
Dhammadūta

Jahrgang 5, Nr. 2 – Oktober 2001

Ehipassiko
Komm und sieh!



Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
<i>Satipatthāna</i> – greifbar nah!	
<i>Chandrasira</i>	4
Aufhebung des Leidens durch tägliche Achtsamkeit	
<i>Dhammadīpa</i>	5
<i>Ānāpānasati</i> – Achtsamkeit auf den Atem	
<i>Dr. Paul Dahlke</i>	8
Achtsamkeit und ihre Entwicklung in der Meditation	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	10
Den eigenen Geist erkennen	
<i>Bhikkhu Bodhi</i>	12
Achtsamkeit im täglichen Leben	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	14
Der Hexenschuss – Reflexionen über <i>sati</i>	
<i>Dharmavajra</i>	15
Geistesruhe durch Achtsamkeit	
<i>Puññaratana</i>	19
Leserbriefe und Gedicht von Inge Ternus	21
Zahlenrätsel	23
Veranstaltungen	24

Liebe Dhamma-Freunde,

die 10. Ausgabe von *Dhammadûta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der **Kathina-Feier**, die am **Sonntag, den 14. Oktober** zwischen 10.30 und 14.30 Uhr im Buddhistischen Haus in Berlin-Frohnau (Edelhofdamm 54, 13465 Berlin, Tel.: 401 55 80) stattfinden wird und zu der alle herzlich eingeladen sind. Dieses Fest wird in den Ländern des Theravāda-Buddhismus am Ende der Regenzeit gefeiert. Die Mönche verlassen während der Regenzeit ihren Aufenthaltsort nicht und widmen sich der Meditation und inneren Einkehr. Zur Kathina-Feier kommen die Gläubigen in den Tempel und spenden den Mönchen alles, was diese zum Lebensunterhalt brauchen. Bei dieser Gelegenheit bekommen die Mönche eine neue Robe, die sog. Kathina-Robe. Als Dank für die Gaben halten die Mönche eine *pūja* – eine Andacht – und rezitieren *parittā* (Verse auf Pali) zum Schutz und Wohlergehen der Anwesenden.

Das beliebteste in der vorigen Ausgabe veröffentlichte Gedicht war ganz eindeutig „Wasser“ (2) von Inge Ternus. Bedauerlicherweise sind mir beim Abschreiben zwei Tippfehler unterlaufen. Ich bitte Inge Ternus sowie die Leser aufrichtig um Entschuldigung und werde meine tägliche Achtsamkeitsübung (*sati!!!*) bei der Fertigstellung von *Dhammadûta* verstärken. Sie können „Wasser“ in dieser Ausgabe berichtigt lesen. Als Anerkennung erhält die Dichterin ein kleines Medaillon aus Nepal.

Zu *sati* war es nicht ganz einfach, einen eigenen Betrag zu schreiben, da dieses Thema ausführlich in der buddhistischen Literatur behandelt wird. Empfehlenswert sind vor allem die

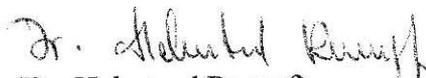
beiden Bücher von Nyanaponika *Geistestraining durch Achtsamkeit* und *Der einzige Weg*, die beide im Christiani Verlag Konstanz erschienen sind. Deshalb ein besonderes Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag zu dieser Nummer beigetragen haben. Herzlichen Dank auch an Marianne Wachs für die Korrektur der Übersetzungen aus dem Englischen, an Barbara Schlüter fürs Korrekturlesen und vor allem an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes.

In der nächsten Ausgabe, die für Anfang Mai nächsten Jahres geplant ist, soll darüber diskutiert werden, was **die „Dreifache Zuflucht“** – *ti-saraṇa* – bedeutet, mit der sich jeder Buddhist offiziell zur buddhistischen Lehre bekennt. 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 15. April 2002 an die Redaktion.

Auf Wunsch einiger Rätselfreunde hat sich Dr. Inigo Deane wieder ein Rätsel – diesmal ein **Zahlenrätsel** – ausgedacht, bei dem Sie Ihren Wissensstand „in Sachen Buddhismus“ testen können. Haben Sie Schwierigkeiten, so nehmen Sie doch einfach das *Buddhistische Wörterbuch* von Nyanatiloka zu Hilfe! Die vollständigen Lösungen müssen bis Ende Februar 2002 bei der Redaktion eingegangen sein. Es werden wieder drei Preise verlost.

Herzlichen Dank auch für die Geldspenden, die – wie immer – nur von einigen wenigen Menschen kamen. Bekanntlich nimmt die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nicht nur viel Zeit in Anspruch – Absprachen mit den Autoren, Texterfassung, Übersetzung der englischen Beiträge, Redaktion und Korrekturlesen –, sondern ist auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadûta* 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 Mai 2002 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich


(Dr. Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Dr. Helmtrud Rumpf

Joachim-Friedrich-Str. 21

10177 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail: helmtrud.rumpf@gmx.net

Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider

Satipaṭṭhāna – greifbar nah!

Wenn Sie einen Spaziergang durch den Garten des Buddhistischen Hauses machen, wird bestimmt ein kleineres, vom Haupthaus abwärts stehendes Gebäude Ihre Aufmerksamkeit auf sich lenken. Es ist ein hübsches kleines Häuschen, das sich nicht nur zum Anschauen anbietet. Betrachten Sie es mit Achtsamkeit – *sati*! In dem rechten vorspringenden Flügel sind zwei Räume – ein Zwei- und ein Dreibettzimmer – und eine Toilette. Links neben der zur Meditationsterrasse führenden Treppe befindet sich ein weiterer Raum, eine Dusche und eine Toilette. Im Augenblick sind das Zweibettzimmer und der Raum belegt. Das Dreibettzimmer steht Meditierenden – nach vorheriger Anmeldung – zur Übernachtung zur Verfügung.

Sie stehen hier nicht auf einer verkehrsdichten Kreuzung, sondern in dem ruhigen Garten des Buddhistischen Hauses und brauchen nicht ängstlich nach links und rechts schauen. Hier droht Ihnen keine Gefahr! Im Gegenteil. Sie dürfen ruhig Ihre volle Achtsamkeit dem Mitteleingang des Häuschens widmen. Die Tür ist von in Stein gemeißelten Blättern des Bodhibaums umrahmt. Darüber die Inschrift: *SATIPAṬṬHĀNA*. Also ein Raum, in dem Sie Ihre volle Achtsamkeit entwickeln können, ein Raum mit einer Buddhafigur, um ungestört zu meditieren.¹ Hier ist also *satipaṭṭhāna* greifbar nah!

Satipaṭṭhāna: Aufrechterhaltung der Achtsamkeit (*sati*)! *Sati* heißt eigentlich Erinnerung, aber auch Achtsamkeit. Wie lassen sich nun diese beiden Begriffe vereinbaren? Ausschließlich durch achtsames Lernen kann der Geist etwas in Erinnerung behalten. Der Geist wird und ist sich eines bestimmten Phänomens klar bewusst, auf das er seine Achtsamkeit gelenkt hat. Dabei kann es sich um den Körper, die Gefühle, den Geisteszustand oder auch die Geistesobjekte handeln.

Das Haus, in dem sich der *Satipaṭṭhāna*-Raum befindet, heißt Ceylon-Haus, weil der ganze Gebäudekomplex (und der Garten) von der *German Dharmaduta Society* (ursprünglich *Dharmaduta Society*) in Sri Lanka – dem früheren Ceylon – unterhalten und den BesucherInnen zur Verfügung gestellt wird. Das Buddhistische Haus und der Tempel, die Dr. Paul Dahlke 1928 erbauen ließ, wurde 1957 von Asoka Weeraratna, dem damaligen Sekretär der *German Dharmaduta Society* von den Erben Dahlkes erworben, um in Deutschland einen buddhistischen Tempel in der *Theravāda*-Tradition zu führen. Um sein Ziel zu realisieren, investierte er all seinen Besitz und sammelte Geld bei der ceylonesischen Bevölkerung. Hinzu kam die Hinterlassenschaft von Herrn Schmidt. Schon im gleichen Jahr wurden buddhistische Mönche von Sri Lanka nach Berlin geschickt. Von nun an wurde die buddhistische Lehre nicht mehr nur vorgetragen, sondern in ihrer reinsten Form – der Hauslosigkeit – von den Mönchen vorgelebt.

¹ Der Tempel sollte eigentlich für Besucher und Menschen, die für eine kurze Zeit meditieren möchten, stets geöffnet sein wie in allen buddhistischen Ländern.

Was hat die Geschichte des Buddhistischen Hauses aber mit *sati* oder *satipaṭṭhāna* zu tun? Herr Tissa Weeraratna, der Neffe des verstorbenen Asoka Weeraratna (dem späteren Ehrw. Mitirigala Dhammanisanti) lässt u.a. das Buddhistische Haus renovieren und eine neue Heizung einbauen. Sie sollten stets in Erinnerung (*sati*) behalten, dass andere Menschen dazu beigetragen haben und es immer noch tun, dass Sie heute die Möglichkeit haben, im Tempel zu meditieren oder sich in den *Satipaṭṭhāna*-Raum zurückzuziehen. Sie können sich in der *Hemamala-Wicksramasinghe-Bibliothek* in aller Ruhe über den Buddhismus informieren, sonntags Vorträge hören oder auch im Garten spazieren gehen. Aber nicht nur das In-Erinnerung-Behalten (*sati*) der Gegebenheiten ist wichtig, sondern auch der achtsame (*sati*) Umgang mit ihnen. Was nützt es, wenn sich *sati* nur in Ihrem Geist abspielt? Sie könnten es in Form von direkten Spenden – Spendenquittungen werden im Büro ausgestellt – verwirklichen und dadurch selbst heilsames Karma erwirken. Ihre aktive Mithilfe und Spenden sind – im Interesse der Allgemeinheit – herzlich willkommen.
Mögen alle Wesen glücklich sein!

Frau Chandrasiri

* * *

Aufhebung des Leidens durch tägliche Achtsamkeit²

Die Bedeutung von *sati* (Pali) oder *smṛti* (Sanskrit) ist Erinnerung. Man erinnert sich an ein zuvor ausgewähltes Objekt und lässt den Geist nicht abschweifen. Im *Abhidhamma* wird betont, dass der Geist nicht dem unstillen Fluss der Gedanken folgen, sondern beständig bei seinem Objekt verharren soll. So manifestiert sich *sati* als *thira saññā*, d.h. als beständige Wahrnehmung. Schweift der Geist umher, so ist kein *sati* vorhanden.

Nur wenn der Geist beständig bei einem Objekt verharrt, kann man von einem heilsamen Geist – einem *kusala citta* – sprechen. Je heilsamer der Geist, umso beständiger wird die Wahrnehmung. Hat man über einen langen Zeitraum *sati* geübt, so tendiert der Geist von selbst zum Gerichtetsein auf ein einziges Objekt, d.h. zu *samadhi*. Ein an *sati* gewöhnter Geist beschränkt sich nicht nur auf den Zeitraum der Meditation. Er arbeitet meistens mit *sati*, denn es ist ihm zur zweiten Natur geworden. Jedoch nur der Geist eines *arahat* – eines vollkommen Heiligen – zeichnet sich dadurch aus, dass er **stets** mit *sati* ausgestattet ist. Mein Lehrer, der ehrwürdige Ñanarama Mahāthera, hat immer betont, dass man drei Stunden meditiert, wenn man drei Stunden *sati* übt, dass man vier Stunden meditiert, wenn man vier Stunden *sati* übt, usw. Verbringt man den ganzen Tag in Achtsamkeit – *sati* –, so meditiert man den ganzen Tag über, denn diese beständige Achtsamkeit ist die Voraussetzung zur Entwicklung von Weisheit – *pañña* – und Konzentration. Durch die ständige Übung von *sati* ent-

² Vortrag vom 16. Juni 2001 im Buddhistischen Haus Berlin

steht ein Gleichgewicht zwischen Konzentration und Weisheit – *pañña* –, das dem Geist zur zweiten Natur wird. Die *vipassanā-ñāṇas* – die Verwirklichungen in *vipassāna* – und die *magga ñāṇas* – die Verwirklichungen auf dem edlen Pfad zum Nirwana – sind die natürliche Folge dieser Übung. Deswegen hat der Buddha im *Satipaṭṭhāna Sutta* gesagt, dass es nur einen einzigen Weg gibt – die Übung des *satipaṭṭhāna* –, „der zu der Wesen Reinheit führt, zur Überwindung von Sorge und Jammer, zum Untergange von Schmerz und Kummer, zur Gewinnung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des *Nirwahns*, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“ (M. 10, D. 22). Die *Satipaṭṭhāna* Übung muss mit Energie und Entschlossenheit – *virīya* – ausgeführt werden, so dass *sampajañña* entstehen kann. Es ist die Eigenschaft der Weisheit, die durch *sati* gefestigt wird. *Sampajañña* wird mit Wissensklarheit übersetzt und tritt zusammen mit *sati* und *virīya* auf. Übt man auf diese Weise, so ist man imstande, Anhaftung und Abneigung abzulegen..

Um *samādhi* – das Gerichtetsein des Geistes auf ein einziges Objekt – zu erreichen, müssen die fünf Hemmungen – *nīvaraṇa* – überwunden werden. Dazu zählen Anhaftung und Abneigung, Schläffheit bzw. Trägheit, Aufgeregtheit und Zweifel. Mit Hilfe der *satipaṭṭhāna* Übung können alle fünf Hemmungen beseitigt werden. Dies geschieht durch Achtsamkeit und Wissensklarheit – *sati-sampajañña*. *Sampajañña* hat vier Aspekte: *sāttikasampajañña*, *sappāyasampajañña*, *gocarasampajañña* und *asammohasampajañña*.

Haben Sie *samatha* – d.h. *gocarasampajañña*, die Erkenntnis des zuvor ausgewählten Objekts – geübt, bedeutet das, dass Ihr Geist stets auf dem ausgewählten Objekt – dem *kammatthāna* – geruht hat und nicht abgeschweift ist. In der Meditation gibt es dreierlei Objekte. Bei der *samatha* Meditation entschließt man sich, bei einem zuvor ausgewählten Objekt zu verharren und lässt den Geist nicht abschweifen; man vergegenwärtigt sich dieses Objekt immer wieder mit *virīya* – Anstrengung – und *sati* – Achtsamkeit – klar im Geiste. Bei der *vipassanā* Meditation übt man entweder *sa lakkhaṇa* oder *samāna lakkhaṇa*. Üben Sie *samatha* anhand der *sa lakkhaṇa*, dann verharren Sie bei den dem Objekt inhärenten Eigenschaften, üben Sie *vipassanā* anhand der *samāna lakkhaṇa*, betrachten Sie die durch die bedingte Entstehung aller Phänomene verursachte Vergänglichkeit, Leid bzw. Unzufriedenheit und Ichlosigkeit, nachdem Sie das Objekt wahrheitsgemäß erkannt haben. Übt man *samatha-vipassanā*, so ist im Geist stets Weisheit vorhanden, d.h. Wissen um die *ti-lakkhaṇa*, die Leidhaftigkeit, die Vergänglichkeit und die Ichlosigkeit aller Phänomene. Wenn Sie bei der *samatha* Übung bei Ihrem festgelegten Objekt – *kammatthāna* – und bei der *vipassanā* Übung bei den drei Daseinsmerkmalen – den *ti-lakkhaṇa* – verharren, üben Sie *gocarasampajañña*, d.h. Einsicht in die Natur der Phänomene. Haben Sie erkannt, welche Objekte Ihnen zur Erlangung von *samādhi* nützlich sind und welche nicht, dann üben Sie *sāttikasampajañña*. Dann sind Sie dessen bewusst, welche Mittel Sie anwenden, um zum Meditationsobjekt zurückzukehren und dort zu verharren. Das ist *satipaṭṭhāna*.

Wie übt man nun *satipaṭṭhāna* im täglichen Leben? Es kann nicht oft genug betont werden, dass der Buddhismus die Lehre von der bedingten Entstehung aller Phänomene – *paṭiccasamuppāda* – ist. Übt jemand richtig *satipaṭṭhāna*, so erkennt er die Gesetze der *paṭiccasamuppāda*. Das bedeutet, dass alle körperlichen und geistigen Phänomene in der Welt bedingt entstehen, miteinander verbunden und voneinander abhängig sind. *Sati* existiert also nicht in einem Vakuum, sondern ist eine Kraft, die sich durch das Zusammenspiel vieler Kräfte entwickelt. So wird *sati* einerseits durch viele Faktoren bestimmt, andererseits wirkt *sati* wiederum auf diese ein.

Warum ist *sati* eigentlich so wichtig? Einzig und allein *sati* macht es möglich, dass der Geist auf dem Meditationsobjekt ruht, die Wahrnehmung dieses Objektes beständig bleibt und der zur Erleuchtung führende Weg sowie die Mittel zur Verwirklichung dieses Weges klar gesehen werden. Um die vier Elemente zu erkennen – es handelt sich um eine subjektive Erfahrung –, benötigen wir ebenfalls *sati*. Möchte ich die kleinsten Teilchen meines Körpers oder der Welt erkennen, muss ich zunächst die vier Elemente in meinem eigenen Körper wahrnehmen und begreifen, wie diese Wahrnehmung zustande kommt. Diese Dinge werden im *Visuddhi-Magga* beschrieben; um sie meditativ zu erfahren, bedarf es jedoch eines kompetenten Lehrers. Hier möchte ich nur einige wesentliche Aspekte anschnitten. Zunächst beginnt man mit den am leichtesten wahrnehmbaren Eigenschaften wie beispielsweise dem Druck. Es bedarf keiner starken Konzentration, um den Herz- oder Plusschlag wahrzunehmen oder sich der Energie, des Vertrauens, der Weisheit, der Ausgeglichenheit und der Entspannung bewusst zu werden. Aber diese positiven Eigenschaften lassen sich nur vergegenwärtigen, wenn *sati* stark genug ausgebildet ist.

Die *satipaṭṭhāna* Übung ermöglicht auch schon dem Anfänger, kurze Momente der Leidfreiheit kennen zu lernen. Diese werden dann durch *samatha-vipassanā* ausgedehnt. Nach dieser Erfahrung wird Ihr Geist dann sensitiver; er erkennt sofort die Ursachen des Leidens und hält den an *sati* gewöhnten Geist dadurch von Befleckungen – *kilesas* – rein, dass er sich automatisch dem erwünschten Objekt zuwendet und vom unerwünschten Objekt abwendet. Im täglichen Leben bleibt der an *sati* gewöhnte Geist ohne Schwierigkeiten an dem Objekt haften, mit dem Sie sich gerade beschäftigten. Fegen Sie z.B. hier im Garten, bleibt Ihr Geist beim Fegen und schweift nicht ab. Ist unser Geist ganz bei einem Objekt, kann er alle heilsamen Faktoren entwickeln und diese beibehalten. Ist der Geist jedoch nicht in der Lage, bei dem ausgewählten Objekt zu verharren und tauchen zwei oder drei Objekte gleichzeitig klar im Geiste auf, dann verliert der Geist seine innere Ruhe, seinen Klarblick, so dass unheilvolle Gedanken auftreten können.

Es empfiehlt sich also, *sati* nicht nur bei der *samatha-vipassanā* Meditation im Sitzen, sondern bei allen Tätigkeiten zu üben, damit der Geist von allen Widersprüchen frei bleibt. Der mit *sati* ausgestattete Geist, der bei dem wahrgenommenen Objekt verharret, ist frei von

Widersprüchen. Wichtig ist, dass *sati* für Sie nicht eine Theorie für die Meditation ist, sondern zu einer tiefen Erfahrung im täglichen Leben wird. Die Kraft, die Sie in der Meditation gewinnen, wird sich im täglichen Leben nur positiv auswirken können, wenn Sie weiter *sati* üben und zwar nicht nur im Sitzen, sondern auch im Stehen, im Gehen und im Liegen. Es geht immer um die Festigung der Wahrnehmung. Wenn Sie *satipatthāna* auf diese Weise üben, werden Sie sich durch die Kraft dieser Übung schließlich vom Leiden befreien und Nicht-Wissen, Anhaftung und Abneigung in Ihrem Herzen überwinden können.

Dhammadīpa

* * *

Ānāpānasati – Achtsamkeit auf den Atem³

Nehmen wir aus den in der Lehrrede aufgeführten zehn Betrachtungen die letzte heraus: die aufmerksame Ein- und Ausatmung (Pali: *ānāpānasati*) und üben sie fleißig. Sie bringt hohen inneren Lohn. Atme aufmerksam ein und aus, achte genau auf die Art deiner Atmung, ob tief oder kurz, ob ruhig oder unruhig, und merkst du, dass noch etwas aus dem Alltag in dir nachzittert, so ruhe nicht, bis du frei und ruhig atmest, wie das Meer weit draußen, wo kein Land mehr stört.

Bemühe dich, die belebende Wirkung des Atems durch den ganzen Körper hindurch zu verfolgen, bis in seine letzten Enden, bis in Finger und Zehen hinein. Bemühe dich, beim Ein- und Ausatmen eine völlige Empfindung deiner Körperlichkeit zu bekommen. Bemühe dich, nicht nur eine Empfindung dieser Tatsache zu bekommen, sondern bemühe dich auch, eine Empfindung von den Körpervorgängen, von den Entstehens- und Vergehens-Vorgängen zu bekommen. So entsteht das, so formt sich das, so vergeht das, so entformt sich das. So vergeht mir Schönheit und Hässlichkeit, Entzücken und Ekel, vergeht mir unter den Händen, wie eine Schneepuppe in der Sonne.

Bemühe dich mit innerer Freudigkeit einzuatmen und fühlst du, dass du nicht dazu imstande bist, so hast du nach den Hinderungsgründen zu forschen: ob es ein Kummer ist, der dich quält, ob es eine Sorge ist, die dich ängstigt, ob es ein Ärger ist, der dich stört, ob es eine sinnliche Regung ist, die dich aufregt, ob es ein verwirrender Gedanke ist, der dich in Anspruch nimmt. Und hast du gefunden, was dich an innerer Freudigkeit hindert, so hast du zu versuchen, durch neue Überlegungen diese Hindernisse auszustoßen. Gelingt dir das nicht, so hast du zum mindesten dir klar zu machen: Jetzt eben hindert mich ein Kummer an innerer Freudigkeit. Jetzt hindert mich eine Sorge, ein Ärger, eine sinnliche Regung, ein verwirrender

³ Die Quelle konnte leider nicht ermittelt werden. Der Arzt und Homöopath Dr. Paul Dahlke ist 1928 verstorben und hat das Buddhistische Haus und den Tempel in Berlin-Frohnau erbauen lassen.

Gedanke. Und bist du nicht ruhig genug, um dir das klar zu machen, so hast du es immer wieder zu versuchen, immer wieder zu versuchen.

Bemühe dich, mit innerer Wohligkeit einzuatmen; und fühlst du, dass du dazu nicht imstande bist, so hast du nach den Hinderungsgründen zu forschen: ob es ein Schmerz ist, ob es ein körperliches Unbehagen ist, ob es eine Krankheit ist? Ob es eine Angst ist; und zwar, ob es eine körperliche Angst ist, oder ob es eine geistige Angst ist. Und hast du gefunden, was dich an innerer Wohligkeit hindert, so hast du zu versuchen, durch eine Willensanstrengung diese Hinderung auszustoßen. Gelingt dir das nicht, so hast du zum mindesten dir klar zu machen: Jetzt eben hindert mich ein Schmerz, hier oder dort sitzend, heftiger oder weniger heftig, kurz oder lang andauernd. Mein Körper ist eben so beschaffen, dass er für Schmerz zugänglich ist. Jetzt eben hindert mich eine Krankheit, so oder so beschaffen, schwerer oder leichter, vorübergehend oder lebensbedrohend. Mein Körper ist eben so beschaffen, dass er der Krankheit unterworfen ist. Jetzt eben hindert mich eine Angst, körperliche oder geistige; aber selbst diese Angst soll mich nicht in Angst jagen. Ich will ringen, ich will klimmen, bis ich einen Standpunkt über dieser Angst errungen habe, bis ich auf sie herabsehe, wie ein Mensch, der vom höchsten Berggrat auf das Wolkenschieben unter sich hinabsieht, oder wie ein Mensch, der in einem sicheren Winkel dem tosen des Sturmes lauscht.

Bemühe dich, mit innerer Besonnenheit einzuatmen, dein Denken auf deinem Denken ruhen lassend, und aufmerksam zu beachten: Jetzt bilden sich diese oder jene Gedankenformationen, jetzt trägt es zusammen, etwa wie die Dünste zusammentragen, sich ballen. Jetzt löste es sich, wie Dünste sich lösen, sich entballen. Jetzt ist Gedankenruhe da.

Bemühe dich, mit innerem Lösungsgefühl einzuatmen. Der Allvergänglichkeit bin ich mir klar geworden. Eben hält mich keine Lust, stachelt mich keine Eitelkeit, und kein erhabener Begriff fesselt mich an das Weltganze mit goldener, silberner oder eiserner Kette. Kühl lasse ich die Welt in ihrer bunten, flittrigen, betäubenden Hast sich drehen. Ich bin bereit aufzugeben, ich bin bereit zu entsagen, bereit loszulassen und lautlos wie eine Schildkröte, wenn der Schakal am Ufer lauert, tauche ich in die stille Tiefe des – **Nicht-Mehr**.

So wollen wir uns täglich üben, und wenn die gute Stunde der inneren Ruhe kommt, so wollen wir sie mit vollem Bewusstsein auskosten, damit, wenn sie vorüber ist, die Sehnsucht zurückbleibt als Same für eine neue Geburt innerer Ruhe.

Wie sehr die moderne Bildung, trotz ihrer krankhaft fortgeschrittenen Zivilisation, kulturell rückständig ist, das ergibt sich aus solchen scheinbaren Äußerlichkeiten: In buddhistischen Ländern ist *Ānāpānasati* Unterrichtsgegenstand. In Burma (Myanmar), dem buddhistischsten Land, in welchem der Buddhismus das meiste praktische Leben hat, wird dies in den Schulen geübt. Mir selber ist beim Besuch der Schulen diese Übung des öfteren vorge-

führt worden, etwa wie bei uns Turnübungen vorgeführt werden. Und ich halte es in Bezug auf den ganzen Entwicklungsgang für eine Sache von höchster Bedeutung, ob das jugendliche Gehirn sich beizeiten gewöhnt, sich auf sich selber zurückzuziehen, in sich selber zu ruhen, oder ob es im Gegenteil von vornherein sich selber und den Verkehr mit sich selber vernachlässigt, ja dazu angehalten wird, sich selber zu vernachlässigen. Unser schreckliches Missverhältnis zwischen Kultur und Zivilisation, unser grauererregender Mangel an innerer Bildung beruht eben der Tatsache nach auf diesem mangelnden Verkehr mit sich selber, und der wieder beruht darauf, dass Wert und Wesen des Lebens in die Außenwelt verlegt wird, und dass der Einzelne erst rückläufig von dieser Außenwelt her Sinn und Bedeutung erhalten soll.

Besserung in diesem kulturellen Tiefstand, in dieser kulturellen Versumpfteit, in der wir auf den Stelzen unserer Zivilisation umherstolpern, kann nur kommen, wenn der Schwerpunkt des Daseins aus der Welt, aus den Allgemeinwerten wieder dahin zurückverlegt wird, wohin er natürlicherweise gehört: in das eigene Innere; wenn der Einzelne zu jenem Maß von Selbständigkeit, zu jenem inneren Gleichgewicht kommt, das für das Gleichgewicht der Welt sehr viel wichtiger, sehr viel entscheidender ist, als alle Versuche, dieses Gleichgewicht durch Gesetze und Verträge, staatlicher oder zwischenstaatlicher Natur zu schaffen.

Dr. Paul Dahlke

* * *

Achtsamkeit und ihre Entwicklung in der Meditation

Es gibt kein anderes Modell der Welterklärung und Weltbewältigung, das die Achtsamkeit in solchem Umfang berücksichtigt wie der Buddhismus. Einzig Gautama Buddha hat die enormen Möglichkeiten, die in einer so einfachen und unscheinbaren Grundfunktion des Geistes, wie es die Achtsamkeit ist, stecken, entdeckt und entfaltet. Die Achtsamkeit – Pāli *sati*, skr. *smṛti* – wird vornehmlich im *Satipaṭṭhāna Sutta*, der *Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*, erläutert. Nyanatiloka umschreibt Achtsamkeit folgendermaßen: „Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergesslichkeit“.⁴

Die Achtsamkeit gilt als 7. Glied des Edlen Achtfachen Pfades und wird genauer bestimmt als Rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*). Als solche gehört sie zur Gruppe der geistigen Sammlung. Die Rechte Achtsamkeit ist mit der sogenannten Wissensklarheit (*sampajañña*) verbunden, dem klar bewussten, klar erkennenden Wissen und gerichteten Handeln und Denken. Sie hält den Geist von verfälschten Einflüssen frei. Wenn man auf rechte Weise achtsam ist, erkennt man, was der Körper ist, was Gefühle, Bewusstsein, Gedanken, Wahrnehmungen sind. Man bleibt wach, eifrig und klar, frei von Begierden und Unzufriedenheit. Die Rechte

⁴ *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983³: 203

Achtsamkeit dient der endgültigen Aufhebung des Leidens, der gänzlichen Überwindung von Gier, Hass und Verblendung. Sie ist entscheidend bei der Gewinnung einer zunehmend von Fehlerquellen gereinigten Wirklichkeitserkenntnis.

Die Achtsamkeit in ihrer Besondern Funktion des reinen Beobachtens ist für die Meditationsübung der Atembetrachtung besonders charakteristisch. Dabei folgt die Meditierende (oder auch der Meditierende) dem Atem, sie beobachtet ihn, zuerst nach Anfang, Mitte und Ende eines jeden Atemzugs und wenn ihre Konzentration zugenommen hat, beobachtet sie den Atem in seinem Gesamtverlauf und versucht, Stärke, Dauer und die anderen Faktoren jedes einzelnen Atemzugs zu registrieren. Im Laufe der Zeit werden ihr immer mehr Einzelheiten auffallen und die Beobachtung wird immer genauer und auch immer feiner und konzentrierter werden. Dieses Beobachten muss aber rein sein, d.h. die Meditierende muss sich ihrem Meditationsobjekt (in diesem Fall dem Atem) gegenüber nur rezeptiv verhalten, ohne mit Gefühl, Willen und Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln (in diesem Fall durch bewusstes Verlängern oder Verkürzen des Atems) auf das Objekt einzuwirken. So gewinnt sie dem Objekt gegenüber innere Freiheit.

Dies erscheint beim Atem noch relativ leicht, da dem Atem an sich bereits eine gewisse Objektivität eigen ist. Es wird schwierig, wenn die Meditierende später dazu übergeht, in gleicher Weise wie den Atem das Entstehen und Vergehen von Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen mit Achtsamkeit zu beobachten. Die Aufgabe der Achtsamkeit bei diesem reinen Beobachten ist es, alle fremden Zutaten (Meinungen, Vorurteile, Stimmungen usw.) auszusondern, sie, wenn erwünscht, für sich allein zu betrachten, das anfängliche Wahrnehmungsobjekt aber von ihnen frei zu halten. Dazu sind Gründlichkeit und Genauigkeit erforderlich. Bei diesem reinen Beobachten wird die Meditierende direkt konfrontiert mit der allgegenwärtigen Vergänglichkeit, dem unaufhörlichen Wechsel. Allmählich wird sie dazu fähig, das in der Meditation Eingeübte auch im Alltag anzuwenden, also auch den Gedanken, Gefühlen und Urteilen, die in ihrem Geist im Alltag als Reaktion auf die verschiedenen Vorkommnisse auftauchen, mit einer immer größeren Achtsamkeit zu begegnen. So erfährt sie allmählich mit stetig wachsender Klarheit, dass ihr Geist nichts anderes als seine erkennende Funktion ist, dass im Menschen keine Seele im Sinne einer ewigen, unwandelbaren und einheitlichen Substanz festzustellen ist. Das reine Beobachten entwöhnt sie auch vom Ergreifen und unangemessenen Eingreifen. Es richtet sie immer mehr auf die Gegenwart aus und das bedeutet, sie träumt immer weniger von der Zukunft und bleibt nicht in der Vergangenheit stecken. Auf diese Weise kann jede Frau (und auch jeder Mann) lernen, den Geist auf den jetzigen Augenblick zu konzentrieren und sich bei allen Aktivitäten voll bewusst zu sein.

Dr. Marianne Wachs

Den eigenen Geist erkennen⁵

Obwohl der buddhistische Weg – wenn wir ihn selbst beschreiten – schnurstracks und unfehlbar von der Verhaftung an die Phänomene zur Freiheit führt, scheint es sich oft um einen verschlungenen Pfad zu handeln, der uns von unserer eigenen verdrehten geistigen Topographie vorgegeben wird. Solange wir keine außergewöhnlich ausgereiften heilsamen Wurzeln haben, können wir nicht erwarten, uns diesem Ziel ohne Umschweife zu nähern, indem wir ohne Hindernis durch die schnellen und glückseligen Himmelpfade der Vertiefungen (*jhānas*) und höheren Einblicke aufsteigen. Statt dessen müssen wir darauf vorbereitet sein, den Weg von ganz unten an zu gehen und uns langsam, stetig und vorsichtig über die sich schlängelnden Bergstraßen unseres eigenen Geistes fortzubewegen. Wir können es nicht verhindern, dass wir am Ausgangspunkt beginnen müssen – mit unseren eigenen ganz persönlichen Eigenschaften, Gewohnheiten und Möglichkeiten, die wir in die Praxis mitbringen. Die tief in uns verwurzelten Befleckungen und hartnäckigen Verblendungen genauso wie unsere verborgenen Reserven an Güte, innerer Kraft und Weisheit – das ist das Material, das es zu bearbeiten gilt, das ist das Gebiet, das es zu durchqueren gilt, und das ist das Fahrzeug, das uns zu unserem Bestimmungsort bringt.

Um auf dieser Reise durchzuhalten, ist Vertrauen in den buddhistischen Weg eine unerlässliche Voraussetzung. Auch wenn wir ganz und gar von der befreienden Wirkung der Lehre (*dhamma*) überzeugt sind, kommt es oft vor, dass wir nicht wissen, wie wir sie selbst fruchtbar umsetzen können. Um bei der praktischen Verwirklichung des *dhamma* erfolgreich zu sein, ist es zunächst unerlässlich, eine ehrliche Einschätzung unseres eigenen Charakters vorzunehmen. Gelingt es uns, die vom Buddha gelehrt Methoden zur Überwindung der geistigen Befleckungen wirksam zu nutzen, so müssen wir uns zunächst über unsere ganz persönlichen besonderen Befleckungen klar werden. Es reicht nicht aus, sich hinzusetzen und mit dem Gedanken zu trösten, dass der Weg des Buddha unweigerlich zum Ende von Gier, Hass und Verblendung führt. Wollen wir diesen Weg selbst erfolgreich beschreiten, so müssen wir uns mit den uns eigenen, hartnäckigen, sich schlecht vertreiben lassenden Gier- und Hassgefühlen, sowie Täuschungen vertraut machen, wie sie im Laufe des täglichen Lebens immer wieder auftauchen. Erfolgt diese aufrichtige Auseinandersetzung mit uns selbst nicht, so können all unsere anderen Bemühungen um die praktische Verwirklichung des *dhamma* vergeblich sein und uns sogar in die Irre führen. Auch wenn wir die buddhistischen Schriften immer besser kennen lernen, unsere Sichtweise läutern und unsere Gedankenkräfte schärfen, viele Stunden auf dem Meditationskissen und bei der Gehmeditation verbringen, so tragen diese Leistungen nicht dazu bei – werden sie möglicherweise sogar noch verstärken –, die Befleckungen zu entfernen, wenn wir uns um unsere Charaktermängel nicht kümmern.

⁵ Aus: *Buddhist Publication Society Newsletter*, Summer-Fall 1987

Obwohl aufrichtige Selbsteinschätzung eines der wichtigsten Dinge bei der *Dhammapraxis* ist, gehört sie auch zu den schwierigsten Aufgaben. Was sie so schwierig macht, ist die radikal neue Perspektive, die erforderlich ist, um den eigenen Geist zu untersuchen und gegen die schwer zu überwindenden Barrieren anzukommen, die es zu durchdringen gilt, um ein aufrichtiges Verständnis seiner selbst zu erlangen. Bei dem Versuch uns selbst einzuschätzen, beobachten wir nicht länger etwas Externes, das wir wie ein fremdes Objekt behandeln und mit auf unsere subjektiven Absichten gerichteten Begriffen bewerten können. Statt dessen beobachten wir den Sitz der Beobachtung selbst, ein schwer zu fassendes Zentrum, von dem aus wir in die Welt blicken. Wir beobachten auf eine Weise, die es uns erlaubt, all unsere Motive und Pläne kritisch zu untersuchen. Haben wir mit dieser Art Erkundung erst einmal begonnen, so bedeutet das, geradewegs gegen unser Verständnis von einer persönlichen Identität anzurennen und die starken Barrieren der Verblendung und blinden Emotionalität, welche dieses Identitätsverständnis aufrecht erhalten, zu durchbrechen.

Gewöhnlich schaffen wir aus dem Bedürfnis heraus, unsere Einzigartigkeit und unersetzliche Bedeutung zu bestätigen, unaufhörlich geistige Bilder – eine wahre Bildergalerie – welche um die Vorstellungen, wie wir selbst sind, kreisen. Das durch diese Bilder entstandene Selbstbild wird dabei gleichzeitig eine Stütze, an die wir uns klammern, um unsere Selbstachtung und die Position aufrecht zu erhalten, die wir anderen gegenüber einnehmen und von der aus wir unser Leben in der Welt anpacken. Der Geist wendet verschiedene Taktiken an, die von unserem Oberflächenbewusstsein nicht benutzt werden, um seinen dürftigen Status abzusichern. Er zieht Jalousien herunter, die keine störenden Information hereinlassen, er schmeichelt uns mit phantastischen Projektionen, er treibt uns dazu, Menschen und Situationen derart zu manipulieren, dass die stillschweigenden Annahmen über unsere Tugenden und unsere Identität scheinbar bestätigt werden.

All diese Aktivitäten, die unser Identitätsverständnis untermauern sollen, vergrößern unser Leiden nur noch. Je öfter wir uns in selbstgeschaffene Bilder einschließen, desto stärker entfremden wir uns von anderen und verschließen uns den Zugang zur befreienden Wahrheit. Wollen wir uns vom Leiden befreien, so müssen wir deshalb unsere illusionären Selbstbildnisse allmählich fallen lassen, indem wir unseren Geist ernsthaft untersuchen

In der Rede von der Fleckenlosigkeit (*Majjhima-Nikāya* 5) betont der ehrwürdige Sāriputta die Bedeutung der aufrichtigen Selbsteinschätzung als Voraussetzung für geistiges Wachstum: Ebenso wie eine an einem staubigen Platz abgestellte und vollkommen vernachlässigte schmutzige Bronzeschale immer schmutziger und staubiger wird, so wird auch unser Geist weiterhin Gier, Hass und Verblendung hegen und wir werden mit einem verdorbenen Geist sterben, wenn wir unsere Fehler nicht erkennen. Und ebenso wie eine schmutzige Bronzeschale, wenn sie gesäubert und poliert wurde, mit der Zeit zu glänzen und zu strahlen anfängt, so sterben wir mit einem fleckenlosen Geist, wenn wir die uns innewohnenden Fehler

erkennen und uns energisch darum bemühen, uns von ihnen zu befreien. Selbsterkenntnis ist stets eine schwierige Aufgabe; aber nur wenn wir unseren Geist kennen, werden wir in der Lage sein, ihn zu entwickeln, und nur wenn wir unseren Geist entwickeln, können wir ihn befreien.

Bhikkhu Bodhi

* * *

Achtsamkeit im täglichen Leben

In der buddhistischen Praxis ist es wesentlich, täglich Achtsamkeit zu üben, d.h. auch außerhalb der formalen Sitzpraxis, der Meditationsretreats oder der im Tempel verbrachten Zeit. Im *Satipaṭṭhāna Sutta* (*Majjhima-Nikāya* 10, *Dīgha-Nikāya* 22) steht, um *nibbāna* zu erreichen, brauchen wir lediglich eine Woche lang volle Achtsamkeit üben. Meistens sieht es jedoch so aus, dass unser Geist vom gegenwärtigen Augenblick abschweift und unsere Aufmerksamkeit sich unseren Gedanken zuwendet.

Durch die Schwierigkeit, unsere Achtsamkeit aufrecht zu erhalten, sollten wir uns jedoch nicht entmutigen lassen. Dies ist die Natur unseres ungeübten Geistes: Er folgt nicht unserem Willen oder unserer Entscheidung, er ist anders als wir ihn gerne hätten (*dukkha*), nämlich veränderlich (*anicca*) und nicht wir selbst (*anattā*). Andernfalls würde er unserem Willen gehorchen.

Wie können wir nun üben, beständig achtsam zu sein? Anfangs ist es empfehlenswert, das *Satipaṭṭhāna Sutta* zu lesen, um einen allgemeinen Überblick über die verschiedenen Aspekte der Realität zu bekommen, auf die wir unsere Achtsamkeit zu richten haben. Die vier großen Unterteilungen in Körper, Gefühle, Geisteszustand und *dhamma* (manchmal als Geistesobjekt übersetzt) umfassen all unsere Erfahrungen, sei es im alltäglichen Leben oder auch bei intensiver Praxis.

Achtsamkeit kann auf zweierlei Art geübt werden. Erstens lenkt man den ganzen Tag über so weit wie möglich achtsam seine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt. Haben wir bei der Meditation unsere Achtsamkeit auf den Atem gelenkt, so können wir versuchen, uns des Atems den ganzen Tag über bewusst zu sein, auch wenn wir mit anderen Dingen beschäftigt sind. Oder wir haben unser Bewusstsein auf unsere Haltung, auf körperliche Aktivitäten oder auf unsere Gefühle gerichtet. Derartige Erfahrungen helfen uns, unseren Geist darin zu üben, in Zukunft achtsamer zu sein.

Laienanhängern, die arbeiten oder ein geschäftiges Leben führen, passiert es häufig im Laufe des Tages, dass sie aufgrund der Erfahrungen oder der Tätigkeiten, die sie machen und auszuführen haben, das gewählte Objekt oder das Objekt ihrer Achtsamkeit vergessen oder vernachlässigen. In anderen Worten: *Māras* Heerscharen verfügen über zahlreiche Mittel, uns anzugreifen, so dass wir einen effektiven Schutz in Form von allumfassender Achtsamkeit entwickeln müssen, um dagegen geschützt zu sein.

Die zweite zusätzliche und ergänzende Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben, besteht darin zu untersuchen: „Worauf ist meine Aufmerksamkeit in diesem Augenblick gerade gerichtet?“ Vielleicht machen wir uns gerade über irgend etwas Sorgen. Sind diese Sorgen von unangenehmen Gefühlen begleitet, so lernen wir in diesem Augenblick unsere unangenehmen Gefühle kennen; wir lenken also unsere Achtsamkeit auf unsere Gefühle. Geht die Sorge mit Geistesunruhe einher, so beobachten wir achtsam diese Geisteszustände. Wenn wir auf diese Weise vorgehen, vergrößern wir die Grundlage unserer Achtsamkeit, um unsere gegenwärtige Erfahrung zu erfassen und zu verstehen und kultivieren die Erleuchtungsglieder Achtsamkeit, (Gesetzes-) Ergründung und Willenskraft. Ergründen wir den oben beschriebenen besorgten Geist, so geben wir ihm Raum. Wir werden ruhig, und die unnötige schmerzliche Sorge hört auf.

Unsere Achtsamkeit, die auf ein ganz enges Feld, d.h. auf ein oder zwei Objekte begrenzt ist, kann auf die unterschiedlichsten Erfahrungen des täglichen Lebens gerichtet werden. Anstatt mit Hilfe einer intellektuellen Matrix von Erfahrungskategorien zu versuchen, mit den Schwierigkeiten des täglichen Lebens fertig zu werden, gehen wir von den gegenwärtigen Erfahrungen aus und ergründen sie dem *dhamma* entsprechend, wie es in dem erwähnten Sutra erklärt wird.

Dr. Inigo Deane

* * *

Der Hexenschuss – Reflektionen über *sati*

Jedes Lebewesen strebt danach, Leiden zu vermeiden und Glück zu erfahren. So nüchtern hat der Buddha das festgestellt. Genauso nüchtern sah er, dass Aufmerksamkeit/Achtsamkeit – auf Pali *sati* – die grundlegende Übung sein muss, wenn wir erkennen wollen, was in uns und um uns herum vorgeht. Dabei geht es nicht zuletzt darum, das Leiden anderer zu sehen.

Gerade das eigene, körperliche Leiden zwingt uns zu verstärkter Aufmerksamkeit, ganz anders als nur glückliche Tage. Im Grunde sollten wir für diese Gelegenheiten dankbar sein und sie annehmen, wie sie sind, z. B. einen Hexenschuss. In einer Sekunde fühlt man sich noch völlig beweglich, dann macht man eine falsche Bewegung, und im nächsten Augenblick ist starker Schmerz da. Eine große Anzahl Bewegungen sind plötzlich nicht mehr ausführbar. Jeder Bewegung geht dann eine aufmerksame Überlegung voraus, um die Sache nicht noch zu verschlimmern.

Im Februar dieses Jahres passierte es mir auf meinem Arbeitsplatz während der Mittagspause. Ich musste dann nach Hause, aber es war nicht daran zu denken, im Bett zu liegen, sondern ich musste auf dem Boden auf einer dünnen Matratze liegen. Einfach aufstehen war ebenfalls nicht drin, auf allen Vieren musste ich den Korridor der Wohnung entlang zur Toilette krauchen um mich am Toilettenstuhl hochzuziehen. Da wurde jede Bewegung mit Achtsamkeit ausgeführt. Das nächste Mal, am Tag vor Vesak dieses Jahres, wollte ich den Hausaltar und den Schreinraum putzen. Daraus wurde nichts. Ich beugte mich falsch in der Küche und der nächste Hexenschuss traf ein. Weder Sitzen noch Liegen war möglich. Viele Stunden konnte ich nichts anderes machen, als in der Wohnung umhergehen und versuchen, bei diesem Gehen Gehmeditation zu praktizieren. Der Schrein hatte so zu bleiben, wie er war – und wieder einmal musste ich einsehen, dass ich mich oft zu sehr an Äußerlichkeiten festhalte. Viel wesentlicher war das aufmerksame Gehen.

Nach Abklingen der Akutphase galt es nun, so gut wie möglich dem nächsten Hexenschuss vorzubeugen. Dabei fiel mir ein, wie sehr sich doch dieses Rückenleiden zur Übung von *sati* eignet; denn es zwingt einen zur erhöhten Aufmerksamkeit auf die Bewegungen des Körpers. Diese erhöhte Aufmerksamkeit hat mich auch gezwungen herauszufinden, welche Bewegungen ich am Besten nicht ausführen sollte, weil sie unweigerlich zum nächsten Hexenschuss führen können. Wie gesagt, alle wollen wir Leiden vermeiden und Glück erfahren.

Unweigerlich führt so die erhöhte Aufmerksamkeit auf die Bewegungen des Körpers (*rūpa*) auch zum Gewahrwerden der Gefühle (*vedanā*). Körperlichkeit und die emotionale Komponente unserer Psyche sind wichtige Bestandteile unserer Persönlichkeit.

Auch wenn wir nach *sammā diṭṭhi* streben, beinhaltet dies Gefühle. Warum erscheint uns überhaupt *sammā diṭṭhi* so wünschenswert? Sind wir nicht oft enttäuscht worden (was mit Gefühlen verbunden ist), haben emotionale Verwundungen davongetragen und können keinen Zugang zum Transzendenten finden, was auch mit *dukkha* verbunden ist.⁶

Über die Aufmerksamkeit auf die Gefühle führt dann die Betrachtung automatisch weiter auf die übrigen Greifehaufen (*khandha*): Gewährwerden (*sañña*), Geistformationen (*sankhāra*) und Bewusstsein (*viññāṇa*). Mit der intensiven Übung von *sati* wird somit eine Spirale in Gang gesetzt, auf der wir uns weiterbewegen.

Der Buddha wurde deshalb nicht müde, die Bedeutung von *sati* immer wieder zu betonen; aber auch die Freude (*pīti*), die tiefe Meditation (*samādhi*) und den Gleichmut – frei von den Begrenzungen des Egos – (*upekkhā*) gehören dazu. Die Formulierung der sieben Erleuchtungsglieder beginnt mit *sati*, was wiederum ein Fingerzeig auf die Bedeutung dieser grundlegenden Übung ist.

Sehen wir uns kurz an, wie *sati* in verschiedenen Nachschlagewerken definiert worden ist:

1. Aufmerksamkeit, Achtsamkeit (mindfulness), im weitesten Sinne einer der mentalen Faktoren, der untrennbar von allem karmisch heilsamen und Karma produzierenden höherem Bewusstsein ist.⁷
2. Vom Sanskritwort *smṛti* = Erinnerung, Wiedererkennen, Bewusstsein, Absichten der Psyche (intentness of mind), Wachsein des Geistes, Achtsamkeit, Wach- und Lebhaftigkeit des Geistes (alertness of mind), Klarheit des Geistes, Selbst-Bewusstsein.⁸
3. Erinnerung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit.⁹

Hier ist die theoretische Darstellung angedeutet, aber letztlich zählt nur die Praxis, und deshalb ist *sati* immer der Anfang, der den buddhistischen Weg öffnet und einleitet.

Wenn wir uns nun einen der Praxiswege ansehen, nämlich *ānāpānasati*, das Gewährwerden des Atems, so erscheint es anfänglich ganz leicht. Wir erfahren den Luftstrom des Atems an den Nasenflügeln. Hier scheinen sich keine Vorstellungen abzuspielen. Aber der Buddhismus vereint das Imaginäre mit dem Rationalen, und was wir auch erfahren, sind es subjektive Erfahrungen, die uns formen, indem wir sie machen. Falls wir Buddhas oder Bod-

⁶ Gedanken von Ven. Asanga (Dr. Armin Gottmann) aus dem Artikel "Zur Bedeutung der Gefühle im Buddhismus". *Der Kreis*, Nr. 240, Sommer 2001

⁷ *Buddhist Dictionary* von Nyanatiloka. Buddhist Publication Society, Kandy 1980: 203. Meine Übersetzung aus dem Englischen

⁸ *Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, Oxford 1992: 672. Meine Übersetzung aus dem Englischen.

⁹ *Concise Pali-English Dictionary* von A.P. Buddhaddatta Mahathera. Motilal Banarsidas, Delhi 1994: 258. Meine Übersetzung aus dem Englischen.

hisattvas bei dieser Übung – wie auch bei anderen Übungen – erfahren sollten, so sind es Erschaffungen unseres eigenen Geistes, Projektionen aus unserem Inneren. Sie sind jedoch da, formen uns dadurch, und sind letzten Endes nützlich im meditativen Geschehen, das in uns geschieht, nicht außerhalb. Wir erfahren eine imaginäre aber wirkende Wirklichkeit, in der *sati* eine leitende Rolle spielt, um all das als Ganzheit erfahren zu können und nicht abzuschweifen.

Sati kann der Ansatz zu einer Analyse sein, sich ganz klar dessen bewusst zu sein, was war, aber auch ohne Scheuklappen zu erfahren, was jetzt ist, ohne Wunschvorstellungen zu entwickeln. Einfach versuchen zu sehen, wie wir gerade jetzt sind. Das gehört auch zu *dhamma vicaya*, dem 2. der sieben Erleuchtungsglieder.

Jedoch kann keine theoretische Überlegung, kein tiefes Eintauchen in die zugegebenermaßen spannende Begriffswelt buddhistischer Philosophie, die Praxis buddhistischer Meditation ersetzen. Der Buddha war kein Universitätsprofessor. Er bot denjenigen, die es hören und praktizieren wollten, die Befreiung aus der Welt des *samsāra* an.

Dazu ist *sati* ein steter und eben unerlässlicher Schritt, und schon allein in dieser Wahl der Worte – ein unerlässlicher **Schritt** – deutet sich die Wegsymbolik der Lehre an. Der Weg des Buddha will gegangen sein, im Hinblick auf einen selbst und alles Leben.

Deshalb möchte ich abschließend einige Zeilen der bekannten Ärztin und Psychiaterin Dr. Elisabeth Kübler-Ross zitieren. Sie war keine Buddhistin, und doch tangieren ihre Gedanken oft buddhistische Überlegungen mit ihrer steten Ermahnung zur Aufmerksamkeit auf das Leiden rund um uns:

Wenn ich von einer Welt zur nächsten übergehe, weiß ich, dass Himmel oder Hölle davon abhängt, wie man sein Leben im Jetzt lebt. Der einzige Sinn in unserem Leben ist innere Reife. Die äußerste Belehrung ist zu lernen zu lieben und bedingungslos geliebt zu werden. Es gibt Millionen die ans Aids leiden, Millionen die mit einem Handikapp kämpfen. Jeden Tag ruft jemand nach Verständnis und Mitgefühl. Höre diese Rufe! Lausche ihnen wie der schönsten Musik. Ich kann dir versichern, dass die größten Belohnungen in deinem ganzen Leben kommen, wenn du dein Herz denjenigen öffnest, die in Not sind. Der größte Gewinn ist, anderen zu helfen.¹⁰

Um zu versuchen dieser Ermahnung zu folgen, ist *sati* der Grundstein. Sonst hören wir weder die Rufe des eigenen Geistes noch die Rufe anderer.

Dharmavajra

¹⁰ *Livets Hjul* (Rad des Lebens) von Elisabeth Kübler-Ross: 292 der schwedischen Ausgabe. Meine Übersetzung aus dem Schwedischen. – Originaltitel: *The Wheel of Life – A Memoir of Living and Dying*

Geistesruhe durch Achtsamkeit

Betritt man in Sri Lanka einen Tempel, so ist an den Wänden oft das Leben des Buddha – nach seiner Erleuchtung – dargestellt. Zunächst sitzt er achtsam unter einem *Esatu* (-baum), dem *Bodhibaum*, unter dem er zur Erleuchtung kam. Im nächsten Bild betrachtet er achtsam den *Bodhibaum*, dann praktiziert er achtsam Gehmeditation, anschließend konstruiert er achtsam im Geist ein Haus, in dem er ungestört meditieren kann. Auf dem fünften Bild ist der Buddha unter einem *Ajapāla* (-baum) zu sehen, danach beschützt ihn eine Schlange – eine Kobra – vor dem Regen und letztendlich sitzt er achtsam unter einem *Rajajātana* (-baum). Auch bei buddhistischen Festlichkeiten wie dem Vesakfest wird der Tempel mit diesen Darstellungen ausgeschmückt.

Auf den Bildern ist das Leben des Buddha in der ersten Woche nach seiner Erleuchtung dargestellt. Auf Singhalesisch heißt *sati* „die Woche“, auf Pali „Achtsamkeit“. Der Buddha übt also die ganze Woche über Achtsamkeit. Wenn diese „Woche der Achtsamkeit“ immer wieder abgebildet wird, so sollen die Menschen an die Bedeutung der stetigen Achtsamkeit erinnert werden. Der Baum in allen seinen Varianten weist einen angenehmen Platz aus, der Schatten spendet, an dem die Luft frisch und angenehm ist, dessen Blätter rauschen und der Ruhe ausstrahlt.

Was bedeutet nun „achtsam sein“? Seinen Geist nicht in die Vergangenheit oder Gegenwart abschweifen lassen, sondern ganz auf die Gegenwart, auf die gegenwärtige Tätigkeit, konzentrieren. Kurzum: ganz bei der Sache sein, damit uns die Dinge gelingen. Damit dies gelingt, brauchen wir jedoch einen ruhigen Geist, einen Geist, der weder von Aufregung, Ärger, Leidenschaften usw. verwirrt noch von Trägheit betäubt ist. Nun geht der Geist aber seine eigenen Wege und gehorcht unserem Willen oft nicht.

Der Buddha hat uns einen Weg gewiesen, um den Geist bewusst zur Ruhe zu bringen: die *Samatha*-Meditation, d.h. die Meditation der Geistesruhe. Der Meditierende sammelt seine Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt – beispielsweise auf seinen Ärger – und beobachtet, wie er sich genau manifestiert, wie er entsteht, sich verändert und vergeht. Das Gleiche kann mit jedem beliebigen Objekt gemacht werden. Da es für einen Anfänger jedoch schwierig ist, die Aufmerksamkeit auf seinen eigenen Ärger zu richten, ohne dabei noch ärgerlicher zu werden, sich selbst und die ganze Welt zu verdammen, empfiehlt es sich, zunächst andere Übungsobjekte zu wählen wie z.B. *mettā* (liebende Güte), die Qualitäten des Buddha oder ein Licht. Ziel der Übung ist es, die Aufmerksamkeit bewusst für einen immer längeren Zeitraum auf einem Objekt zu sammeln und zu halten.

Gelingt dies während der Meditation, so sollte diese gesammelte Aufmerksamkeit (*sati*) auch im täglichen Leben beibehalten werden. Das ist gar nicht so einfach, denn wir haben

oft den Kopf voller Dinge, die wir im Laufe des Tages erledigen müssen. Unser armer Kopf ist so überlastet, dass wir psychische Probleme bekommen können. Deshalb empfiehlt es sich, anhand einer regelmäßigen *Samatha*-Übung auch im Alltag dem Kopf eine kleine Pause zu gönnen. Es muss ja am Anfang nur einige Minuten sein, in denen wir tief Luft holen, unsere Gedanken oder unsere Gefühle bewusst betrachten und ganz bei uns sind. Ist unser Kopf leer – d.h. leben wir achtsam in der Gegenwart –, so sind wir uns selbst und anderen gegenüber aufgeschlossener. Wir können unsere eigenen und die Probleme anderer erkennen und entsprechend handeln.

Die durch die täglich geübte Achtsamkeit entstandene Geistesruhe ermöglicht uns, den *Dhamma* – die Gesetze der Wirklichkeit – wahrheitsgemäß klar zu erkennen. Wir lassen uns nicht mehr von unseren Gefühlen oder Gedanken überwältigen, sondern haben erkannt, dass auch sie entstehen und vergehen, wie alle anderen Phänomene. Auf diese große praktische Bedeutung der Achtsamkeit und der damit einhergehenden Geistesruhe wird in den Darstellungen des Buddha nach seiner Erleuchtung in jedem Tempel in Sri Lanka und bei jeder Feierlichkeit immer wieder hingewiesen. Zur Verehrung des Buddha werden außerdem noch die entsprechenden Schriften rezitiert.¹¹

Bhante Puññratana

* * *



¹¹ Nachzulesen im *Lalithavister*, im *Mahāvastu* und im *Dhammsanghapakāraṇa*; im *Mahāvaggapali* werden hingegen nur vier Tage nach der Erleuchtung beschrieben: 1. Die Erleuchtung unter dem *Bodhi*-baum, 2. das Glück der Vertiefungen, 3. der Schutz der Schlange und 4. der sitzende Buddha unter dem *Rajajātana* (-baum).

Liebe Freunde des Buddhistischen Hauses, liebe Eltern,

Bald wird in Frohnau eine **Kindergruppe** entstehen, deren Träger das Buddhistische Haus ist. Die Gruppe möchte in erster Linie einen Raum für unsere Kleinsten schaffen, in dem es möglich ist gemeinsam mit unseren Kindern etwas zu erleben und sich ihnen achtsam zuzuwenden. Natürlich bleibt auch ausreichend Zeit, um bei einer Tasse Kaffee oder Tee über unsere Erfahrungen zu sprechen.

Die Gruppe ist für **Kinder zwischen 0 und etwa 3 Jahren** geeignet. Sie braucht noch einen Namen. Wenn Sie an der Kindergruppe interessiert sind und einen Vorschlag haben, welchen Namen sie haben könnte, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung. Ich bin sehr gespannt auf Ihre Einfälle. Teilen Sie sie mir doch bitte – unverzüglich – mit!

Brigitte Deane
Neubrucker Str. 70, 13465 Berlin
Tel./Fax 030 -- 40 10 97 60, e-Mail: BrigitteDeane@web.de

* * *

Liebe Leser der Zeitschrift *Dhammadûta*,

Leider sind der Redaktion beim Abdrucken meines Gedichtes „Wasser“ zwei äußerst bedauerliche Fehler unterlaufen, zwei Druckfehler, die dem Inhalt einen völlig verdrehten Sinn geben. Der eine oder andere unter Ihnen/Euch, der eine sensible und feinfühligke Natur besitzt, wird beim Lesen stutzig geworden sein und gefühlt haben, dass da etwas nicht stimmen kann.

Also: In der vierten Strophe, zweite Zeile, heißt es nicht:

„... tausende Male kein Segen über mir“, sondern:

„... tausende Male dein Segen über mir“!

Und im allerletzten Absatz, erster Satz, heißt es nicht:

„Was ist Zeit, wo ist Raum?“, sondern:

„Was ist Zeit, wo ist der Raum?“!!!

Ich bitte Euch herzlich, diesen ganz erheblichen Unterschied einmal meditativ erspüren zu wollen.

Ganz bewusst möchte ich jetzt keinen langen Aufsatz darüber schreiben, sondern Euch mit diesem Gedicht ganz allein in der Stille lassen.

Öffnet Eure Herzen, der Kopf ist schon voll genug!

Inge Ternus (Padmā)
Gebrüder-Grimm-Weg 10
21614 Buxtehude
Mitglied des AMM

W a s s e r

Ein Regentropfen fiel auf meine Hand,
kam weit her vom Ganges, vom Nil...
mit der Sonne vermählt im Regenbogen,
Tautropfen auf dem jungen Gras, der Lotosblüte.
Höhlen schaffend, Felsen zersetzend.

Auf meiner Hand ist das Steinhuder Meer eine offene See –
und der Stille Ozean mündet in die Elbe,
dieselbe,
die vor mehr als zweitausendfünfhundert Jahren
über Lumbini als Wolke dahinflog.

Wasser auf heiligen Altären,
Wasser aus Badezubern;
Wasser, gebärend, nährend und zerstörend:
Mit welchen Klängen soll ich dich nennen –
oder schweigen zugleich?

Unzählige Male ertrank ich in dir,
tausend Male dein Segen über mir.
Wie sanft berührst du mich,
und doch ist mein Durst noch ungestillt
in Sehnsucht nach Allerkenntnis.

Doch zieh' ich eine Spur in dir,
ist sie sogleich verschwunden,
obwohl die ganze Weltgeschichte
in dir geschrieben steht.

Was ist Zeit, wo ist der Raum?
Wann nur, wann
erwachen wir aus diesem Traum?

Inge Ternus, Buxtehude

Z a h l e n r ä t s e l

Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen zu testen! Tragen Sie die passenden Zahlen ein und addieren Sie diese, so dass am Ende die entsprechende Anzahl an Bewusstseinsarten herauskommt.

Achtung!!! Bei den mit einem * versehenen Begriffen gibt es mehrere Möglichkeiten. Suchen Sie diejenige heraus, die erforderlich ist, um auf die korrekte Anzahl der Bewusstseinsarten zu kommen.

Daseinsmerkmale		_____
Edle Wahrheiten		_____
Zur Erleuchtung gehörende Dinge		_____
<i>(Bodhipakkhiyadhamma)</i>		_____ *
Glieder der bedingten Entstehung		_____
Grundlagen der Achtsamkeit		_____
Vertiefungen der feinkörperlichen Sphäre		_____
<i>(Rûpajhāna)</i>		_____ *
Göttlichen Verweilungszustände		_____
<i>(Brahmavihāra)</i>		_____
Geistige Kräfte <i>(Bala)</i>		_____
Jhānafaktoren		_____
Hemmungen <i>(Nivarana)</i>		_____
Tugendregeln für Laien <i>(Sila)</i>	+	_____
 Bewusstseinsarten <i>(Citta)</i>		 ===== *

Es werden drei Preise für die richtigen Lösungen verlost.

Bitte senden Sie Ihre Lösung **bis Ende Februar 2002** an die Redaktion:
Dr. Helmtrud Rumpf, Joachim-Friedrich-Str. 21, 10711 Berlin



DAS BUDDHISTISCHE HAUS

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGN

Sonntags um 15 Uhr Vorträge in der Bibliothek von Frau Chandrasiri, Frau Dr. Wachs, Anagārika Kassapa oder auch geladenen Gästen (s. entsprechende Ankündigung)

Jeden Mittwoch gibt Frau Dr. Wachs von 15-17 Uhr in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung (Einzelberatung). Und ebenfalls mittwochs um 19 Uhr halten die Mönche in der Bibliothek eine *pūjā* (buddhistische Andacht), zu der alle herzlich eingeladen sind.

Meditation:

Mittwochs:	18-20 Uhr	gemeinsames Sitzen für Erfahrene mit Dr. Marianne Wachs & Harald Wolf
Donnerstags:	18-20 Uhr	Meditation für Jugendliche und Anfänger mit Tarika Hoffmann
Freitags:	18-20 Uhr	offene Meditation mit Ehrw. Puññaratana
Samstags:	16-18 Uhr	offene Meditation mit Dr. Marianne Wachs & Harald Wolf
Sonntags	17-19 Uhr	offene Meditation mit A. Kassapa/Frau Chandrasiri

Für sachkundige Führung von Gruppen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten:
030 – 410 55 80.

Tägliche Öffnungszeiten:

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

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin e.V.

Studiengruppe *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung (Anguttara-Nikāya)*,
Übersetzung von Nyanatiloka:

Dienstag 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12., 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3. jeweils 19-21 Uhr.

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