die besten Sachen“) nur in der Gegenwart – in buddhistischer Terminologie: im Hier und Jetzt – zu finden ist, in der man das Vergangene reflektieren (also verstandesmäßig aufarbeiten) kann, ohne daran (reuevoll) zu haften, um die Zukunft besser zu gestalten. „Nichts Vergangenes bereuen“ bedeutet also nicht, dass man eigenes Fehlverhalten nicht sieht und sich gegebenenfalls für begangene Fehler entschuldigt! Entscheidend ist die folgende Zeile: „Doch in Zukunft besser machen.“ Denn was nützt „Reue“, wenn sie uns ohne rechte Einsicht und entsprechende Veränderung im eigenen Verhalten zum ständigen Begleiter wird! So heißt es auch im *Majjhima-Nikāya*:

Vergangnem traure niemals nach,  
 Erhoffe nichts vom Künftigen  
 Denn was vergangen, ist dahin,  
 Noch nicht ist, was da kommen wird.  
 Wer aber klar die Gegenwart  
 Mit ihrem Vielerlei durchschaut,  
 Der strebe, wenn er es erkannt,  
 Nach dem, was unerschütterlich.  
 Noch heute, wahrlich, ringe ernst;  
 Wer weiß, ob morgen nicht der Tod!  
 Zu kämpfen gibt es sicherlich  
 Mit ihm und seinem Aufgebot.  
 Der aber, der beharrlich strebt  
 Bei Tag und Nacht ohn' Unterlass,  
 Der ist ein Heilig-Wachsamer<sup>29</sup>;  
 Gestillt und weise nennt man ihn.<sup>30</sup>

Kurt Schmidt weist darauf hin, dass der Begriff *bhaddakaratto*, der auch der Titel des Sutta ist, und den er als „Heilig-Wachsamer“ gedeutet hat, von Eugen Neumann mit „Glückselig-einsam [...] der stille Denker, wie man sagt“ übersetzt wird. *Bhadda* bedeutet „Glück“, *karatto* stammt von *karoti* = „machen, tun“. *Bhaddakaratto* bezeichnet also zweifelsohne einen glücklichen Menschen. Um Glück zu empfinden, möge man angesichts der eigenen Vergänglichkeit und der ständigen Veränderung aller Phänomene nach dem „Unerschütterlichen“ streben. Dieses „Unerschütterliche“, d.h. *Nibbāna*, kann durch den von dem Buddha verkündeten Edlen Achtfachen Pfad<sup>31</sup> verwirklicht werden.

Anders als bei „Hans im Glück“ ist aus buddhistischer Sicht nicht Einfältigkeit bedeutsam, um glücklich zu sein, sondern Wachsamkeit, Achtsamkeit oder Bewusstheit. Nur als Mensch besteht die Möglichkeit, sich seiner Handlungen (Gedanken, Reden, Taten) bewusst zu sein. Unsere Bewusstheit ermöglicht uns die Entscheidung zu treffen, was für ein Leben wir führen möchten. Sie befähigt uns, unsere Handlungen und deren Folgen zu beurteilen. Je stärker unsere Bewusstheit ausgebildet ist, umso glücklicher könn(t)en wir also sein. Wenn dies jedoch nicht so ist, gelingt es uns nicht, unsere Ideale zu verwirklichen: Wir leiden unter dem Missverhältnis zwischen Ideal und Wirklichkeit. Um glücklich zu sein, müsste diese Diskrepanz behoben werden. Das kann durch Meditation – die Sicht nach innen zur Erlangung einer größeren Bewusstheit – geschehen. Erst wenn ich meine Gefühle (Abneigung und Zuneigung) vorurteilsfrei zur Kenntnis nehme, kann ich bewusst mit ihnen umgehen und sie allmählich verändern.

Wer wie das Meer, in das die Wasser strömen,  
 Das sich anfüllet und doch ruhig dasteht, -  
 Wer so in sich die Wünsche lässt verschwinden,  
 Der findet Ruhe – nicht, wer ihnen nachgibt.<sup>32</sup>

Um „Ruhe zu finden“ oder glücklich zu sein, könnten wir so vorurteilsfrei – wie „Hans im Glück“ – die gegebenen Umstände als Glück empfinden.

Vijayā

<sup>29</sup> Siehe auch den Artikel von Dr. Inigo Deane in dieser Ausgabe von *Dhammadūta* über die Bewachung der Sinnestore.

<sup>30</sup> *Majjhima-Nikāya* 131; Übersetzung aus: Kurt Schmidt, *Buddhas Reden*, Kristkeitz, Leimen 1989: 302

<sup>31</sup> Siehe unter *magga* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

<sup>32</sup> *Bhagavadgita*, Diederichs, Düsseldorf/Köln 1955: Vers 70

## Erfahrungen in einem Kloster in Thailand

Nun bin ich wieder im Kloster: Ich empfinde es als ein Nachhausekommen. Es kommt mir vor, als ob ich zum Mobiliar gehöre. Wenn ich auch in Berlin meine Wohnung als ein klösterliches Domizil ansehe und dort beschaulich leben kann, so ist das Nachhausekommen jedes Mal eine erneute Standortbestimmung. Das Leben in einer Gemeinschaft befördert das Innere nach außen, einfach weil dieser Whirlpool von Mönchen und Nonnen mit ihren unterschiedlichen Charakteren, ihrem unterschiedlichen Verständnis und ihrer unterschiedlichen Motivation ins Kloster zu gehen, aufeinanderprallen und für permanente Reibung sorgt. Darüber hinaus begreife ich die asiatische Kultur nie ganz. Auch die Landessprache nicht zu beherrschen, ist eine Herausforderung für die Geduld. Da zeigt es sich dann, wes Geistes Kind ich bin und in wie weit die *Vipassanā*-Meditation dazu geführt hat, die den Geist trübenden Leidenschaften zu beheben.

Wat Rampöng ist ein Kloster, dessen Ursprung – einer Steintafel zufolge – auf 1492 zurückgeht und das auf eine sehr wechselhafte Geschichte zurückblicken kann. Der letzte Wandel setzte vor ca. 50 Jahren ein, als der ehrwürdige Phra Ajahn Thong Promajahn Sirimangala in Wat Rampöng den geeigneten Ort sah, um die sich gerade in Thailand wieder verbreitende *Vipassanā*-Meditation zu erlernen und zu praktizieren. So hat sich langsam das *Northern Insight Meditation Center* entwickelt, das heute in der ganzen Welt ein Begriff ist. 30 Jahre bin ich nun schon mit diesem Ort verbunden, sozusagen verlobt. Und wenn daraus trotz aller Liebe keine Ehe geworden ist, d.h. dass ich hier nicht ständig als *Maechee* [wörtlich: gute Mutter] (*Samanerī* mit 8 Regeln) lebe, dann liegt es nicht an dem Ort oder an der klösterlichen Gemeinschaft, sondern einfach an den klimatischen Gegebenheiten und daran, dass ich immer noch ein bisschen Deutsch-Hörig bin.

Die Glocke läutet. Die Klosterhunde fallen mit vielstimmigem Geheul ein. Es ist vier Uhr. Aufstehzeit im Kloster. Für die Mönche und Nonnen heißt das, sich zum Morgen-Chanting zu begeben. Für die Meditations-Yogies (Schüler) beginnt das tägliche Training der Achtsamkeit, d.h. das Wahrnehmen der körperlichen und geistigen Aktivitäten und Zustände von Augenblick zu Augenblick. Wenn ein Tag 24 Stunden oder 86400 Sekunden hat und wir im normalen Alltag *de facto* die voll bewussten Momente an einer Hand abzählen können, dann verwundert es nicht, dass es eines Basiskurses von 26 Tagen bedarf, um eine Ahnung davon zu bekommen, was Achtsamkeit ist und welcher Grundlage sie bedarf. Schopenhauer sagte bereits: Aller Eigensinn beruht darauf, dass der Wille sich an die Stelle der Erkenntnis gedrängt hat.

Wenn ich im Kloster bin, ist es meine Aufgabe, dem Abt und Lehrer Phra Ajahn Suphan beim täglichen Report der ausländischen Yogies zu assistieren. Als Phra Ajahn mich vor 10 Jahren zum Reporting-Hören orderte, stellte das nicht nur meine Vorstellung und mein bisheriges Erleben vom hiesigen Klosterleben auf den Kopf. Eine Panik nie erlebten Ausmaßes ergriff mich. Aber alles Sträuben und Wehren beantwortete Phra Ajahn mit dem Argument: „Es ist gut für Sie!“ Wie konnte er das sagen, wo es mir doch schon unerträglich war, länger als eine Stunde auf dem Boden zu sitzen? Das Reporting-Hören dauert Stunden!!!

Ich hatte meine Zelte in Deutschland abgebrochen, um hier im Kloster zu leben. Aber das Reporting-Hören ließ all die Dinge, die für mich ein Klosterleben ausmachten, wie das Chanting, das Sorgen für die älteren *Maechees* usw. kaum noch zu. Und es zerstörte mein 'persönliches' Leben, denn ich wurde zu einer öffentlichen Person. Man könnte sagen, ich wurde zum Spielball zwischen dem Kloster und dem Meditations-Center. Mein theoretisches Verständnis der buddhistischen Lehre war sehr gering; meine Erfahrung basierte auf den guten Ergebnissen der Praxis. Als Assistentin meines Lehrers unterstellte man mir jedoch, ein buddhistisches Grundwissen zu haben. Manchmal dachte ich, ich würde verrückt. Heute weiß ich durch eigenes Erleben, wie Recht Phra Ajahn Suphen damit hatte, dass das Reporting-Hören gut für mich sei. Hat es mich doch gelehrt, warum der Effekt der Praxis gut ist. Schopenhauer hat Recht!

Während ich schreibe, arbeiten die Handwerker vor dem Haus mit einer Steinsäge. Die Räume für die ausländischen weiblichen Yogies werden renoviert bzw. es werden neue Räumlichkeiten geschaffen. Diese augenblickliche Situation mit all den Geräuschen und all dem Staub wird von den Yogies ein oder zwei Tage als störend empfunden; dann staunen sie plötzlich darüber, dass sie den Lärm nicht mehr als lästig empfinden, sondern nur noch als Geräusche – als Hörobjekte – wahrnehmen. Wat Rampöng, eine Welt *en miniature*, bietet jedem die Chance, sich selbst näher zu kommen, die Befleckungen in sich selbst als das Hindernis zu erkennen, die uns ein natürliches Leben in Harmonie mit dem Außen verbaut.

Hier brauche ich keine Uhr, keinen Kalender. Auf die wichtigen Momente im Kloster wird mit Läuten aufmerksam gemacht: um 4 Uhr läutet es zum Wecken und Morgen-Chanting, um 6 Uhr zum Frühstück, um 10.30 Uhr zum Mittagessen, um 17 Uhr zum Abend-Chanting. Auch den Buddhistischen Sonntag, den Buddhatag, kann ich nicht verpassen. Dank des Geläutes am Abend vorher als Einladung zum Erneuern der Regeln und Anhören einer Predigt. Am Buddhatag selbst kündigt die Glocke auch den Almosengang der Mönche an. Das ist hier eine besondere Eigenart, dass es auch einen Almosengang innerhalb von Wat Rampöng gibt, der Laien und Yogies und den *Maechees* die Gelegenheit gibt, Geben zu lernen oder zu praktizieren. In der buddhistischen Lebensweise hat dieser Almosengang der Mönche ja eine wesentliche Bedeutung. Einerseits ist diese Versorgung mit Lebensmitteln die Grundlage für ein asketisches Klosterleben, die das meditative Leben unterstützt, und Mönche und Nonnen ermöglicht, ohne Sorge um die lebensnotwendigen Dinge zu leben. Andererseits ist das Geben von 'Lebensmitteln' der Dank der Spender für die Anstrengung der Mönche und Nonnen, die es auf sich genommen haben, einen strikten asketischen Buddhistischen Weg zu gehen, von dem man sagt, dass er der Welt hilft, nicht ganz aus den Fugen zu geraten.

Kaum wird es hell, erklingt von überall her das Schrapp, Schrapp, Schrapp der Reistrohbesen und das hohle Rascheln der Blätter, denen das Fegen gilt. Jeden Abend und jeden Nachmittag das gleiche Prozedere. Mittlerweile ist das körbewise Wegkarren der Blätter eine besondere Leidenschaft der *Samanera*<sup>33</sup> geworden. Das Kloster hat ein kleines treckerähnliches Gefährt angeschafft, das vorne mit einer kippbaren Mulde ausgestattet ist, mit dem die *Samanera* jetzt unterwegs sind, jede Gelegenheit nutzend ihre Fahrkünste zu zeigen oder zu erproben.

Wenn 25 Yogies hier sind, bedeutet das, dass ich 4 – 5 Stunden ein offenes Ohr haben muss. Hinzu kommt, das Phra Ajahn Suphan z. Zt. einem Lehrauftrag in China nachkommt und ich die Verantwortung für die ausländischen Yogies trage, Opening- und Closing-Ceremonies organisieren und – so wie heute – auch das Entroben einer *Maechee* aus Singapur begleiten muss. Es ist ein ständiges Kommen und Gehen. *Anicca*, die Vergänglichkeit, das Veränderliche, hier ist es gegenwärtig. Da mag ich denken: „Heute ist ein guter Tag, um über das Klosterleben (wie mich das Klosterleben berührt) zu schreiben.“ Aber schon kann ich das ad acta legen, weil mich in irgendeiner Form das Kloster ruft.

Der Hund Samloh (Dreibein) muss zum Arzt, sonst bleibt es nicht bei dem verlorenen Bein, sondern er verliert auch noch ein Auge. Der Tränenkanal scheint verstopft, was ihm eine permanente Bindehautentzündung eingebracht hat. Das und die saisonbedingten Hautprobleme machen eine Behandlung notwendig. Das wird was werden! Samloh scheint das zu ahnen und glänzt dann durch Abwesenheit. Ich muss ihn im ganzen Kloster suchen. Finde ich ihn, heißt das, ich muss ihn zum Taxi tragen! Oder das bestellte Taxi kommt nicht!!! Oder, oder, oder!!! Es ist jedes Mal eine Staatsaktion. Mal sehen, wer mir dabei hilft, denn Tomo – eine japanische Freundin – ist zur Zeit nicht im Lande.

Wir haben für die *Samanera* Geld gesammelt, damit sie einmal das Meer erleben können. Heute Abend geht's los. Vier Tage soll die Reise dauern. Geschlafen wird, wie ich höre, in Klöstern. Ich habe einen Kuchen zum Reiseproviant beigesteuert. A propos Kuchen. Die Backaktion zu Phra Ajahn's Geburtstag war ein voller Erfolg. Brownies und Orangenkuchen,

---

<sup>33</sup> (Meist junge) Menschen, die sich vorübergehend im Kloster aufhalten oder auch in Erwägung ziehen, sich Ordinieren zu lassen.

Erdbeerschnitten und Waffeln, Rosinenbrot und als Krönung Vanille-Eis mit Roter Grütze und das für ca. 250 Personen. Die 6qm große Küche platzte fast aus den Nähten, machte es schwer, mit Hilfen zu arbeiten. Also meistens Nacharbeit alleine.

*Maechee* Samlee ist fast Neunzig und bettlägerig: Ich habe selten Zeit, sie zu besuchen und dabei freut sie sich immer, wenn ich komme. *Maechee* Samlee ist die einzige Nonne, die ich noch aus meiner Anfangszeit hier im Kloster kenne und schätzen gelernt habe. Mit anzusehen, wie sie alt und krank wird – eine Beugung von der Hüfte an –, hat mich sehr beeindruckt. Da kann ich auch den Hund Dreibein anführen. Der denkt nicht: „Oh, ich habe nur 3 Beine.“ Er macht einfach, was er kann und ist damit oft besser als vierbeinige Hunde. Diese Erlebnisse sind Dinge, die mir außerhalb der Meditationspraxis das Leben erschließen und damit wieder zur Meditation führen, die lebendig macht.

Eines Tages kam ich in die Küche, weil ich mit der Köchin Tacheles reden wollte. So an die 10 *Samaneras* werkten dort auf dem Küchentisch und die Nonnen schauten ihnen zu. Es war nicht der rechte Moment zum Streiten. Aber ich war neugierig geworden und wollte wissen, was die *Samaneras* dort machten. Sie versuchten, Geschenke kunstvoll einzupacken. Es war Jahresende und eine Tombola stand an. Bewusst und achtsam schaute ich dem Treiben zu. Erkennend, dass das eine oder andere Tun keinen Erfolg haben würde, wunderte ich mich, dass die Nonnen nichts sagten oder eingriffen. Die *Samaneras*, wenn sie selbst erkannten, dass es so nicht ging, versuchten es auf's Neue. Irgendwann klappte es dann, und sie und die Nonnen freuten sich. Und ich? Ich freute mich auch, denn ich hatte eine sehr wertvolle Erfahrung gemacht: Ich hatte nicht nur das Glück, in einer Stunde mit ansehen zu dürfen, wie man etwas verkehrt machen kann, sondern Dank der Geduld der Nonnen konnte ich erkennen, wie wir mit unserem ständigen Eingreifen natürliches Lernen und somit echtes Können untergraben.

In anderthalb Monaten fliege ich schon wieder nach Deutschland und für mich steht die Frage jetzt obenan: Wo werde ich noch ein Retreat machen? Hier bindet mich zuviel ein! Ein Waldkloster wäre mir am liebsten.

Mechthild Neukirch

## Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)  
 Tel.: 792 85 50 E-mail: [budd.ges@gmx.de](mailto:budd.ges@gmx.de)  
[www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de](http://www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de)

### Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21.45 Uhr: Zazen (Roshi Philip Kapleau)  
 Di. 19.00 – 21.00 Uhr: *Praktische Anweisungen zu Sutra und Tantra*  
 (Dr. A. Berzin)  
 Mi. 19.30 – 21.30 Uhr: Zazen (Zen-Meisterin Prabhasa Dharma)  
 Do. 18.30 – 20.30 Uhr: Vipassanā Meditation  
 Fr. 17.00 – 19.30 Uhr: Tibetische Studiengruppe  
 So. 19.00 – 21.00 Uhr: Theravāda-Abend

Jeden Mittwoch von 16.30 – 19.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (etwa 2,00 Euro) für die Raumkosten 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](http://www.buddhistischer-religionsunterricht.de)

### **Buddhistisches Zentrum Sambodhi**

Marie-Elisabeth-Lüders-Str. 8, 10625 Berlin (Charlottenburg), Tel.: 31 800 938

**Meditation:** montags 18.00 – 19.00 Uhr, freitags 18.00 – 20.00 Uhr

(auch für Anfänger)

dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Araliya Ayurveda Zentrum,

Wilhemsau 10, 10715 Berlin

donnerstags 18.30 – 20.20 Uhr Buddhistische Gesellschaft Berlin

samstags 18.00 – 19.00 Uhr

Suryavilla Ayurveda Wellness Zentrum, Rykestr. 3, 10405 Berlin

**Pāli- und Singhalesisch-**Unterricht nach Bedarf

### **Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin**

**Studiengruppe:** *Mittlere Sammlung*, Lehrrede 1-10

**Dienstags** von 18.30-20 Uhr am 5.5.; 19.5.; 2.6.; 16.6; 30.6. und 14.7. 2009; anschließend auf Wunsch 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)