

Wozu meditieren?

Oder: Wie Buddhismus hilft, glücklich und zufrieden zu werden.

Maturaarbeit von Beda Ebner

Betreuungsperson: Mariann Gysin

Koreferent: Martin Metzger

Basel, 12.12.11

Gymnasium Bäumlhof, 5A

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 3 |
| I. Einleitung | 4 |
| 1. Was ist Meditation? | 4 |
| 2. Welche Art der Meditation wird behandelt? | 4 |
| II. Die vier edlen Wahrheiten | 5 |
| 1. Es gibt Leiden..... | 6 |
| 2. Das Leiden hat Ursachen | 7 |
| 2.1 Die drei Daseinsmerkmale | 7 |
| 2.1.1 Vergänglichkeit | 7 |
| 2.1.2 Leidhaftigkeit | 7 |
| 2.1.3 Ichlosigkeit | 8 |
| 2.2 Die drei Wurzel-Kilesa..... | 9 |
| 2.2.1 Das Leiden durch Nicht-Erkennen der Vergänglichkeit und Leidhaftigkeit | 10 |
| 2.2.2 Das Leiden durch Nicht-Erkennen der Ichlosigkeit | 11 |
| 2.3 Exkurs: Die Begrenztheit..... | 12 |
| 2.4 Zusammenfassung: Die Ursachen des Leidens..... | 13 |
| 3. Die Ursachen des Leidens können beseitigt werden | 13 |
| 4. Die Beseitigung der Ursachen des Leidens (der achtfache Pfad)..... | 14 |
| III. Der achtfache Pfad | 15 |
| A. Weisheit | 17 |
| 1. Rechte Erkenntnis | 17 |
| 2. Rechte Gesinnung | 18 |
| 2.1 Die entsagende Gesinnung | 18 |
| 2.2 Die wohlwollende Gesinnung | 19 |
| 2.3 Die friedfertige Gesinnung | 20 |
| B. Verhalten | 21 |
| 3. Rechte Rede | 21 |
| 3.1 Die Wahrheit sagen..... | 22 |
| 3.2 Worte sprechen, die zu Harmonie führen | 22 |
| 3.3 Sanft reden..... | 22 |
| 3.4 Sinnvoll reden | 23 |
| 4. Rechtes Handeln | 23 |
| 4.1 Sanft und mitfühlend handeln | 23 |
| 4.2 Nicht stehlen | 24 |
| 4.3 Sich enthalten von unrechtem sexuellen Verkehr..... | 24 |
| 5. Rechter Lebenserwerb..... | 24 |
| C. Meditation..... | 25 |
| 6. Rechtes Bemühen | 25 |
| 6.1 Unheilsame, noch nicht entstandene Zustände vermeiden..... | 26 |
| 6.2 Unheilsame, bereits entstandene Zustände schwächen | 27 |
| 6.3 Heilsame, noch nicht entstandene Zustände erwecken..... | 28 |
| 6.4 Heilsame, bereits entstandene Zustände stärken | 30 |
| 7. Rechte Achtsamkeit | 31 |
| 8. Rechte Sammlung | 32 |

| | |
|---|----|
| IV. Wozu meditieren? – eine theoretische Antwort..... | 33 |
| V. Wozu meditieren? - eine praktische Antwort | 34 |
| 1. Beschreibung des MBSR-Kurses | 34 |
| 2. Ergebnisse des Kurses | 35 |
| 2.1 Körperwahrnehmung..... | 35 |
| 2.2 Gefühle..... | 36 |
| 2.3 Achtsamkeit im Alltag | 37 |
| 3. Fazit | 38 |
| VI. Schluss..... | 40 |
| Nachwort..... | 41 |
| Ehrlichkeitserklärung | 42 |
| Literaturverzeichnis..... | 42 |

Vorwort

Was ist das Ziel jedes Menschen? Ich denke, es ist das Glück. Jeder möchte, dass es ihm gut geht, zufrieden und glücklich sein. Niemand möchte unglücklich und unzufrieden sein, niemand möchte leiden. Jede Tätigkeit des Menschen dient dazu, dass er möglichst glücklich ist und möglichst wenig leidet oder dass andere möglichst glücklich sind und möglichst wenig leiden. Man schaut, dass man eine gute Ausbildung, einen guten Beruf, eine tolle Familie, Freunde, ein schönes Auto oder ein schönes Velo, ein schönes Haus, eine gute Gesundheitsversorgung, Wohlstand, eine gute Rente hat. Alles dient dazu, dass es einem möglichst gut geht, dass man möglichst glücklich ist.

Die Frage ist: „ist man wirklich glücklich, ist man zufrieden?“. Ich merke, dass ich trotz dem Wohlstand, der tollen Familie, den guten Freunden immer wieder unzufrieden bin. Nicht zufrieden mit dem was ist. Dies obwohl ich die besten Gründe dazu hätte, zufrieden und glücklich zu sein. Trotz den besten äusseren Umständen bin ich oft unzufrieden und unglücklich. Selten kann ich am Ende eines Tages sagen: „Ja, dieser Tag war genau perfekt, er war gut so“. Meistens bin ich noch mit irgendetwas unzufrieden. Das bemerke ich auch an anderen Menschen. Wenn ich im Tram oder Bus sitze, frage ich mich: „Wie viele dieser Menschen sehen wirklich zufrieden, glücklich und erfüllt aus?“ Wenige. Das Ziel des Glücks scheint also nicht erreicht zu sein. Würde man denn immer noch billiger einkaufen, noch billigere Medizin haben, noch längere Ferien, noch mehr Geld haben, noch eine schönere Wohnung haben wollen, wenn man mit dem, was man hat, zufrieden wäre? Würde die ganze Wirtschaftsentwicklung noch weiter gehen, wenn man mit dem was man hat, zufrieden und glücklich wäre? Ich denke, diese Wünsche zeigen einem, dass man noch nicht zufrieden und glücklich ist, dass noch etwas besser sein sollte, bis man das Ziel, das Glück erreicht hat. Doch wann ist es denn erreicht? Geht es uns im Vergleich zum Mittelalter nicht schon viel besser? Hätten wir nicht allen Grund, glücklich zu sein? Anscheinend nicht, sonst würden wir nicht begehren, dass es uns noch besser geht.

Anscheinend machen mich die Dinge, von denen ich glaube, dass sie mich glücklich machen, nicht wirklich glücklich. Doch was macht es dann?

Durch meinen Vater erfuhr ich vom Buddhismus. Mein Vater befasst sich schon mehrere Jahre mit dem Buddhismus und meditiert auch. Durch ihn erfuhr ich, dass der Buddhismus zum Ziel hat, das Leiden, das Nicht-Erfüllt-Sein oder einfach die Unzufriedenheit zu beseitigen und das Glück zu erreichen. Ein Teil davon, wie man dieses Ziel erreicht, ist die Meditation. Deswegen fing ich an, zu meditieren. Jedoch bemerkte ich nach einiger Zeit, dass es mir irgendwie nicht half, glücklicher zu werden. Ich verlor mich in der Meditation und wusste nicht genau, was machen. Dieser Mangel führte dazu, dass ich auf die Idee kam, die Maturaarbeit der Frage „Wozu meditieren?“ zu widmen um für mich zu klären, wozu man genau meditiert und v.a. *wie* man das Ziel der Meditation und des Buddhismus, eben das Glück, erreicht.

An dieser Stelle danke ich meiner Maturaarbeitbetreuerin Mariann Gysin für ihre Korrektur formaler Fehler in meiner Arbeit. Auch danke ich ganz herzlich meinem Vater Stephan Ebner, der durch seine jahrelange Erfahrung im Buddhismus eine grosse fachliche Unterstützung bot.

I. Einleitung

Die Frage dieser Arbeit „Wozu meditieren?“ wird in zwei Schritten angegangen. Zuerst wird die Frage theoretisch anhand von buddhistischen Lehrbüchern beantwortet. In einem zweiten Schritt wird versucht, die Frage „Wozu meditieren?“ praktisch zu beantworten. Dies wird mit Hilfe eigener Meditationserfahrung während der Teilnahme an einem MBSR-Kurs getan. Dabei ist das Ziel dieser Arbeit, beantworten zu können, wozu man meditiert und wie das Ziel der Meditation erreicht werden kann.

1. Was ist Meditation?

Wenn man schaut, woher das Wort „Meditation“ kommt, so sieht man, dass es zu der indogermanischen Wurzel *med-* „messen, ermessen“ gehört. Das heisst in der Meditation geht es darum, etwas zu messen. Dabei handelt es sich nicht um ein Messen einer Länge oder eines Gewichtes, sondern es geht um das Messen des "inneren Masses der Dinge". Denn jedes Ding hat ein eigenes inneres Mass, eine ihm gegebene Eigenschaft.

Man kann also sagen, dass Meditation nach seiner Urbedeutung das Erkennen des inneren Masses der Dinge ist.¹

Dabei gibt es in zahlreichen Religionen ganz verschiedene Meditationsarten. Doch alle haben das gemeinsame Ziel, dass man "das innere Mass der Dinge", „ die Wahrheit“, "das Wissen", „das Ganze“, herausfinden will. Beispielsweise kann in einer Meditation die Nähe zu Gott gesucht werden, um "der Wahrheit", "dem Ganzen" näher zu kommen. In dieser Arbeit können aber nicht alle Meditationsarten behandelt und miteinander verglichen werden, sondern nur eine.

2. Welche Art der Meditation wird behandelt?

In dieser Arbeit wird die buddhistische Meditation behandelt. Auch innerhalb des Buddhismus gibt es verschiedene Meditationsarten, wobei hier die Frage "Wozu meditieren?" ausschliesslich aus der Sicht der sog. „Vipassana-Meditation“ beantwortet wird. Dies ist sinnvoll, weil sie direkt aus einer der wichtigsten Suttas (Lehrreden) von Buddha stammt, aus der Satipatthana-Sutta. Deswegen ist sie eine der ursprünglichsten Meditationsarten des Buddhismus und entspricht somit im Vergleich zu anderen Meditationsarten am meisten dem, was Buddha gelehrt hat.

Zuerst kann man wieder, wie unter I.1, klären, was Meditation ist. Nun aber aus Sicht des Buddhismus. Dazu ist es sinnvoll nachzuschauen, was das Wort „Meditation“ in Pali, der Sprache Buddhas, bedeutet. In Pali nennt man Meditation „Bhavana“. Das Wort kommt von der Wurzel „bhu“. Dies bedeutet „wachsen“ oder „werden“. Dabei bezieht sich dieses Wachsen ausschliesslich auf den Geist. Das heisst mit Bhavana ist das „Wachsen des Geistes“ gemeint, oder „Geistesentfaltung“. Laut dem buddhistischen Wörterbuch von Nyanatiloka wäre die Übersetzung „Geistesentfaltung“ richtiger als die übliche Übersetzung „Meditation“. Weiter sagt er, dass bei der Geistesentfaltung zwei Arten unterschieden werden: Entfaltung der Sammlung und Entfaltung des Wissens.² Somit ist die Meditation im buddhistischen Sinne die Entfaltung der Sammlung und des Wissens. Dabei kann an dieser Stelle schon gesagt werden, dass Meditation v.a. die Entfaltung des Wissens ist. Sammlung ist eher das Mittel dazu.

¹ - Wermke, Matthias; Kunkel-Razum, Kathrin; Scholze-Stubenrecht, Werner (Hrsg): Das Herkunftswörterbuch, Bibliographisches Institut AG, Mannheim, 2007. S. 517.

- Vgl. Kabat-Zin, Jon: Gesund durch Meditation, O.W. Barth Verlag, Frankfurt a. M., 2005. S. 150.

² Vgl. Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Konstanz, 1999. S. 46.

Erstaunlicherweise liegt die Bedeutung der deutschen Übersetzung „Meditation“ unter I.1 dieser Erklärung, was Meditation ist, sehr nahe. Denn später wird sich noch herausstellen, dass mit dem Wissen im Buddhismus auch gemeint ist, das innere Mass der Dinge zu erkennen.

Was bedeutet „Vipassana“? Vipassana ist ein Paliwort. „Passana“ bedeutet „sehen“ oder „wahrnehmen“. Die Vorsilbe Vi- heisst in ihrer Grundbedeutung „auf eine besondere Weise“. Somit bedeutet Vipassana, auf eine bestimmte Weise zu sehen.

Zusammengefasst bedeutet Vipassana-Meditation oder eben „Vipassana Bhavana“ auf eine bestimmte Art zu sehen, die dazu dient, das innere Mass der Dinge erkennen oder eben das Wissen zu erlangen. Somit stellt „Vipassana“ das Instrument und "Bhavana" das Ziel dar, eben die Geistesentfaltung zu Wissen.³ Mahathera Gunaratana beschreibt die Vipassana-Meditation folgendermassen:

„[...] mit Klarheit und Präzision in etwas hineinsehen, jeden Teil getrennt sehen und ganz durchdringen, um die der Sache wirklich zu Grunde liegende Wahrheit wahrzunehmen. Dieser Prozess führt zu Einsicht in die grundlegende Wirklichkeit dessen, was immer gerade untersucht wird.“³

Wie im letzten Zitat angedeutet, wird Vipassana-Meditation oft auch „Einsichtsmeditation“ (oder „Erkenntnismeditation“) genannt, da es darum geht, durch die besondere Art des Sehens, die in der Meditation kultiviert wird, „Einsicht“ in die „grundlegende Wirklichkeit“ (das innere Mass) der Dinge zu erlangen.

Die Frage dieser Arbeit: „Wozu meditieren?“ kann nun in einem ersten Schritt damit beantwortet werden, dass man meditiert, um die Erkenntnis oder eben das Wissen zu erlangen.

Nun fragt man sich vermutlich aber erstens, was *das Instrument* zum Ziel, diese besondere Art des Sehens genau ist und zweitens, was genau *das Ziel* ist, dieses Erkennen des inneren Masses der Dinge, diese Erkenntnis, dieses Wissen. Die Beantwortung dieser beiden Fragen beantwortet dann auch die Frage dieser Arbeit: „Wozu meditieren?“.

Um diese Frage aber klären zu können, ist es unabdinglich, auf die Lehre Buddhas einzugehen. Denn nur wenn man die Vipassana-Meditation in die Lehre Buddhas einbettet, versteht man ganz, wozu sie dient. Denn sie ist ein Teil der Lehre Buddhas und wenn man sie davon trennt, verliert sie ihr ursprüngliches Ziel und man könnte die Frage "Wozu meditieren?" nicht vollständig beantworten.

II. Die vier edlen Wahrheiten

Die ganze Lehre Buddhas lässt sich in den vier edlen Wahrheiten zusammenfassen. Buddha war ein Mensch, der ca. 500 Jahre vor Christus in Nepal und Indien lebte. Nach sechs Jahren des Suchens und Ausprobierens verschiedener Wege, kam er eines Tages nach langer Meditation unter einem Baum zu seiner Erleuchtung. Er erkannte diese vier edlen Wahrheiten:

1. Es gibt Leiden
2. Das Leiden hat Ursachen
3. Die Ursachen können beseitigt werden
4. Die Beseitigung der Ursachen (der achtfache Pfad)

³ Gunaratana, Mahathera Henepola: Die Praxis der Achtsamkeit, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 1996. S 42.

Buddha verkündete diese vier edlen Wahrheiten erstmals in der Lehrrede bei Benares:

"Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden [1. Es gibt Leiden]: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt sein von Lieben ist Leiden; was man verlangt, nicht erlangen, ist Leiden. Kurz gesagt: die fünf Faktoren des Ergreifens sind Leiden.

Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensentwicklung [2. Das Leiden hat Ursachen]: Es ist dieser Durst, der Wiederdasein säende, Genügensreizverbundene, dort und dort sich ergötze, nämlich der sinnliche Durst, der Daseinsdurst, der Nichtseinsdurst.

Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung [3. Die Ursachen können beseitigt werden]: Es ist eben dieses Durstes restlose Entreizung und Auflösung, von ihm zurücktreten, ihn loslassen, sich von ihm lösen, nicht mehr an ihm haften.

Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Vorgehen [4. Die Beseitigung der Ursachen]: Es ist eben dieser edle achtfältige Pfad, nämlich rechte Erkenntnis bis rechte Einigung."⁴

Die vier edlen Wahrheiten heißen "edel", da sie etwas bewirken wollen. Aus buddhistischer Sicht "veredeln", verändern sie den, der sich ernsthaft damit befasst.

Auf diese vier edlen Wahrheiten wird nun in den folgenden Kapiteln eingegangen, so dass der obige Text nach und nach verständlich wird.

1. Es gibt Leiden

Der Buddha erkannte durch seine Erleuchtung, dass es Leiden auf der Welt gibt. Dies erscheint vermutlich jedem auch einleuchtend. Doch man denkt vielleicht, dass man meistens nicht leidet. Mit dem Wort „Leid“ verbindet man normalerweise ein sehr starkes Gefühl, das einen überkommt, wenn einem etwas ausserordentlich Schlimmes zugestossen ist, wie der Verlust einer Person, die man sehr liebte, der Verlust des ganzen Besitzes oder der plötzliche Verlust der Gesundheit durch eine schwere Krankheit. Doch im Buddhismus umfasst der Begriff „Leid“ alle möglichen Arten der Unzufriedenheit, des Nicht-glücklich-seins. Dies kann vom bodenlosen Leiden in einer tiefen Depression bis hin zur subtilsten Unzufriedenheit reichen. Er umfasst auch die kleinen Unzufriedenheiten, die man täglich erlebt, wenn man den Bus verpasst hat, eine Person einen komisch angeschaut hat, das Essen einem nicht schmeckt, man für etwas viel mehr Zeit braucht, als eigentlich dafür eingeplant war und somit Stress bekommt oder wenn man einfach ohne ersichtlichen Grund eine untergründige Unzufriedenheit hat. Das „Leiden“ umfasst im Buddhismus alle Zustände des Nicht-erfüllt-seins, des Nicht-glücklich-seins.

Die erste edle Wahrheit ist also, dass es solches Leiden gibt. Dabei ist es aus buddhistischer Sicht entscheidend, zu erkennen und sich selber einzugestehen: "Ich leide". Denn nur dann fängt man an etwas dagegen zu unternehmen. Verglichen wird die 1. edle Wahrheit mit der Diagnose des Arztes, dass der Patient eine Krankheit hat, z.B. eine Erkältung. Auch hier muss sich der Patient bewusst werden, dass er krank ist. Ansonsten würde er nicht zum Arzt gehen und eine gezielte Behandlung wäre nicht möglich. Im Buddhismus ist diese Krankheit, die man hat und deren man sich bewusst werden muss, das Leiden.

⁴ Aus dem Palikanon übersetzt von Geiger, Wilhelm; Mahathera, Nyanaponika; Hecker, Hellmuth: Die Reden des Buddha gruppierte Sammlung, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Konstanz, 2003. S. 418-419 (Buch 5).

2. Das Leiden hat Ursachen

Die zweite edle Wahrheit sagt aus, dass das Leiden Ursachen hat. Sie sagt also aus, dass das Leiden nicht einfach von aussen gegeben ist. Dies kann wiederum mit dem Arzt verglichen werden. Hier findet der Arzt heraus, dass die Krankheit eine Ursache hat. Im Fall der Erkältung sind es Viren, die durch Tröpfcheninfektion in die Person gelangten.

Im Buddhismus ist die Ursache für das Leiden die Unwissenheit und das daraus entstehende leidbringende Begehren und seine Kehrseite Ablehnung. Was ist nun aber genau diese Unwissenheit? Dies wird nachfolgend erklärt, indem das Gegenteil davon, nämlich das Wissen erklärt wird.

2.1 Die drei Daseinsmerkmale

Wissen baut laut dem Buddhismus auf dem Erkennen der sog. drei Daseinsmerkmale auf. Die drei Daseinsmerkmale sind:

1. Vergänglichkeit
2. Leidhaftigkeit
3. Ichlosigkeit

Sie heissen „Daseinsmerkmale“, weil sie die Merkmale des Daseins darstellen. Sie sind jetzt also „das Mass der Dinge“, „die grundlegende Wirklichkeit“, "das Wissen", das unter I.1 genannt wurde. Das Erkennen dieser drei Daseinsmerkmale macht das Wissen aus, die Erkenntnis, die in der Meditation erlangt werden soll. Diese drei Daseinsmerkmale werden nun einzeln erklärt:

2.1.1 Vergänglichkeit

Das erste Daseinsmerkmal sagt aus, dass alle Dinge vergänglich sind. Dies zu erkennen ist an sich nicht sehr schwer. Nach kurzer Überlegung kommt man nämlich schnell zum Schluss, dass alles vergänglich ist. Alles wird einmal nicht mehr da sein. Die Kleidung, die man im Moment trägt, wird irgendwann kaputt gehen, die Möbel in der eigenen Wohnung müssen irgendwann ausgewechselt werden, das Auto oder das Velo, der Computer, der Fernseher, das eigene Haus. Das alles ist irgendwann nicht mehr brauchbar, weil es vergeht. Freunde, Verwandte und man selbst werden alle einmal vergehen und sterben. Die Natur mit den Tieren und Pflanzen, wird einmal vergehen. Schaut man sich die Erde an, so ist sie ein Zeugnis von Werden und Vergehen. Die Kontinente und Berge, die sich dauernd leicht verändern, die vielen Tierarten, die aus anderen hervorgehen, Eiszeiten, die sich mit warmen Zeiten abwechseln. Und dieses Werden und Vergehen dauert noch weiter an. Alles ist der Vergänglichkeit unterworfen. Auch der tolle Fernsehabend unter Freunden, der Kinobesuch, die wunderbaren Ferien, das gute Essen. Neben den materiellen Dingen sind auch die immateriellen Dinge, Gedanken und Gefühle, vergänglich. Der Gedanke an den morgigen Tag, die Freude am schönen Sonnenuntergang sind vergänglich. Alles geht irgendwann vorbei, ist vergänglich. Dies ist das Daseinsmerkmal der Vergänglichkeit.

2.1.2 Leidhaftigkeit

Das zweite Daseinsmerkmal sagt aus, dass alles potenziell leidbringend und letztlich leidvoll ist. "Potenziell", weil die meisten Dinge nur dann leidbringend sind, wenn man das erste Daseinsmerkmal nicht erkannt hat. Denn dann haben alle angenehmen Erfahrungen einen Kern von Leiden: Man leidet, wenn die angenehmen Erfahrungen vergehen. Somit ist die Leidhaftigkeit

also in den meisten Fällen nur dann ein Merkmal des Daseins, wenn man das erste Daseinsmerkmal nicht erkannt hat.

Weswegen gibt es dann aber das Daseinsmerkmal der Leidhaftigkeit, wenn doch das meiste Leiden durch Wissen aufgehoben werden kann?

Auch wenn man volles Wissen erlangt hat, gibt es noch gewisses Leiden. So zum Beispiel starker körperlicher Schmerz. Deswegen ist der Buddhismus in seiner Lehre konsequent und sagt, dass erst durch das Aufgehen ins Nirvana, dann wird man im buddhistischen Glauben nicht mehr wiedergeboren, das restliche Beenden des Leidens möglich ist. Denn dann hat man keinen Körper mehr, der einem Schmerzen und Leiden bereiten kann.

Doch wie oben gesagt, kann das allermeiste Leiden, sei es durch Gedanken, Gefühle oder gewisse körperliche Schmerzen entstanden sein, Mit Hilfe des Wissens beseitigt werden. Somit beschränkt sich das zweite Daseinsmerkmal nur auf Leiden, das durch Wissen nicht gänzlich beseitigt werden kann, wie z.B. starker körperlicher Schmerz.

2.1.3 Ichlosigkeit

Das dritte Daseinsmerkmal sagt aus, dass alle Dinge und Lebewesen kein Ich haben. Mit einem „Ich“ ist im Buddhismus ein Selbst oder eine Essenz eines Lebewesens oder Dinges gemeint. Das heisst, im Folgenden wird auch bei unbelebten Dingen von einem Ich gesprochen. Laut dem Buddhismus haben weder Dinge noch Lebewesen ein Ich, das sie zu dem macht, was sie sind. Vielmehr sind sie eine Anhäufung von verschiedenen Dingen, die sie in der Summe zu dem machen, was sie sind.

Leicht veranschaulichen lässt sich die Ichlosigkeit an einer Rose. Was macht die Rose aus? Ist es die rote Farbe, die Stacheln, der grüne Stängel, der Duft? Man sieht, dass man nicht sagen kann, was nun die Rose ist. Sie ist eine Anhäufung von verschiedenen Dingen, die in der Summe dann die Rose ausmachen. Das heisst sie ist „ichlos“, man kann nicht sagen, wo das „Ich“ der Rose ist. Es lässt sich nicht ausfindig machen. Genau gleich verhält es sich laut dem Buddhismus mit allen anderen Dingen auf dieser Welt, einschliesslich des Menschen. Kann man sagen, wo sich das Ich eines Menschen befindet? Ist es in seinem Bein, in seinem Arm, im Fingernagel, in den Haaren? Am plausibelsten wäre es zu sagen, dass sich das Ich im Gehirn befindet. Denn von daher kommen ja die Gedanken und Gefühle. Doch dieses Gehirn besteht wieder aus vielen einzelnen Teilen. Dem Zwischenhirn, Kleinhirn, Mittelhirn, Grosshirn und vielen Gehirnwindungen. In welchem dieser Teile befindet sich das Ich? Selbst wenn man sagen könnte, dass es sich in einem dieser Teile befindet, so ist dieser Teil doch wieder eine Anhäufung von verschiedenen kleineren Teilen. In dieser Weise kann man immer weiter in die Dinge hineingehen. Am Schluss sieht man dann, dass alle Dinge Anhäufungen von Molekülen sind, die wiederum aus Atomen bestehen. Das Erstaunliche ist ja, dass alle Dinge und Lebewesen in ihren Grundbausteinen aus Demselben bestehen, aus Atomen mit Protonen und Elektronen. Die unterschiedliche *Anhäufung* der Atome zu unterschiedlichen Molekülen, und wiederum deren unterschiedliche *Anhäufung* machen dann die Dinge und Lebewesen aus.

Dass Dinge und Lebewesen kein Ich haben, bedeutet aber nicht, dass Lebewesen und v.a. Menschen keine *Persönlichkeit* haben. Die Ichlosigkeit sagt lediglich aus, dass diese Persönlichkeit, dieses Ich, eine Anhäufung von verschiedenen Dingen ist, wie Meinungen, Gedanken, Gefühle und Wertvorstellungen anstatt *ein* Ding, von dem man sagen könnte: "Ja, dies ist das Ich dieser Person".

Aus dieser Ichlosigkeit folgt nun aber das wahrlich wichtige am Daseinsmerkmal „Ichlosigkeit“. *Weil* alle Dinge und Lebewesen kein Ich haben und stattdessen aus vielen verschiedenen Dingen bestehen, sind sie von all diesen Dingen *abhängig*. Das heisst, statt „Ichlosigkeit“ sollte man eher

„keine für sich *unabhängig* existierende Selbstexistenz“ oder „keine *unabhängige* Selbstexistenz“ sagen. Anstatt "abhängig" kann man auch das Wort "bedingt" gebrauchen. Denn wenn man von allen Dingen, die einen ausmachen, abhängig ist, dann ist man durch sie *bedingt*. Alle Dinge und Lebewesen existieren nur *unter der Bedingung*, dass alle Dinge, die sie zu dem machen, was sie sind, auch existieren. Das heisst, statt "keine *unabhängige* Selbstexistenz" kann man auch "keine *unbedingte* Selbstexistenz" sagen. Diese Benennung ist vorteilhafter als "Ichlosigkeit", denn sie bringt einen näher zum Wichtigen der Ichlosigkeit. Dass man nämlich *durch* die Ichlosigkeit von allem abhängig, durch alles bedingt ist. Dies soll nun kurz veranschaulicht werden.

Nimmt man als Beispiel einen Menschen. Dieser Mensch besteht aus Armen, Beinen, Haaren, Augen, Blut, Haut etc. Dies sind die Anhäufungen, wie oben erklärt. Von diesen Anhäufungen ist er abhängig, durch sie ist er bedingt, denn ohne Arme, Beine und v.a. Haut und Blut könnte der Mensch nicht leben. Nun bestehen diese Anhäufungen aber auch nicht nur für sich selbst, sie haben kein „Ich“, das unabhängig von anderen Dingen existiert, sondern sie existieren nur dank der Nahrung, die der Mensch zu sich genommen hat. Das heisst der Mensch ist einerseits von seinen Anhäufungen abhängig. Diese Anhäufungen sind aber wiederum von anderen Anhäufungen abhängig, in diesem Beispiel von der Nahrung. Diese Anhäufung „Nahrung“ gibt es aber wiederum nur wegen anderen Anhäufungen. Ein Laib Brot existiert beispielweise nur, wenn ein Mensch diesen gebacken hat, wenn ein Bauer Getreide für das Brot angebaut hat, wenn der Regen und die Sonne das Getreide haben wachsen lassen, wenn die Temperatur und Atmosphäre auf der Erde stimmen, wenn die Erde nicht zu nah und nicht zu weit von der Sonne entfernt ist, wenn andere Planeten nicht die Umlaufbahn der Erde stören. Nur am Beispiel der Nahrung für den Menschen, sieht man, wie abhängig der Mensch von allem auf der Erde ist. Auch ist er abhängig vom Haus, indem er wohnt, von den Kleidern die er trägt etc. Dieses Haus und diese Kleider existieren auch nur, wegen Menschen, die diese hergestellt haben, wegen Materialien, aus denen diese Dinge bestehen. Man sieht, dass nichts auf dieser Welt unabhängig für sich existiert, eine „unabhängige, unbedingte Selbstexistenz“ hat. Somit ist alles von allem abhängig. Das heisst, andere Dinge sind auch wieder von einem selbst abhängig. Aus Sicht der Mutter gibt es das Kind nur, weil sie es ausgetragen hat. Dinge sind also selbst bedingt, gleichzeitig aber auch Bedingung für andere Dinge.

Auch das Immaterielle existiert nur wegen anderem. Meinungen oder Wertvorstellungen sind nur entstanden, weil andere Meinungen, Bücher etc. diese geschaffen haben. Und diese Meinungen und Wertvorstellungen können selber wieder Bedingungen für andere Meinungen und Wertvorstellungen, andere immaterielle Dinge sein.

Hat man diese Bedingtheit erkannt, so hat man das dritte Daseinsmerkmal, „die Ichlosigkeit“, erkannt.

Das Nicht-Erkennen dieser drei Daseinsmerkmale wird im Buddhismus Unwissenheit oder Verblendung genannt und ist laut dem Buddhismus die Ursache für das Leiden. Weswegen diese Unwissenheit zu Leiden führt, wird weiter unten erklärt.

2.2 Die drei Wurzel-Kilesa

Die sog. drei Wurzel-Kilesa (Pali: Wurzel-Befleckungen) sind:

1. Unwissenheit
2. Gier (Begehren)
3. Hass (Ablehnung)

Sie heissen Befleckungen, weil sie den Geist in einer Weise beflecken, so dass er leidet. Dabei kann man das erste Wurzel-Kilesa, die Unwissenheit, der Gier und dem Hass überordnen, da die Gier und der Hass aus der Unwissenheit entstehen. Gier und Hass gelten gewöhnlich als besonders starke Gefühle des Begehrens und der Ablehnung. Im Buddhismus fallen aber auch ganz kleine Gefühle des Begehrens oder Ablehnens unter Gier und Hass.

Das erste Wurzel-Kilesa alleine ist noch nicht spürbar leidhaft. Erst beim Entstehen von Gier (Begehren) und Hass (Ablehnung) aus dieser Unwissenheit fängt man an zu leiden. Fred v. Allmen sagt: „Unwissenheit selbst wird nicht als quälend empfunden. Sobald wir aber aufgrund der Täuschung mit Verlangen oder Hass auf unsere Erfahrungen reagieren, entstehen emotionales Missbehagen und Leiden.“⁵ Zuerst gibt es also die Unwissenheit. Diese Unwissenheit führt dazu, dass man in einer leidbringenden Art und Weise auf Angenehmes und Unangenehmes reagiert: mit Gier und Hass. Gier und Hass können im Wort "Begehren" zusammengefasst werden. Denn die Gier etwas haben zu wollen impliziert immer auch den Hass, etwas nicht haben zu wollen. Gier und Hass sind also wie die zwei Seiten derselben Münze „Begehren“.

Bhikkhu Bodhi fasst die drei Wurzel-Kilesa so zusammen: „Deshalb gilt Begehren, das von Unwissenheit gestützt und genährt wird, als Ursprung des Leidens.“⁶ Fred v. Allmen fasst sie so zusammen: „Unwissenheit und die direkt daraus resultierenden Eigenschaften von Verlangen und Anhaften einerseits, Ablehnung und Hass andererseits werden als die drei Wurzeln allen inneren Leidens gesehen.“⁷

Nun muss aber noch geklärt werden, wieso genau die leidbringenden Wurzel-Kilesa Gier und Hass, zusammengefasst Begehren, durch die Unwissenheit entstehen.

2.2.1 Das Leiden durch Nicht-Erkennen der Vergänglichkeit und Leidhaftigkeit

Wenn man die Vergänglichkeit nicht erkennt, so begehrt man, dass Dinge, die eigentlich vergänglich sind, wie ein schöner Abend unter Freunden oder ein gutes Essen, nicht vergänglich sind. Denn dann empfindet man die Vergänglichkeit als unangenehm und begehrt, dass das Unangenehme nicht vorhanden sein sollte. Dieses Begehren schafft einem Leiden, weil es ein Begehren entgegen der Wirklichkeit ist. Denn der schöne Abend unter Freunden, das gute Essen sind vergänglich. Erwartet man, dass sie nicht vergänglich sein sollten, schafft man sich Leiden, weil sie einfach vergänglich sind.

Man sagt nun vielleicht, dass man die Vergänglichkeit ja verstanden habe, dass man aber trotzdem noch leide. Dies kommt daher, weil man das Erkennen der Vergänglichkeit nur theoretisch erfasst und verstanden hat. Man hat es aber noch nicht verinnerlicht. Wenn man es noch nicht verinnerlicht hat, dann hat man zwar verstandesmässig *begriffen*, dass alles vergänglich ist, innerlich *will* man aber immer noch, dass die Dinge nicht vergänglich sind sondern beständig. Man wird bspw. traurig, unzufrieden und leidet, wenn die Ferien vorbeigehen, wenn die Kleidung irgendwann kaputt geht, wenn das gute Essen vorbei ist, oder wenn ein guter Verwandter stirbt. Dies obwohl man genau weiss, dass das alles einmal vergehen wird. Das Problem ist, dass man es eben nur weiss und nicht verinnerlicht hat und damit nicht im Einklang ist. Es muss einem zutiefst bewusst werden, dass man leidet, wenn man die Vergänglichkeit nicht erkennt. Erkennt und verinnerlicht man die Vergänglichkeit nicht in allen Facetten, sondern hat es einfach mal gelesen oder gehört und somit nur verstandesmässig erfasst, leidet man weiterhin, weil man sich bewusst oder unbewusst dagegen auflehnt.

⁵ von Allmen, Fred: Buddhismus. S. 117

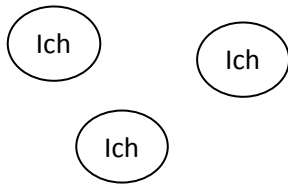
⁶ Bodhi, Bhikkhu: Der Buddha und sein Dhamma, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Stambach, 1999. S. 41.

⁷ von Allmen, Fred: Buddhismus. S. 116

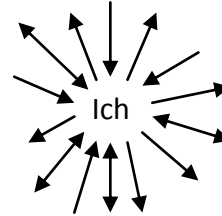
2.2.2 Das Leiden durch Nicht-Erkennen der Ichlosigkeit

Wenn man die Ichlosigkeit nicht erkannt hat, so denkt man, dass man als ein Ich unabhängig von anderen existiert. Dies könnte wie folgt dargestellt werden:

Verkennen der Ichlosigkeit



Erkennen der Ichlosigkeit



Die Kreise auf der linken Seite symbolisieren die Annahme stabiler, für sich selbst existierender Ichs. Wohingegen die Anhäufung der Pfeile auf der rechten Seite die Bedingungen und Abhängigkeiten darstellen soll, aus denen das, was man als Ich bezeichnet, besteht. Erkennt man die Ichlosigkeit nicht, so begehrt man wie beim Verkennen der Vergänglichkeit in leidbringender Weise. Dies wird an diesen drei möglichen Folgen, die aus dem Verkennen der Ichlosigkeit entstehen, erläutert: 1. Abgrenzung, Vereinsamung 2. Egoismus, Selbstsucht 3. Annahme von einem stabilem Ich.

1. Abgrenzung, Vereinsamung

Durch die Vorstellung eines Ich begehrt man, dass dieses Ich ein möglichst hohes Ansehen hat, dass andere eine möglichst hohe Meinung von einem haben, man begehrt, das Ich wichtig zu machen. Oftmals bringt dies einen in Konkurrenz zu anderen Ichs. Man selber kann nur ein hohes Ansehen haben, wenn andere ein schlechteres haben. Erst dann kann man aus der Menge herausstechen. Dies führt auch zu Neid, wenn es anderen Ichs besser geht, oder wenn andere etwas besser können als man selbst. Dann ist das Ansehen des eigenen Ichs geschwächt.

Die Vorstellung eines Ichs führt also zu Konkurrenz zu anderen Ichs. Dadurch stellt man eine Konkurrenz für andere dar, wodurch sie mit einem nichts mehr zu tun haben wollen. Dadurch vereinsamt man zusehends und leidet, weil der Mensch eigentlich ein Gemeinschaftswesen ist.

2. Egoismus, Selbstsucht

Wenn man die Bedingtheit von anderem nicht erkennt, so begehrt man Dinge, die zu Leid bei anderen Menschen und Lebewesen führen. Man fliegt beispielsweise mit dem Flugzeug, kauft Esswaren oder Kleidungsstücke, die unter unmenschlichen und naturausbeuterischen Bedingungen hergestellt wurden etc. Beim Begehren nimmt man keine Rücksicht auf andere, wodurch diese Leiden: Die Natur geht durch den CO₂ Ausstoss zunehmend kaputt und Menschen, die für das Herstellen von Esswaren und Kleidungsstücken schlecht bezahlt werden, leiden, weil sie am oder unter dem Existenzminimum leben müssen. Durch das Verkennen der Bedingtheit erkennt man nun nicht, dass dieses Leiden, dass man verursacht hat, wieder auf einen zurückkommt. Durch die Umweltverschmutzung, die man verursacht erzeugt man eine Klimaerwärmung, wodurch man irgendwann nicht mehr auf der Erde leben kann. Sei man es selbst oder die eigenen Kinder und Kindeskinde. Durch die Ausbeutung von Menschen in Drittweltländern kann es dort zu Arbeiteraufständen kommen, zu Massenauswanderungen, wodurch das eigenen Land Einwanderungsprobleme bekommt. Oder wenn man einem Kollegen etwas Böses sagt, dann leidet man meistens schon daran, dass man seine Unzufriedenheit ausdrückt. Der Kollege ist dann meistens wieder unfreundlich zu einem selbst oder das Leiden

kann wieder auf einen zurückkommen, wenn dieser Kolleg danach unfreundlich zu einem dritten ist und dieser dritte dann wieder unfreundlich zu einem selbst.

Das Leiden kommt meistens wieder in irgendeiner Form auf einen selbst zurück. Dieser Umstand wird im Buddhismus mit dem Glauben an die Wiedergeburt und das Karma noch verschärft.

3. Annahme von einem stabilem Ich

Wenn man von einem Ich spricht, dann geht man implizit davon aus, dass dieses stabil, unveränderlich für sich existiert. Weiter oben wurde am Beispiel der Rose jedoch erklärt, dass aus Sicht des Buddhismus ein solches Ich nicht auffindbar ist, sondern dass es sich aus verschiedenen Elementen, Anhäufungen zusammensetzt und deshalb von diesen abhängig und bedingt ist. Diese Elemente und Bedingungen sind nicht stabil, sondern wegen ihrer Vergänglichkeit einer dauernden Veränderung unterworfen. Das Ich ist also laut dem Buddhismus nicht die Bezeichnung eines festen, stabilen Zustandes, sondern eines fortlaufenden Prozesses, einer kontinuierlichen Veränderung. Indem man aber von einem stabilen, unveränderlichen, unbedingten Ich ausgeht, ergeben sich laufend neue Diskrepanzen zur sich verändernden Wirklichkeit. Man will bspw. nicht, dass das eigene Ich altert, dass die eigenen Meinungen und Ansichten gar nicht stimmen könnten. Diese Diskrepanzen, die Differenz zwischen dem, wie man augenblicklich ist und dem, wie man sein will, führen zu Begehren und Ablehnung, zu den Wurzel-Kilesa Gier und Hass.

Die hier erläuterten Folgen, die aus einer falschen Ichvorstellung entstehen, sollen lediglich eine Auswahl darstellen, denn die Folgen der Ichillusion sind noch weitreichender. Darauf kann aber in der vorliegenden Arbeit nicht eingegangen werden.

2.3 Exkurs: Die Begrenztheit

Zu den drei Daseinsmerkmalen könnte man noch die Begrenztheit hinzufügen. Auf diese Erweiterung der Vergänglichkeit ist einmal mein Vater gekommen. Seines und meines Wissens ist wird in der buddhistischen Lehre nie explizit darauf eingegangen. Dennoch finde ich sie sehr nützlich, um die Leidentstehung besser begreifen zu können.

Das Erkennen der Begrenztheit bedeutet wie auch das Erkennen der drei Daseinsmerkmale, dass man nicht mehr eine falsche Vorstellung von der Wirklichkeit hat. Man hat dann nicht mehr eine falsche Erwartung an die Wirklichkeit, sondern man erkennt, dass Dinge einfach begrenzt sind: Man sieht nicht gut genug, weswegen man eine Brille braucht. Man ist noch nicht gross genug, um auf eine Achterbahn zu gehen. Man ist zu alt, um joggen zu gehen. Man kann nicht schon früher mit der Schule aufhören, weil sie eine bestimmte Zeit lang dauert. Man kann nicht Physik studieren gehen, weil man es zu schwierig findet. Man kann eine Arbeit in der Schule oder im Beruf nicht schneller machen, weil der Tag nur 12 Stunden hat und die Arbeit von sich aus einfach eine bestimmte Zeit braucht, bis sie fertig ist. Erkennt man diese Beispiele von Begrenztheit nicht, so schafft man sich Leiden. Denn dann begehrt man entgegen der Wirklichkeit, man begehrt von der Wirklichkeit etwas, was sie einem nicht geben kann. Dann leidet man, wenn man begehrt, dass man keine Brille tragen muss, wenn man begehrt, dass man grösser sein will, um auf die Achterbahn zu gehen, wenn man begehrt, dass man jünger sein will, um joggen zu können, wenn man begehrt, dass die Schule kürzer gehen sollte, damit man endlich etwas anderes machen kann, wenn man begehrt, dass man klüger sein will, um Physik studieren zu können. Und schliesslich wenn man begehrt, dass die Arbeit schneller fertig sein sollte, als es mit den eigenen Möglichkeiten machbar ist, dann schafft man sich Leiden, meist in Form von Stress.

Das Nicht-Erkennen der Begrenztheit führt also wie das Nicht-Erkennen der drei Daseinsmerkmale zu einem leidbringenden Begehren, weil die Wirklichkeit einem das Begehrte nicht geben kann.

Es kann sein, dass diese Begrenztheit doch in einer mir noch nicht ersichtlichen Form in der buddhistischen Lehre enthalten ist. Bis mir dies ersichtlich wird, hilft mir jedoch das separate Wissen der Begrenztheit in vielen Situationen, die Ursachen des vorhandenen Leidens besser erkennen und beseitigen zu können, wie auch im praktischen Teil erwähnt.

2.4 Zusammenfassung: Die Ursachen des Leidens

Laut dem Buddhismus ist die Ursache des Leidens die Unwissenheit. Sie ist eine falsche Vorstellung der Wirklichkeit. Durch diese Unwissenheit empfindet man Dinge als angenehm oder unangenehm. Man findet es unangenehm, wenn der schöne Kinoabend vorbeigeht, Gegenstände und Meinungen, mit denen man das Ich identifiziert und kreierte, vorbeigehen. Erwartet man aber von der Wirklichkeit, dass die Dinge nicht vergänglich sind, schafft man sich Leiden, weil die Wirklichkeit einem nicht geben kann, was man sich von ihr erhofft. Fred v. Allmen sagt es so:

"Da ist eine grosse Diskrepanz zwischen der Art, wie das Universum funktioniert, und unserem Verhalten; zwischen den Grundtatsachen des Lebens und der Art, wie wir damit umgehen. Ignoranz, Blindheit und Nichtverstehen kennzeichnen unsere Haltung gegenüber den Gegebenheiten der Wirklichkeit. Wir möchten zwar glücklich sein; doch weil wir missverstehen, wie das Leben funktioniert, reagieren wir ständig so, dass Konflikte entstehen müssen. Etwa wie jemand, der in Unkenntnis der Spielregeln eine Schachpartie gewinnen möchte. Indem wir hoffen und erwarten, dass irgendwann die Dinge dann wirklich so sein werden, wie wir sie uns immer gewünscht haben, verschliessen wir uns einer tieferen Einsicht. Immer wollen wir noch etwas mehr, etwas Besseres, Schnelleres, Höheres - weil wir die Gesetzmässigkeiten des Lebens nicht verstehen. Genau dies ist die Ursache des Leidens, auf jeder Ebene."⁸

Das Leiden entsteht also aus einer falschen Sicht der Wirklichkeit, was Fred. v. Allmen damit vergleicht, die Spielregeln einer Schachpartie nicht zu kennen.

3. Die Ursachen des Leidens können beseitigt werden

Die dritte edle Wahrheit ist nun die frohe Botschaft des Buddhismus, dass das Leiden beendet werden kann, indem man seine Ursachen beseitigt. Dies kann nun wieder mit dem Arzt verglichen werden: Der Arzt hat herausgefunden, dass die Erkältung beseitigt werden kann, indem man seine Ursachen, die Viren, beseitigt.

Da im Buddhismus diese Ursache die Unwissenheit ist, kann das Leiden beendet werden, indem man die Unwissenheit durch Wissen ersetzt. Genau dies ist das Ziel der Vipassana-Meditation. Zu Wissen oder eben Erkenntnis zu gelangen, was das Erkennen der drei Daseinsmerkmale umfasst. Dies führt dann zum Ende des Leidens. Und dies war das Ziel des Buddhas:

„Früher wie heute lehre ich nur das eine: Leiden und das Ende des Leidens - die unerschütterliche Befreiung des Herzens.“⁹

Dabei handelt es sich nicht nur um ein verstandesmässiges Wissen, also nicht um ein verstandesmässiges Begreifen der drei Daseinsmerkmale. Damit dieses Wissen leidbeendend ist,

⁸ von Allmen, Fred: Die Freiheit entdecken, Arbor Verlag, Ulm, 2000. S. 32.

⁹ von Allmen, Fred: Buddhismus, S. 73.

muss es richtig verinnerlicht werden. Denn weiter oben wurde aufgezeigt, was passiert, wenn man die Vergänglichkeit und Ichlosigkeit nur verstandesmässig begreift. Dann begehrt man im tiefen Inneren immer noch, dass die Dinge nicht vergänglich sein sollten. Man wird immer noch traurig und leidet, wenn ein gutes Essen vorbei geht, oder wenn ein toller Abend unter Freunden vorbei geht. Das heisst, das Lesen über die drei Daseinsmerkmale alleine hilft nicht, um sich vom Leiden zu befreien. Dieses Wissen muss verinnerlicht werden. Genau dazu verhilft einem die Vipassana-Meditation. Das heisst, die Frage dieser Arbeit "Wozu meditieren?" kann nun beantwortet werden: Das Meditieren dient dazu, die drei Daseinsmerkmale zu erkennen, also zu Wissen zu gelangen, wodurch das Leiden beendet wird.

Dabei ist im Buddhismus wichtig zu wissen, dass durch das Ende des Leidens Glück entsteht. Das heisst, wenn man nicht leidet, ist man laut dem Buddhismus automatisch glücklich. Die Abwesenheit von Leid bedeutet Glück. Mit dem Glück ist im Buddhismus also nicht nur ein Hochgefühl, eine starke freudige Emotion gemeint, wie man es zum Beispiel am eigenen Geburtstag oder beim Besuch eines Freizeitparks verspürt. Glück im Buddhismus umfasst auch eine einfache Zufriedenheit oder ein In-Sich-Ruhen, ein Im-Einklang-Sein mit dem was ist. Das heisst, weil im Buddhismus das Ende des Leidens das Ziel ist, ist gleichzeitig das Erreichen von Glück das Ziel.

Um dieses Glück, das Ende des Leidens, zu erreichen, muss man die Unwissenheit beenden und zu Wissen gelangen. Doch zu diesem Wissen gelangt man nicht alleine durch die Meditation. Deswegen hat der Buddha noch die vierte edle Wahrheit verkündet.

4. Die Beseitigung der Ursachen des Leidens (der achtfache Pfad)

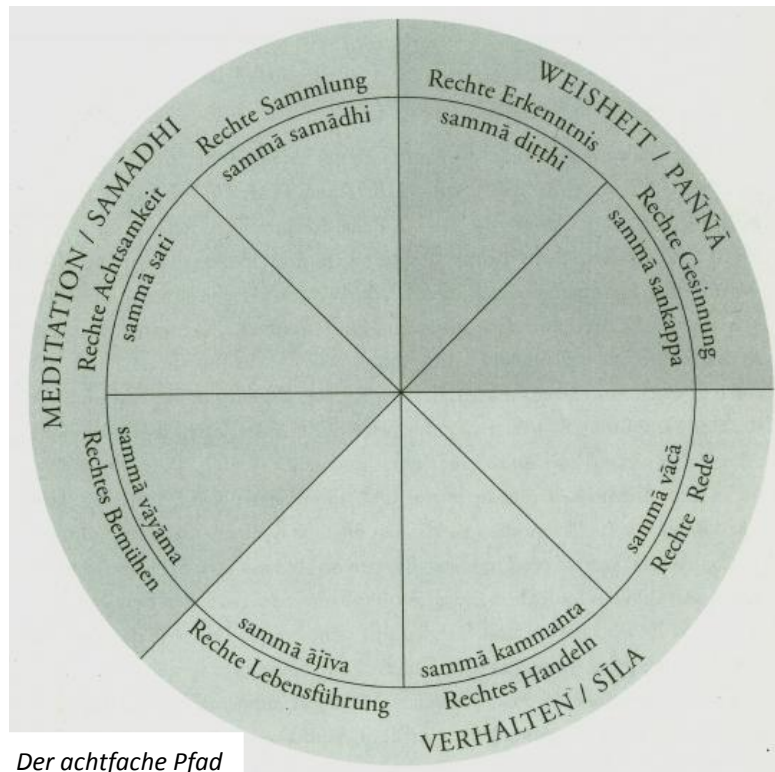
Die 4. edle Wahrheit entspricht der vom Arzt empfohlenen Behandlung, beispielsweise regelmässig ein Medikament zu nehmen, damit die Ursachen der Erkältung, die Viren, nach und nach schwinden und der Patient wieder gesund wird. Dazu dient der achtfache Pfad. Die Krankheit, das Leiden, zu beenden, damit man gesund, also glücklich wird.

Wie gesagt entsteht Leid aus Begehren und dieses Begehren aus Unwissen. Der achtfache Pfad dient nun dazu, das Gegenteil von Unwissenheit, nämlich Wissen, zu erlangen. Dies führt dann zur Beendigung des leidbringenden Begehrens und somit zum Ende des Leidens. Doch nur Mit Hilfe der Meditation ist es schwer, die drei Daseinsmerkmale vollkommen zu verinnerlichen. Das Wissen direkt zu erreichen, ist zu schwer. Deswegen hat der Buddha noch die vierte edle Wahrheit verkündet: Der Weg, der zum Ende des Leidens führt: Der achtfache Pfad.

Da also die Meditation ihren vollen Nutzen, nämlich das Ende des Leidens, nur dann zeigen kann, wenn man sie gleichzeitig mit dem achtfachen Pfad praktiziert, ist es an dieser Stelle sinnvoll, diesen Pfad zu behandeln, um die Frage dieser Arbeit „Wozu meditieren?“ vollständig beantworten zu können.

III. Der achtfache Pfad

Der achtfache Pfad umfasst, wie der Name schon andeutet, acht Glieder der Schulung: 1. Rechte Erkenntnis, 2. rechte Gesinnung, 3. rechte Rede, 4. rechtes Handeln, 5. rechte Lebensführung, 6. rechtes Bemühen, 7. rechte Achtsamkeit, 8. rechte Sammlung.



Der achtfache Pfad

10

Wie oben dargestellt, lassen sich die Glieder in drei Teile oder Trainingsgebiete unterteilen: 1. Weisheit. 2. Verhalten oder Tun. 3. Meditation. Wenn also nun weiter unten von einem *Glied* des achtfachen Pfades gesprochen wird, dann ist eines der acht Glieder gemeint. Wird hingegen von einem *Teil* des achtfachen Pfades gesprochen, ist damit einer der drei Teile des achtfachen Pfades gemeint.

Buddha erkannte, dass die vollkommene Befreiung vom Leiden nur durch ein dreifaches Training möglich ist. Einerseits muss gesehen werden, was Weisheit ist. Dieses Wissen kann man sich durch Studieren von Büchern oder durch Hören von Vorträgen aneignen. Damit dieses Wissen aber transformierend und leidbefreiend wirken kann, muss das Wissen einerseits in der Meditation direkt erkannt und erfahren werden und andererseits im Verhalten, das heisst während dem Alltag und während der Arbeit angewandt werden. Erst wenn man das Wissen auch in der Meditation selbst erfährt und im Alltag anwendet, kann es wirklich verinnerlicht werden und bleibt nicht nur auf einer verstandesmässigen Ebene.

Der Buddha erkannte also, dass das Wissen alleine nicht die Kraft besitzt, das eigene leidbringende Denken und Verhalten zu ändern. Nur durch dieses dreifache Training kann das Wissen transformierend und letztlich vom Leid befreiend wirken.

Erstaunlicherweise entspricht dieses dreifache Training in gewisser Weise auch dem Grundsatz der Benediktiner: "ora et labora" ("bete und arbeite") und dem vollständig lautenden Grundsatz: "ora et labora et lege" ("bete und arbeite und lese"). In diesem Grundsatz entspricht das Lesen dem

¹⁰ von Allmen, Fred: Buddhismus. S. 208.

A. Weisheit

1. Rechte Erkenntnis

Mit der rechten Erkenntnis ist das Erlangen von Wissen gemeint, also das Erkennen und Verinnerlichen der drei Daseinsmerkmale und der ganzen Lehre Buddhas. Man muss gesehen haben, dass das Leben von Leid durchdrungen ist, dass dieses Leid eine Ursache hat, dass diese Ursache aufgelöst werden kann und dass es einen Weg dazu gibt, diese Ursache aufzulösen. Die korrekte Übersetzung des Paliwortes für rechte Erkenntnis („*samma ditthi*“) ist "rechtes Sehen". Sie wirkt also dem falschen Sehen der Wirklichkeit, der Unwissenheit, entgegen, welche die Grundursache des Leidens ist. Deshalb gilt sie als das wichtigste Glied, weil wenn man sie erreicht hat, hat man die Wurzel des Leidens beseitigt und das Ziel des achtfachen Pfades erreicht. Gleichzeitig ist aber eine anfängliche Erkenntnis, also eine verstandesmäßige, vonnöten, um mit der Praxis überhaupt beginnen zu können. So sagt Buddha:

"Dem Sonnenaufgang, ihr Mönche, geht als Vorläufer und erstes Anzeichen die aufsteigende Morgenröte voran. Ebenso auch, ihr Mönche, geht den heilsamen Dingen [die aus dem achtfachen Pfad folgen] als Vorläufer und erstes Anzeichen die rechte Erkenntnis voran."¹²

Am Anfang braucht es also eine verstandesmäßige Erkenntnis, damit die vierte edle Wahrheit, also der achtfache Pfad, eine Richtung und ein Ziel bekommen. Bhikkhu Bodhi sagt es so:

„Das [die Ausübung des achtfachen Pfades] ist, als würde man von einer Stadt in die nächste reisen. Wenn Sie z.B. von München nach Hamburg wollen, müssen Sie die allgemeine Richtung kennen und die Strassen, die nach Hamburg führen. Wenn Sie nur ins Auto einsteigen und in irgendeine beliebige Richtung losfahren, ist es zweifelhaft, ob Sie ihr Ziel erreichen werden. Viel wahrscheinlicher ist es, dass Sie sich verfahren.“¹³

In einem anderen Buch sagt er noch:

„Der Versuch in die Übungen [die verschiedenen Glieder des achtfachen Pfades] einzudringen ohne über das Fundament der rechten Anschauung [rechte Erkenntnis] zu verfügen, birgt das Risiko sinnlosen, ziellosen Umherirrens in sich.“¹⁴

Der achtfache Pfad fängt also mit einer verstandesmäßigen Erkenntnis an, hört aber mit einer verinnerlichten Erkenntnis auf. Das höchste Ziel des achtfachen Pfades ist es, völlige Erkenntnis zu haben. Dies nennt man im Buddhismus einen Erleuchteten. Bei ihm ist aus einem verstandesmäßigen Wissen ein verinnerlichtes Wissen geworden. Er muss kein Wissen mehr nachschauen, weil er es selber erlebt und verinnerlicht hat. Dieser Erleuchtete ist dann frei von Leiden.

Fred v. Allmen fasst das oben Gesagte so zusammen: „Einerseits brauchen wir ein gewisses Mass an rechter Erkenntnis am Anfang unseres Pfades, um mit der Praxis zu beginnen, andererseits wird der Pfad durch rechte Erkenntnis vervollkommen.“¹⁵ Oder wie es Bhikkhu Bodhi sagt: „So ist die

¹² Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka: Die Lehrreden des Buddha aus der angereichten Sammlung, Aurum Verlag, Braunschweig. S. 111 (Buch 10).

¹³ Bodhi, Bhikkhu: Der Buddha und sein Dhamma, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Stambach, 1999. S. 45.

¹⁴ Bodhi, Bhikkhu: Der edle achtgliedrige Heilsweg, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Konstanz, 2002. S. 24.

¹⁵ von Allmen, Fred: Buddhismus, S. 210.

rechte Anschauung [rechte Erkenntnis] der vier edlen Wahrheiten, sowohl Anfang als auch Höhepunkt des Weges, der zum Ende allen Leidens führt.“¹⁶

2. Rechte Gesinnung

Rechte Gesinnung ist die deutsche Übersetzung des Paliwortes „*samma sankappa*“. Wörtlich übersetzt heisst es „rechtes Denken“. Die rechte Gesinnung ist also das Gegenmittel zum falschen Denken.

Laut Buddha gibt es drei Arten von rechter Gesinnung:

1. Die entsagende Gesinnung
2. Die wohlwollende Gesinnung
3. Die friedfertige Gesinnung

Ihre Gegenteile, also die falschen Gesinnungen, das heisst die, welche zu Leiden führen, sind:

1. Die Gesinnung nach Sinneslust
2. Die Gesinnung aus Übelwollen
3. Die Gesinnung aus Grausamkeit

Die rechte Gesinnung dient dazu, das Begehren, das aus den drei Kilesa entspringt, zu schwächen. Hier muss man den Begriff „Begehren“ wieder in Begehren und Ablehnung aufteilen. Das erste Kilesa, Gier, führt zu Begehren. Das zweite Kilesa, Hass, führt zu Ablehnung. Die Gier wird durch 1. die entsagende Gesinnung geschwächt. Der Hass, wird durch 2. die wohlwollende Gesinnung und 3. die friedfertige Gesinnung geschwächt.

2.1 Die entsagende Gesinnung

Entsagung wird oft als etwas Negatives betrachtet, dass man etwas Angenehmem, z.B. einem guten Stück Schokolade, oder einem Fest entsagt, etwas Angenehmes also nicht macht. Im buddhistischen Sinne bedeutet es aber dem zu entsagen, was zu Leiden führt, dem Begehren. Anstatt „Entsagung“ könnte man also auch den Begriff „Loslassen“ gebrauchen. So erhält das Wort Entsagung eine positivere Bedeutung.

Ein Problem stellt sich aber bei der entsagenden Gesinnung, also dem entsagenden Denken. Jeder Mensch, nach dem Buddhismus, begehrt schon seit seiner Geburt. Voranzukommen im Beruf, um vielleicht noch mehr Geld zu verdienen, noch weniger zahlen zu müssen für die Ferien, oder noch länger unter der schön warmen Dusche bleiben zu können. Der Mensch begehrt eigentlich andauernd, immer mit dem Ziel glücklich zu werden. Buddha ging es nicht anders:

"(Der Erhabene:) »So ist es, Ananda! So ist es, Ananda! Auch ich, Ananda, hatte vor meiner vollen Erleuchtung, als ich noch nicht völlig erleuchtet, noch ein Anwärter auf die Erleuchtung war, den Gedanken: 'Etwas Gutes ist die Entsagung! Etwas Gutes ist die Abgeschiedenheit!' Doch mein Herz, Ananda, fühlte keinen Drang zur Entsagung, neigte nicht dazu, festigte sich nicht darin und fand darin keine Befreiung. Da, Ananda, fragte ich mich: 'Was ist wohl die Ursache dafür, was der Grund?' Und der Gedanke kam mir: 'Nicht habe ich das Übel der Sinnendinge erkannt und oft erwogen, habe den Segen der Entsagung noch nicht empfunden und erwirkt. Darum eben fühlt mein Herz keinen Drang zur Entsagung, neigt nicht dazu, festigt sich nicht darin und findet darin keine Befreiung.' Ich sagte mir daher: 'Wenn ich nun das Übel der Sinnendinge erkenne und oft erwäge, und den

¹⁶ Bodhi, Bhikkhu: Der edle achtgliedrige Heilsweg. S. 35.

Segen der Entsagung empfinde und erwirke, so mag es wohl sein, daß dann mein Herz einen Drang fühlt zur Entsagung, dazu neigt, sich darin festigt und darin Befreiung findet.' Und in der Folgezeit, Ananda, erkannte und erwog ich oft das Übel der Sinnendinge, und ich empfand und erwirkte den Segen der Entsagung, so daß mein Herz einen Drang fühlte zur Entsagung, dazu neigte, sich darin festigte und darin Befreiung fand, in der Erkenntnis: 'Das ist der Friede!'¹⁷

Wenn man also erkannt hat, dass das Begehren der Unwissenheit entspringt und dass es deswegen zu Leiden führen wird, wird man diesem Begehren ganz automatisch entsagen, denn man will ja nicht leiden. Dies ist die entsagende Gesinnung.

2.2 Die wohlwollende Gesinnung

Die wohlwollende Gesinnung ist, wie oben schon erklärt, das Gegenmittel zu Hass. Hass sollte man, aus Sicht des Buddhismus, bekämpfen, da es neben Gier aus Unwissenheit entspringt und somit über die Ablehnung zu Leiden führt. Doch wie kann man den Hass schwächen? Meistens wird, aus buddhistischer Sicht, falsch damit umgegangen. Entweder man bringt Hass zum Ausdruck. Man schaut jemanden feindselig an, man ignoriert jemanden, wenn er mit einem sprechen will, man schreibt einer verhassten Person eine hassvolle E-Mail, oder man schreit jemanden sogar an. Dies ist aber der Situation meistens nicht dienlich, wie viele vermutlich aus eigener Erfahrung bestätigen können. Der Hass springt auf die andere Person über und der eigene Hass geht meistens gar nicht weg, sondern verstärkt sich nur: Die andere Person schaut einen das nächste Mal auch feindselig an, die Person schreibt einem eine hasserfüllte E-Mail zurück, die andere Person schreit zurück. So schaukelt sich der Hass oft hoch.

Die Gegenvariante, den Hass zu unterdrücken, in sich hineinzufressen, ist aber aus buddhistischer Sicht genauso falsch. Dadurch bleibt der Hass in einem drin und er staut sich an. Dies führt zu Unzufriedenheit, Gereiztheit und manchmal zu irrationalen Gewaltausbrüchen.

Stattdessen empfiehlt Buddha eine andere Variante. Er empfiehlt den Hass durch wohlwollende Gesinnung zu ersetzen. Diese richtige Art des Denkens erreicht man, wenn man in sich die Eigenschaft „Metta“ kultiviert. Das ist ein Paliwort und kann am besten mit „liebende Güte“ oder „liebevollende Güte“ übersetzt werden. Wenn man diese liebende Güte kultiviert, führt dies zur wohlwollenden Gesinnung. Denn die wohlwollende Gesinnung ist eine Denkweise, die von liebender Güte geprägt ist. Wenn man die liebende Güte in sich stärkt, so führt dies dazu, dass das zweite Wurzel-Kilesa, Hass, geschwächt wird. Diese liebende Güte richtet sich nicht nur, so wie es meistens der Fall ist, auf Menschen, die man sehr gerne hat oder die einen glücklich machen. Auch ist es nicht nur ein momentanes Gefühl liebender Güte und nicht zu verwechseln mit sinnlicher Liebe.

Die buddhistische liebende Güte, Metta, entspringt dem Erkennen, dass alle Lebewesen das gleiche Ziel haben wie man selber, glücklich zu werden. Um dies zu erkennen und dadurch die liebende Güte in einem zu entwickeln empfiehlt Buddha die Metta-Meditation. In ihr wünscht der Meditierende in einem ersten Schritt gute, glückbringende Dinge sich selbst gegenüber. Z.B: „möge ich glücklich sein, möge ich gelassen sein, möge ich fröhlich sein“ etc. So nimmt er z.B. drei solche Sätze und wiederholt sie immer wieder. Dabei denkt der Meditierende nicht, dass ein Gott oder sonst eine äussere Kraft ihm diesen Wunsch erfüllt. Das Wiederholen dieser Sätze ist rein psychologischer Natur. Es dient dazu das übliche Denkmuster zu verändern, vom Hass hin zu liebender Güte.

¹⁷ Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka: Die Lehrreden des Buddha aus der angereichten Sammlung, Aurum Verlag, Braunschweig, 1993. S. 231 (Buch 9).

Wie oben gesagt, wünscht man diese Dinge zuerst sich selber. Man verspürt dann nicht mehr den so oft anzutreffenden Selbsthass, nicht mehr die Selbstverurteilung oder die Selbstabwertung, die in einem entstehen, nur weil man beispielsweise etwas nicht schnell genug oder nicht gut genug erledigt hat. Stattdessen fängt man an, sich selber zu lieben. Dies ist aus buddhistischer Sicht sehr wichtig, da man liebende Güte erst anderen gegenüber empfinden kann, wenn man sich selber auch liebt. Diese Aussage lässt sich auch im biblischen Satz „Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst*“ finden. Deswegen kommt die liebende Güte einem selbst gegenüber am Anfang der Metta-Meditation. Wenn man diese sich selbst gegenüber voll wünschen kann, ohne ein Gefühl des Hasses sich selbst gegenüber, geht man weiter und wünscht es anderen Personen. Zuerst einer Person, bei der es einem leicht fällt, also einer Person, die man gerne hat. Beispielsweise einem Elternteil, einem guten Freund oder einem Bekannten. Dabei kann sich natürlich das, was man jemandem wünscht, von Person zu Person unterschiedlich sein, den Bedürfnissen der jeweiligen Person entsprechend. Danach wünscht man es einer Person, der man neutral gegenübersteht und schliesslich einer Person, die man nicht gerne hat, unfreundlich findet, oder sogar hasst. Anschliessend kann man das Gleiche auf grössere Menschengruppen beziehen. Zuerst alle Menschen, die man gerne hat, dann alle Menschen, denen man neutral gegenübersteht etc.

Durch die Metta-Meditation wird die liebende Güte im Alltag leichter zugänglich. Das höchste Ziel der Metta-Meditation ist es, liebende Güte allen Lebewesen gegenüber in jedem Moment zu empfinden. Das heisst, sie nicht nur einzelnen Personen gegenüber aufzubringen, oder sie nur in bestimmten Momenten zu empfinden.

Hat man diese liebevolle Güte entwickelt, so hat man auch die wohlwollende Gesinnung erreicht. Dadurch ist das zweite Wurzel-Kilesa, Hass, in einem erloschen und dadurch auch die daraus folgende Ablehnung. Zusammen mit der Entwicklung der ersten Gesinnung, der entsagenden Gesinnung, erlöschen in einem die zwei Wurzel-Kilesa Gier und Hass, wodurch man nicht mehr begehrt und somit nicht mehr leidet.

2.3 Die friedfertige Gesinnung

Die „friedfertige Gesinnung“ ist die Ergänzung zur wohlwollenden Gesinnung. Die wohlwollende Gesinnung ist eine Denkweise, die durch das Gefühl der liebenden Güte entsteht. Die friedfertige Gesinnung ist eine Denkweise, die durch das Gefühl „Mitgefühl“ (Paliwort: karuna) entsteht. Somit sind es zwei Gefühle, die zu rechter Gesinnung, oder eben rechtem Denken führen. Der Unterschied zwischen der liebenden Güte und dem Mitgefühl ist, dass die liebende Güte vom Gefühl geprägt ist, dass alle Lebewesen glücklich sein mögen und das Mitgefühl vom Gefühl geprägt ist, dass alle Lebewesen frei von Leid sein mögen.

Im Grunde genommen sind hier diese zwei Gefühle, wie weiter oben beim „Begehren“ und der „Ablehnung“, die zwei Seiten derselben Münze. Denn wenn man sich wünscht, dass alle Lebewesen glücklich sein mögen, so wünscht man sich auch automatisch, dass alle Lebewesen frei von Leid sein mögen. Es ist jedoch sinnvoll, das Mitgefühl separat auch zu stärken, wodurch die liebende Güte noch mehr gestärkt wird. Es soll nun aber nicht gedacht werden, dass das Mitgefühl nur dazu da ist, die liebende Güte zu stärken. Liebende Güte und Mitgefühl sind gleichermassen wichtig und stärken sich gegenseitig. Deswegen gibt es neben der Metta-Meditation, zur Stärkung der liebenden Güte, auch noch die Karuna-Meditation, zur Stärkung des Mitgefühls. Oft wird aber nur die Metta-Meditation betrieben, wahrscheinlich aus dem Gedanke heraus, dass die Karuna-Meditation in ihr schon enthalten ist. Dies ist, wie oben gesagt, auch der Fall, doch es ist sinnvoller „die Münze von beiden Seiten her zu stärken“.

Es ist nun also sinnvoll, die Karuna-Meditation separat auch zu betreiben. Dabei verfährt man ähnlich wie bei der Metta-Meditation.

Die Karuna-Meditation wurzelt wie die Metta-Meditation in der Erkenntnis, dass die anderen Lebewesen das gleiche Ziel haben, wie man selbst, frei zu sein von Leiden. Zu dieser Erkenntnis kommt man, wenn man sich durch „das gute Wünschen“ in der Meditation anderen Menschen gegenüber, sich in sie hineinversetzt und merkt, dass man die gleichen Wünsche mit ihnen teilt.

Als Zusammenfassung der rechten Gesinnung wird an dieser Stelle Bhikkhu Bodhi zitiert:

„Um die Gesinnung der Entsagung auszubilden, müssen wir das Leiden betrachten, das mit der Gier nach weltlichen Freuden verbunden ist; um die Gesinnung des Wohlwollens zu entwickeln, müssen wir sehen, wie sehr sich alles Leben nach Glück sehnt; um die Gesinnung der Friedfertigkeit stark werden zu lassen, müssen wir den Wunsch aller Wesen erkennen, sich vom Leiden zu befreien.“¹⁸

Zusammenfassend dient die rechte Gesinnung dazu, die Wurzel-Kilesas zu schwächen, wodurch die Verblendung, das leidbringende Denken und das leidbringende Tun geschwächt werden. Zusammen mit dem Praktizieren aller anderen Teile des achtfachen Pfades, wird das Leidverursachende, also alles, was in Unwissenheit wurzelt, geschwächt, wodurch Glück entsteht.

B. Verhalten

Das rechte Verhalten besteht aus drei Gliedern: Rechte Rede, rechtes Handeln und rechte Lebensführung. Bhikkhu Bodhi sagt über das Verhalten, oder die Tugend:

„Die Tugendübung bestimmt die zwei grundlegenden Kanäle unserer nach aussen gerichteten Aktionen: zum einen unsere sprachlichen (Rede) und körperlichen (Handeln) Aktionen und zum anderen das vitale Anliegen, in welcher Weise wir unseren Lebensunterhalt verdienen. Also muss unsere Übung drei Faktoren einschliessen: rechte Rede, rechtes Handeln und rechte Lebensführung.“¹⁹

3. Rechte Rede

Das Verhalten, das sich in der Sprache ausdrückt, ist aus buddhistischer Sicht genauso bedeutend, wie das Verhalten, das sich in körperlichem Tun ausdrückt. Denn schlechte Worte können genauso verletzen, traurig machen, Feindschaft hervorbringen und sogar zu Krieg führen, wie schlechtes körperliches Tun. Dagegen können gute Worte andere Menschen glücklich machen und Frieden schaffen. So sieht man, dass die rechte Rede nicht weniger wichtig ist als das rechte körperliche Handeln.

In der buddhistischen Lehre unterscheidet man zwischen vier Arten der rechten Rede:

1. Die Wahrheit sagen
2. Worte sprechen, die zu Harmonie führen
3. Sanft reden
4. Sinnvoll reden

¹⁸ Bodhi, Bhikkhu: Der edle achthgliedrige Heilsweg. S. 56.

¹⁹ Bodhi, Bhikkhu: Der edle achthgliedrige Heilsweg. S. 61.

3.1 Die Wahrheit sagen

Der Buddha vertrat eine sehr radikale Ansicht gegenüber der rechten Rede. Er sagte man solle *immer* die Wahrheit sagen und *nie* lügen. Der Buddha sagt: „So spricht er weder um seiner selbst willen noch um eines anderen willen noch um irgend eines weltlichen Vorteils willen jemals eine bewusste Lüge“.²⁰

Diese radikale Ansicht hat aber seinen Grund. Wenn man eine Lüge gegenüber anderen äussert, so hindert man diese daran, rechte Erkenntnis zu erlangen. Denn rechte Erkenntnis bedeutet ja, die Wirklichkeit richtig zu erkennen, sie so zu sehen, wie sie ist. Wie soll das möglich sein, wenn einem die Wirklichkeit dauernd durch eine in der Unwissenheit, also dem *Nicht-Erkennen* der Wirklichkeit entspringenden Lüge vorenthalten wird? Man hindert also andere daran, zu rechter Erkenntnis zu kommen. Die Lüge bildet also in einer Gesellschaft die Grundlage des Misstrauens, anstatt die des Vertrauens. Man traut den anderen nicht, dass sie einem die Wahrheit, also das Erkenntnis-Unterstützende sagen. Solch ein Misstrauen führt, neben dem, dass sie einen von der rechten Erkenntnis abhält, zu Spannung innerhalb einer Gesellschaft.

Das Fatale einer Lüge wird dadurch noch verschärft, dass man diese Lüge immer aufrechterhalten muss, ausser man gesteht sie. Man muss nämlich immer, wenn man gefragt wird, ob man die Wahrheit gesagt hat, nochmals aus einem anderen Gesichtspunkt die Lüge mit einer weiteren Lüge unterstützen. Weil die erste Lüge mit so vielen Dingen verknüpft ist, muss man über immer mehr Dinge lügen, um diese erste Lüge aufrechtzuerhalten. Das heisst, die Lüge wird immer grösser und verstrickter und die Mitmenschen werden immer mehr getäuscht.

Zusammengefasst sollte man in keinem Fall lügen, weil die Lüge einen selber und die anderen Menschen, die noch nicht genügend rechte Erkenntnis besitzen, daran hindert, rechte Erkenntnis zu erlangen.

3.2 Worte sprechen, die zu Harmonie führen

Der Rede, die zu Harmonie führt, steht die Rede entgegen, die Zwietracht zwischen Menschen sät, die Menschen entzweit. Die Wurzel dafür ist, wie immer bei leidbringenden Dingen, die Unwissenheit. Dabei wirkt hier am stärksten das Verkennen des dritten Daseinsmerkmals. Das eigene Ich soll indirekt besser vor anderen stehen. Dies wird getan, indem man zwieträchtige Rede spricht. Man sagt einer Person Schlechtes über eine andere, wodurch man selber erhöht wird. Dem wirkt die zweite rechte Rede entgegen.

3.3 Sanft reden

Der sanften Rede steht die rohe Rede entgegen. Drei Beispiele für die rohe Rede sind Beschimpfung, Beleidigung oder Sarkasmus (Ironie). Allen drei liegt der Hass, die Aversion zugrunde. Die Ironie kann in manchen Fällen auch als Spass gebraucht werden, hat aber trotzdem diesen bösen Beigeschmack.

Stattdessen spricht man sanfte Worte, solche, die keinen beleidigen oder beschimpfen, sondern Worte, die freundlich sind. Konsequenterweise sollte man auch Diebe oder Attentäter nicht beleidigen oder beschimpfen, sondern freundlich oder zumindest nicht in hasserfülltem Ton sagen, was sie falsch machen. Denn trotz allem soll man, laut dem Buddhismus, allen Menschen gegenüber liebende Güte und Mitgefühl kultivieren.

²⁰ Bodhi, Bhikkhu: Der edle achtgliedrige Heilsweg, S. 62.

3.4 Sinnvoll reden

Der sinnvollen Rede steht das leere Geschwätz, das müssige Plappern entgegen. Damit rät der Buddha einem unnötige, belanglose Rede zu unterlassen, denn sie „vernebelt“ den Geist, so dass man nicht mehr das Wesentliche sieht, nämlich die rechte Erkenntnis. Über Belangloses zu reden nimmt einem die Zeit, sich mit dem Wesentlichen zu befassen, mit der rechten Erkenntnis. Man sieht an dieser letzten Art der rechten Rede, dass sie vermutlich vor allem für Menschen gedacht ist, die schon weit auf dem Weg sind. Denn viele Menschen, die den Buddhismus nicht praktizieren und auch solche, die es tun, führen oft belanglose Konversationen auf Festen, Partys oder beim Essen, sogenannte „small talks“ einfach nur, damit geredet wird.

Stattdessen soll man, laut dem Buddhismus, sinnvoll reden, also nur das was wichtig ist, nämlich über die Lehre Buddhas, darüber, wie man Leid vermeiden kann und glücklich werden kann.

Mit zunehmender Praxis wird das leere Geschwätz abnehmen und man konzentriert sich auf die Leidbefreiung von einem selbst und anderen, indem man neben den anderen sieben Gliedern eben auch die rechte Rede und hier im Speziellen die sinnvolle Rede praktiziert.

4. Rechtes Handeln

Mit rechtem Handeln ist das rechte körperliche Handeln gemeint. In der buddhistischen Lehre unterscheidet man zwischen drei Arten des rechten Handelns:

1. Sanft und mitfühlend handeln
2. Nicht stehlen
3. Sich dem unrechten sexuellen Verkehr enthalten

4.1 Sanft und mitfühlend handeln

Dem sanften und mitfühlenden Handeln steht das Töten entgegen. Damit ist das Töten von einem fühlenden Wesen gemeint, also alle Lebewesen ausser Pflanzen. Denn obwohl Pflanzen auch eine gewisse Art von Empfindung haben, fehlt ihnen doch ein ausgeprägtes Bewusstsein, das Merkmal eines fühlenden Lebewesens.

Mit dem Töten ist das absichtliche Töten gemeint. Denn das unabsichtliche Töten lässt sich nicht vermeiden, wenn man beispielsweise auf der Suche nach Wasser oder pflanzlicher Nahrung auf Kleintiere auf dem Erdboden tritt. Absichtlich zu töten ist aus buddhistischer Sicht verwerflich und leidbringend, weil jedes Lebewesen nach Glück strebt und Leiden, also auch den Tod, vermeiden will. Auch Selbstmord führt zu Leiden, da es einen hindert, glücklich zu werden. Man hat nicht mehr die Möglichkeit, den achtfachen Pfad zu praktizieren und das Leiden zu mindern. Im Buddhismus kommt noch der Glaube dazu, dass man wiedergeboren wird, wodurch der Selbstmord einen nicht vom Leiden befreien könnte.

Es kann noch zwischen dem primären und dem sekundären Töten unterschieden werden. Die primäre Art ist das tatsächliche Töten, die sekundäre ist das Verletzen oder Quälen, ohne das Lebewesen zu töten.

Auch dieses falsche Handeln entspringt der Unwissenheit, die zu Gier und Hass und zur Gesinnung aus Übelwollen und zur Gesinnung aus Grausamkeit führt. Man giert danach, Fleisch zu essen, obwohl man auch Pflanzen essen könnte. Man erkennt das dritte Daseinsmerkmal nicht, die Verbundenheit mit allen Lebewesen. Dem Töten steht das sanfte und mitfühlende Handeln entgegen, das direkt aus der rechten Gesinnung entspringt, der wohlwollenden Gesinnung und der friedfertigen Gesinnung.

4.2 Nicht stehlen

Laut Buddha soll man sich auch dem Diebstahl enthalten. Mit Diebstahl ist gemeint etwas zu nehmen, was man dem Eigentümer eigentlich zurückgeben sollte, das Nehmen von etwas nicht Gegebenem. Dazu gehören zum Beispiel Diebstahl, Raub, Entreissen, Betrug, Täuschung (Z.B. Kunden durch falsche Angaben zu täuschen). Wie alle anderen Gegenteile der Glieder des achtfachen Pfades, so wurzelt auch der Diebstahl in den Wurzel-Kilesa Gier und Hass. Wurzelt der Diebstahl eher in Hass, so hat der Diebstahl als Ziel, dem anderen zu schaden.

Auch hier hilft wieder die rechte Gesinnung (entsagende, wohlwollende und friedfertige), das falsche Handeln in ein rechtes Handeln zu verwandeln. Denn wenn man keine Gier mehr hat und stattdessen liebende Güte und Mitgefühl, dann verspürt man auch nicht mehr das Verlangen, zu stehlen.

4.3 Sich enthalten von unrechtem sexuellen Verkehr

Sich enthalten von unrechtem sexuellen Verkehr bedeutet, mit „unerlaubten Partnern“ keinen sexuellen Verkehr zu haben. Mit unerlaubten Partnern sind folgende gemeint. 1. Menschen die schon mit einem anderen Partner zusammenleben, 2. unmündige Menschen, 3. Menschen, die durch allgemeine Konventionen (moralische und gesetzliche) tabu sind. So zum Beispiel Menschen, die unter dem Gelübde der Ehelosigkeit leben.

Unrechter sexueller Verkehr ist laut dem Buddhismus auch der erzwungene oder gewalttätige sexuelle Verkehr.

Die Regel um das sexuelle Verhalten ist aber flexibel genug, sich den jeweiligen gesellschaftlichen Normen anzupassen. Das Hauptanliegen des dritten rechten Handelns ist es nämlich einfach, keine Schmerzen oder Leiden zu erzeugen. Dies ist möglich, wenn es nicht der Unwissenheit entspringt.

5. Rechter Lebenserwerb

Rechter Lebenserwerb bedeutet, sein Einkommen auf rechte Art zu bekommen:

„Das Einkommen soll auf legale, nicht auf illegale Art erworben werden, in Frieden, nicht durch Zwang oder Gewalt; ehrlich, nicht durch Täuschung und Betrug; nicht dadurch, dass anderen Schaden oder Leid zugefügt wird.“²¹

Speziell erwähnt Buddha vier Arten des falschen Lebenserwerbs:

1. Der Handel mit Waffen
2. Der Handel mit Wesen (Menschen wie Sklaven oder Prostituierten, Tieren)
3. Der Handel mit Fleisch (Fleischproduktion, Metzger)
4. Der Handel mit berauschenden Mitteln (Alkohol, Drogen) und Giften

Auch hier ist der Massstab wieder, ob der Lebenserwerb leidbringend oder glückbringend ist, also ob er der Unwissenheit oder dem Wissen entspringt.

²¹ Bodhi, Bhikkhu: Der edle achthgliedrige Heilsweg. S. 77.

C. Meditation

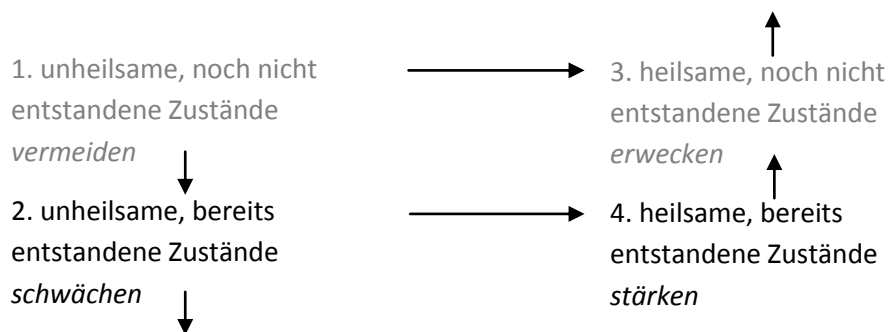
6. Rechtes Bemühen

Um zur Erkenntnis zu gelangen, um die drei Daseinsmerkmale zu erkennen, muss man sich bemühen. Es ist nicht einfach, sondern es ist ein ganzes Stück „Arbeit“, es passiert meistens nicht einfach so. Dabei kommt es aber sehr darauf an, *wie* man sich bemüht. Denn wenn man die Praxis mit dem falschen Bemühen ausübt, so kann man jahrelang meditieren, ohne dass man freier vom Leiden wird. Deshalb ist das rechte Bemühen aus buddhistischer Sicht sehr wichtig.

Das rechte Bemühen besteht aus vier Arten des Bemühens:

1. Unheilsame, noch nicht entstandene Zustände vermeiden
2. Unheilsame, bereits entstandene Zustände schwächen
3. Heilsame, noch nicht entstandene Zustände erwecken
4. Heilsame, bereits entstandene Zustände fördern

Unheilsame Zustände sind alle Zustände, die aus der Unwissenheit (Sehen) entspringen. Also die Wurzel-Kilesa (Gefühle), die daraus abgeleiteten Gesinnungen (Gedanken) und das Verhalten (Tun). All diese unheilsamen Zustände hindern einen daran, zur Erkenntnis zu gelangen und müssen deswegen aus buddhistischer Sicht vermieden oder geschwächt werden. Heilsame Zustände sind alle, die aus dem Wissen entspringen. Das rechte Bemühen ist somit recht logisch: Die unheilsamen Zustände sollen vermieden und geschwächt werden, die heilsamen Zustände sollen erweckt und gestärkt werden. Dieses Bemühen bezieht sich auf die Meditation aber auch auf die Praxis des achtfachen Pfades generell. Eine Veranschaulichung des rechten Bemühens bietet folgende Grafik:



Das dritte rechte Bemühen stellt den positiven Gegenpol zum ersten dar. Das vierte rechte Bemühen den positiven Gegenpol zum zweiten.

Ein gängiger Trugschluss ist es zu denken, dass man die unheilsamen Geisteszustände verdrängen und die heilsamen Geisteszustände begehren solle. Doch so würde man aus buddhistischer Sicht in der gleichen Weise mit den Dingen umgehen, wie man es schon immer getan hat. Den guten und angenehmen Dingen Begehren aufbringen und den schlechten und unangenehmen Aversion. Das Resultat wäre das übliche in Begehren wurzelnde Leiden. Das Ziel des rechten Bemühens ist aber genau das Gegenteil, Glück zu schaffen. Dies macht man, indem man den heilsamen bzw. unheilsamen Zuständen nicht das übliche Begehren und die übliche Aversion entgegenbringt, sondern liebevolle Achtsamkeit. Das bedeutet, dass man die heilsamen und unheilsamen Geisteszustände einfach so sein lässt, wie sie sind und sie so betrachtet wie sie sind. Fred v. Allmen formuliert es so:

„Viel hilfreicher ist eine unserer Natur scheinbar widersprechende Haltung, nämlich mit verständnisvoller, liebevoller Zuwendung die unheilsamen Qualitäten, den Ärger, das

Verlangen, die Eifersucht zu sehen und zu spüren. Rechtes Bemühen heisst einzig und allein, unheilsamen Geisteszuständen und schwierigen Emotionen mit liebevoller Achtsamkeit zu begegnen, sie so wahrzunehmen und zu fühlen, wie sie sind, anstatt sich darin zu verlieren oder sie loswerden zu wollen. [...]. Statt den Erfahrungen mit Verlangen und Abneigung zu begegnen, bringen wir Achtsamkeit und annehmende Freundlichkeit in die Situation.

[...] Die wertvolle Qualität der Achtsamkeit, mit der wir den Erfahrungen begegnen, ist im Idealfall eine Verbindung aus Achtsamkeit und liebevoller Güte [Metta].²²

Nur so kann man laut dem Buddhismus die Ursachen und Wirkungen der unheilsamen und heilsamen Geisteszustände erkennen und sehen, wie sie kommen und vergehen. Nur durch liebevolles, achtsames Hinschauen können die unheilsamen Geisteszustände vermieden (bzw. geschwächt) und die heilsamen Geisteszustände erweckt (bzw. gestärkt) werden, so dass das Leiden zusehend gemindert und das Glück gestärkt wird. Und nicht durch das Begehren und Ablehnen. Wie genau wird nachfolgend erklärt.

Auch bei diesem Glied rechtes Bemühen ist es aus buddhistischer Sicht von entscheidender Bedeutung bereits eine verstandesmäßige Erkenntnis zu haben. Nur dann kann man zwischen heilsamen und unheilsamen Zuständen unterscheiden und somit entscheiden, welche gestärkt und welche geschwächt werden sollen. Folgend werden die vier Arten des rechten Bemühens genauer angeschaut, um zu klären, was mit heilsamen und was mit unheilsamen Zuständen genau gemeint ist:

6.1 Unheilsame, noch nicht entstandene Zustände vermeiden

Unheilsame Zustände sind, wie oben schon gesagt, Zustände, die in der Unwissenheit wurzeln. Die wichtigsten Zustände sind die drei Wurzel-Kilesa, da sie die Ursache aller weiteren leidbringenden Zustände sind. Diese drei Wurzel-Kilesa werden im Buddhismus zu den sog. „fünf Hemmnisse“ erweitert (In den Klammern sind noch weitere Bezeichnungen aufgeführt).

Die fünf Hemmnisse

1. Verlangen (Sinnengier)
2. Ablehnung (Übelwollen)
3. Trägheit (Starrheit) und Schläfrigkeit (Mattheit)
4. Ruhelosigkeit (Aufgeregtheit) und Besorgnis (Gewissensunruhe)
5. Skeptischer Zweifel (Zweifelsucht)

Diese fünf Hemmnisse werden so genannt, weil sie unheilsame Zustände sind, und so, wie oben schon gesagt, die Möglichkeit zur Erkenntnis hemmen. Sie hindern einen daran zur Erkenntnis zu kommen. Diese fünf Hemmnisse werden nun nachfolgend erläutert.

Die ersten zwei Hemmnisse sind gleichbedeutend mit den ersten zwei Wurzel-Kilesa.

Mit Trägheit und Schläfrigkeit ist nicht die natürliche Müdigkeit gemeint. Dann sollte man natürlich schlafen gehen. Damit ist viel mehr die Trägheit und Schläfrigkeit des Geistes gemeint, die auch entstehen kann, wenn man körperlich nicht müde ist. Bspw. durch langes Sitzen, Langeweile oder Faulheit. Es geht darum nicht schläfrig und passiv zu sein. Achtsam sein heisst, wach und aufmerksam zu sein. Die Trägheit entspringt vor allem der Unwissenheit. Denn hat man schon ein gewisses Mass an Wissen, versucht man in jedem Moment wach und präsent zu sein, um die Wahrheit zu erkennen und gibt keinen Moment der Trägheit oder Schläfrigkeit preis, weil sie einen an der rechten Erkenntnis hindern.

²² von Allmen, Fred: Buddhismus. S. 221.

Besorgnis meint das Nachdenken über Fehler, die man in der Vergangenheit gemacht hat. Diese Fehler macht man, weil man noch unwissend ist, weil man noch nicht erkennen kann, was heilsam und unheilsam ist. Sie sind also einerseits eine Folge der Unwissenheit, andererseits hindern sie einen an weiterer Erkenntnis, weil man über sie nachgrübelt.

Skeptischer Zweifel meint der dauernde Zweifel an der Lehre Buddhas, der einen daran hindert, jegliche Praxis des Buddhismus auszuüben. Dies sollte nicht mit dem sogar von Buddha verlangten kritischen Hinterfragen verwechselt werden.

Diese fünf Hemmnisse können vermieden werden, wenn man mit der Achtsamkeit am Anfang, wo sie entstehen, ansetzt, nämlich bei der Sinneswahrnehmung. Dann schaut man, dass auf das Wahrnehmen von etwas Angenehmem oder Unangenehmem nicht die Kilesa oder die Hemmungen folgen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, es gar nicht zu der Sinneswahrnehmung kommen zu lassen. Bspw. nicht eine Fernsehsendung zu schauen, oder ein Buch zu lesen, von denen man weiss, dass sie Begehren oder Ablehnung in einem wecken werden. Oft kann man aber angenehmen bzw. unangenehmen Sinneswahrnehmungen nicht aus dem Weg gehen, z.B. wenn man sich mit einer Person treffen muss, weil man mit ihr Entscheide fällen muss, die man aber nicht gerne hat. Es geht beim rechten Bemühen nicht darum, wie oben schon beschrieben, sich den Sinneswahrnehmungen zu entziehen, schlechte Zustände zu unterdrücken, sondern am Anfang der Leidentstehung bei den Sinneswahrnehmungen mit der Achtsamkeit anzusetzen und zu schauen, dass es nicht zu den Kilesa bzw. Hemmnissen kommt.

6.2 Unheilsame, bereits entstandene Zustände schwächen

Sind die Kilesa bzw. fünf Hemmnisse schon vorhanden, kommt das zweite rechte Bemühen zum Zug. Auch hier geht es nicht darum, die unheilsamen Zustände zu schwächen, indem man sie unterdrückt, sondern indem man sie achtsam betrachtet und so ihre Ursachen und Wirkungen entdeckt. Dann erkennt man auch, dass sie von alleine vergänglich sind, wodurch sie automatisch geschwächt werden. Der Buddha nennt fünf Methoden, wie man unheilsame Zustände schwächen kann:

1. Den unheilsamen Zustand durch einen heilsamen zu ersetzen. Dies kann mit den folgenden Möglichkeiten erreicht werden: Gegen die Gier kann man über die Vergänglichkeit meditieren. Dazu betrachtet man in der Meditation die Vergänglichkeit der Dinge, wodurch das Begehren nach diesen Dingen zusehends sinnlos erscheint. Das heisst man stärkt das Gegenteil davon, was die Gier auslöst, nämlich das Wissen. Gegen die Ablehnung kann man Metta-Meditation machen und somit das Gegenteil der Ablehnung, die liebevolle Güte, in einem kultivieren. Bei Trägheit und Schläfrigkeit kann man Energie und Wachheit stärken, indem man beispielsweise ein paarmal tief Luft holt, kurz Sport macht, oder sonst irgendetwas, was einen wach macht. Gegen Ruhelosigkeit und Besorgnis hilft es ein einfaches Objekt wie die Atmung zu betrachten, oder die sammelnde Metta-Meditation zu machen, damit sich der Geist beruhigt und nicht mehr ruhelos ist und nicht mehr über den Fehlern der Vergangenheit brütet. Gegen skeptischen Zweifel schliesslich hilft einfach Nachforschen, Hinterfragen und die Lehre studieren, bis der Zweifel aufgehoben ist.

2. Die zweite Möglichkeit gegen einen unheilsamen Zustand ist, ihn anzuschauen, zu untersuchen und so zu bemerken, wie leidbringend er ist. So lässt man ganz automatisch von diesem Zustand ab. Untersucht man bspw. den skeptischen Zweifel, so erkennt man, dass dieser einen in der Praxis überhaupt nicht weiterbringt und deswegen am Ende leidbringend ist. So lässt man automatisch von ihm ab und taucht wieder in die Praxis und das kritische Hinterfragen anstatt den skeptischen Zweifel hinein. Weil man erkannt hat, dass der unheilsame Zustand unheilsam und

leidbringend ist, muss man ihm gar keine Ablehnung entgegenbringen, sondern man lässt automatisch von ihm ab und er löst sich auf.

Es kann auch sein, dass der unheilsame Zustand sich nicht auflöst, obwohl man erkannt hat, dass er leidbringend ist. Doch dies ist der Fall, wenn man es nur verstandesmächtig erkannt hat und nicht wirklich erfahren und verinnerlicht hat. Man lässt erst dann wirklich von einem unheilsamen Zustand völlig ab, wenn man ganz und gar erkannt hat, dass er unheilsam ist und zu Leiden führt. Doch dies ist erst mit dem Erreichen der Erkenntnis der Fall. Vorher lösen sich die unheilsamen Zustände immer mehr auf, weil man immer näher an die Erkenntnis kommt. In den Fällen, in denen dies nicht möglich ist, helfen die anderen vier Möglichkeiten, die fünf Hemmnisse zu schwächen. Doch die Wirksamste ist die gerade beschriebene.

3. Die dritte Möglichkeit ist, die Aufmerksamkeit vom unheilsamen Zustand einfach wegzulenken auf etwas anderes. Spürt man beispielsweise Ruhelosigkeit in sich, so richtet man seine Aufmerksamkeit nicht auf die Ruhelosigkeit, sondern bspw. auf das Hören oder das Riechen von etwas. Der unheilsame Zustand wird dann wegen seiner Vergänglichkeit ganz von selbst verschwinden.

4. Die vierte Möglichkeit macht genau das Gegenteil von der dritten. Man lenkt die Aufmerksamkeit auf den unheilsamen Zustand. Damit erkennt man seine Ursache, dies ist laut dem Buddhismus immer das Unwissen. Sieht man das, erkennt man automatisch, dass der unheilsame Zustand einfach aus einer falschen Sicht der Dinge entstanden ist, wodurch er sich auflöst.

5. Die fünfte und letzte Möglichkeit ist, den unheilsamen Zustand zu unterdrücken, niederzudrücken. Dies wird jedoch nur getan, wenn die anderen vier Methoden nicht funktionieren. Wenn bspw. der Geist nach einer langen Atemmeditation immer noch nicht zur Ruhe kommt, soll man sich einfach innerlich mit einer gewissen Heftigkeit sagen, dass jetzt genug sei und dass der Geist sich nun konzentrieren solle. Dann „packt“ man den Geist und richtet ihn auf das zu betrachtende Objekt und jedes Mal, wenn er wieder weggeht, nimmt man ihn zurück. Wie gesagt macht man diese letzte Methode nur, wenn die anderen versagen. In den meisten Fällen nützt diese fünfte Methode dann wirklich.

6.3 Heilsame, noch nicht entstandene Zustände erwecken

So wie es Hemmnisse gibt, die einen daran hindern zur Erkenntnis zu gelangen, gibt es auch Qualitäten, die einen unterstützen, Erkenntnis zu erlangen. Sie werden die sieben Erleuchtungsglieder (Erleuchtungsfaktoren) genannt. Sie werden so genannt, weil sie einem helfen zur Erleuchtung, zur Erkenntnis zu gelangen und in ihrer vollen Ausprägung zusammen die Erkenntnis auch ausmachen.

Die sieben Erleuchtungsglieder

1. Achtsamkeit
2. Gesetzesergründung (Ergründung, Wahrheitsergründung)
3. Willenskraft (enthusiastisches Bemühen, Energie)
4. Verzückung (Interesse, Freude, Entzücken)
5. Gestilltheit (Ruhe)
6. Sammlung
7. Gleichmut (Gelassenheit)

1. Achtsamkeit

Die Achtsamkeit wird beim siebten Glied des achtfachen Pfades noch näher erklärt. Innerhalb der sieben Erleuchtungsglieder hat die Achtsamkeit v.a. die Aufgabe zu sehen, welche Glieder noch zu schwach und welche zu stark sind, um ein Gleichgewicht zu schaffen, damit die fünf Hemmungen nicht entstehen (Dazu am Schluss noch mehr).

Die Achtsamkeit ist eine Qualität, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Ohne Subjektivität, Interpretation oder Projektion. Mit ihr sieht man die Dinge unverkleidet, mit ihr sieht man, wie die Dinge sind, nämlich vergänglich, leidhaft und ichlos.

2. Gesetzesergründung

Die Achtsamkeit geht fließend in die Gesetzesergründung hinein. Dabei ist die Achtsamkeit hauptsächlich der Faktor, der die Wirklichkeit, die drei Daseinsmerkmale wahrnimmt und aufnimmt. Die Gesetzesergründung ist hauptsächlich der Faktor, der die drei Daseinsmerkmale aktiv ergründet und analysiert. Durch die Achtsamkeit und die Gesetzesergründung wird das Wissen verinnerlicht und bleibt nicht nur verstandesmäßig.

3. Willenskraft

Wie oben schon gesagt, braucht es, um zur Erkenntnis zu gelangen, Willenskraft, Energie. Man muss zur Erkenntnis gelangen wollen und die nötige Energie dazu mobilisieren. Wie wenn man eine neue Sprache lernen will, braucht es auch für die Erkenntnis die Energie, zu praktizieren. Es ist aber nicht eine hektische, geladene Energie, sondern eine ruhige, gleichmäßige. Sie entsteht, wenn man sich bemüht wach und achtsam zu sein und wird gestärkt, wenn man mit der momentanen Erfahrung direkt in Verbindung steht. Zuerst ist sie Enthusiasmus, dann Ausdauer und geht schliesslich über in eine Unüberwindlichkeit, ohne dass sich die fünf Hemmungen noch durchsetzen können.

4. Verzückung

Die Verzückung stellt sich mit zunehmender Willenskraft und Energie und mit zunehmender Praxis generell ein. Es ist ein freudiges Interesse am Objekt selbst. Es ist eine Freude, die nicht weniger wegen dem Ende des Begehrens entsteht. Alle Dinge werden plötzlich interessant und nicht mehr langweilig, weil man an ihnen allen die drei Daseinsmerkmale erkennen kann und somit mit Hilfe von ihnen zur Erkenntnis kommen kann. Denn Interesse und Langeweile sind nicht vom Gegenstand abhängig, sondern von der Art des Betrachtens. Am Anfang hat man noch Verzückung am neuen I-Phone. Doch mit der Zeit wird es normal und vielleicht sogar langweilig. Und dies liegt nur am Betrachter, der Gegenstand ist immer noch derselbe. Schaut man nämlich den Gegenstand weiterhin achtsam an, so wie man es am Anfang automatisch getan hat, bleibt das freudige Interesse am I-Phone erhalten.

Verzückung und Freude sind auch aus buddhistischer Sicht sehr wichtig in der Praxis. Es soll nicht etwas Freudloses sein. Der Buddha sagte auch: „Freude ist das Tor zu Nirvana.“²³

5. Gestilltheit

Um zur Erkenntnis zu gelangen, muss man zur Stille, zur Ruhe kommen. Wie ein See, der sich nicht bewegt und man deswegen unverzerrt sein Ebenbild anschauen kann. Ruhe kann durch Sammlungsmeditation hervorgerufen werden. Denn in einer solchen Meditation kommt man neben der Sammlung auch zur Ruhe.

²³ von Allmen, Fred: Buddhismus. S. 233.

6. Sammlung

Neben der Verzücktheit und der Ruhe muss man aber auch noch gesammelt sein, um zur Erkenntnis zu gelangen. Dies kann wie oben gesagt durch Sammlungsmeditation erreicht werden. Doch über Sammlung wird unter dem siebten Glied noch ausführlicher geschrieben.

7. Gleichmut

Gleichmut ist die Fähigkeit, allen Dingen mit gleichem Mut zu begegnen. Man ist allen Erfahrungen gegenüber offen, ohne dass man gewissen Dingen Verlangen oder Ablehnung entgegenbringt. Wie ein guter Spiegel, der die Erfahrungen so wiedergibt, wie sie sind. Auch kann man von Offenheit, innerer Geräumigkeit, Annehmen und Loslassen sprechen.

Dabei darf man den Gleichmut nicht mit Gleichgültigkeit verwechseln. Bei der Gleichgültigkeit wird der Kontakt mit den Dingen nicht wahrgenommen. Es ist eine Strategie mit unangenehmen Dingen nicht in Berührung zu kommen, eine Art Ablehnung. Gleichgültigkeit geht auch in das dritte Hemmnis Trägheit und Schläfrigkeit hinein. Beim Gleichmut hingegen wird der Kontakt zugelassen, um zu Erkenntnis zu gelangen.

Die Aufgabe des Meditierenden ist es nun, wie oben schon angedeutet, Mit Hilfe der Achtsamkeit zu erkennen, welche Erleuchtungsglieder noch gestärkt werden müssen, und welche schon gestärkt sind. Die Achtsamkeit schafft ein Gleichgewicht zwischen den Erleuchtungsfaktoren. Denn ist eines zu stark, schwächt es das andere und eines der fünf Hemmnisse entsteht. Ist beispielsweise die Ruhe zu stark und die Willenskraft (Energie) zu schwach kann es in das dritte Hemmnis Trägheit und Schläfrigkeit kippen. Ist hingegen die Willenskraft zu stark und die Ruhe zu schwach, kippt es in das vierte Hemmnis, die Ruhelosigkeit und Besorgnis. In das erste Hemmnis Verlangen kann es kippen, wenn die Verzückung zu stark ist. Dann begehrt man die schönen Dinge behalten zu wollen. Hier hilft der Gleichmut, um die Verzücktheit im rechten Mass zu halten. Hingegen kippt es in das zweite Hemmnis Ablehnung, wenn die Verzückung zu schwach ist. Gegen das letzte Hemmnis skeptischer Zweifel schliesslich helfen die Gesetzesergründung und die Sammlung, durch die man die Dinge, die Buddha gelehrt hat, selber erkennen kann und so nicht mehr an der Lehre Buddhas zweifelt. Die sieben Erleuchtungsfaktoren müssen also von der Achtsamkeit ins Gleichgewicht gebracht werden. Fred v. Allmen beschreibt dafür einen in der buddhistischen Lehre gängigen Vergleich:

„Diese Funktion [der Achtsamkeit] wird verglichen mit der Person, die einen Ochsenkarren lenkt und die (sechs) Ochsen [sechs Erleuchtungsglieder], wenn sie den Karren ungleichmässig ziehen, je nach Bedarf auf die eine oder die andere Seite dirigiert.“²⁴

Dieses ins Gleichgewichtbringen der sieben Erleuchtungsglieder dient dazu, die Hemmnisse zu beseitigen.

Wie oben schon gesagt kann man auch noch viele andere heilsame Zustände in einem stärken, beispielsweise die liebende Güte oder das Mitgefühl. Die sieben Erleuchtungsglieder sind einfach die wichtigsten. Denn sie tilgen durch rechtes Gewichten die fünf Hemmnisse aus und bilden in ihrer ausgewogenen Ganzheit die Erkenntnis.

6.4 Heilsame, bereits entstandene Zustände stärken

Hier geht es darum heilsame Geisteszustände und Qualitäten, die schon in einem vorhanden sind zu stärken. Dies heisst, schon vorhandene Erleuchtungsglieder zu stärken sowie weitere heilsame Zustände wie Mitgefühl. Dies geht, indem man Zeit und Energie in die Stärkung dieser heilsamen

²⁴ von Allmen, Fred: Buddhismus. S. 237.

Zustände setzt, indem man bspw. Bücher dazu liest, darüber meditiert, sich achtet, dass man im Alltag entsprechend handelt etc. und Dinge bleiben lässt, die dies schwächen, wie sich mit unnötigen Dingen befassen, gewaltsame Videospiele spielen etc.

Zusammengefasst dient das rechte Bemühen also dazu, wie oben schon gesagt, in jedem Moment entscheiden zu können, welche eigenen Zustände gestärkt und welche geschwächt werden können, um die rechte Erkenntnis zu ermöglichen.

7. Rechte Achtsamkeit

Die rechte Achtsamkeit ist, wie beim rechten Bemühen schon angedeutet, eine der wichtigsten geistigen Qualitäten, denn sie ermöglicht rechte Erkenntnis. Fred v. Allmen sagt über die Achtsamkeit:

„Rechte Achtsamkeit ist die Fähigkeit des Geistes wahrzunehmen, was ist, ohne die Erfahrung zu werten, an ihr zu haften oder sie zu manipulieren. Wir umarmen sozusagen unsere Erfahrung mit aufmerksamer, liebevoller Gelassenheit.“²⁵

Das heisst, rechte Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Dinge so wahrzunehmen, wie sie sind. Dabei richtet sie sich v.a. auf vier Dinge. Im Buddhismus spricht man von den sog. vier Pfeilern, den vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipatthana). Es ist die Achtsamkeit des Körpers, die Achtsamkeit der Gefühlstönungen, die Achtsamkeit der Geisteszustände und die Achtsamkeit der Lehre Buddhas. Das genauere Eingehen auf diese Grundlagen der Achtsamkeit würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. An dieser Stelle genügt es zu sagen, dass die Aufgabe der Achtsamkeit ist, in jedem Moment präsent zu sein und die einzelnen Pfeiler der Achtsamkeit wahrzunehmen. Sie nimmt also die Körperwahrnehmungen, die Gefühlstönungen und die Geisteszustände (Gedanken und Gefühle) achtsam wahr. Das heisst, sie nimmt alles wahr, was man wahrnehmen kann. Es gibt nichts, auf das man die Achtsamkeit während des Tages nicht lenken könnte. Dabei nimmt sie die Dinge so wahr, wie sie sind, ohne etwas dazu zu fügen oder wegzulassen. Sie hat also einen direkten Zugriff auf das Objekt der Wahrnehmung. Auf all diese Erfahrungen wird dann die Achtsamkeit der Lehre Buddhas angewendet. Dabei ist die Achtsamkeit eher die bloss wahrnehmende Komponente. Die handelnde und analytische Komponente beginnt dann mehr mit dem rechten Bemühen und der Gesetzesergründung. Doch eine genaue Trennung würde an dieser Stelle zu weit führen. Wichtig ist, dass die Achtsamkeit genau das wahrnimmt, was da ist. Dadurch bemerkt man Dinge entsprechend Buddhas Lehre: Dass bspw. das Objekt gar nicht mehr wirklich wahrgenommen wird, sondern man in Assoziationen oder Gedankenmühlen abschweift, in Pali "papanca" genannt. Dank der Achtsamkeit erkennt man, wenn auf das eigentliche Wahrnehmen von etwas die Wurzel-Kilesa Begehren und Ablehnung folgen. Dank ihr erkennt man, welche heilsamen Faktoren noch gestärkt und welche unheilsamen noch geschwächt werden müssen. Durch den direkten Zugriff zur Erfahrung erkennt man letztendlich auch dank der Achtsamkeit die drei Daseinsmerkmale.

Zusammengefasst bildet also die Achtsamkeit die Grundlage der unverschleierte Wahrnehmung, welche einem ermöglicht, die Lehre Buddhas in jeder Situation hilfreich, korrekt und glückbringend anzuwenden.

²⁵ von Allmen, Fred: Buddhismus. S. 222.

8. Rechte Sammlung

Beim achten und letzten Glied des achtfachen Pfades geht es um die Entwicklung von Sammlung, Konzentration. Dabei ist Sammlung nicht eine verbissene Konzentration, sondern ein ruhevoll Verweilen des Geistes bei einem Objekt. Die Sammlung dient dazu, die Achtsamkeit bei einem Objekt halten zu können, ohne dass sie wegschweift. Denn ein ungesammelter, unruhiger Geist springt von Wahrnehmung zu Wahrnehmung. Dies verunmöglicht das wirkliche Erkennen der Wahrheit der Dinge, das Erkennen der drei Daseinsmerkmale. Nur wenn man gesammelt ist, ist auch die Achtsamkeit auf ein Objekt gesammelt und die vom Leid befreiende Erkenntnis der drei Daseinsmerkmale ist möglich.

Rechte Sammlung kann durch Sammlungsmeditation erzeugt werden. Dabei richtet man seine Aufmerksamkeit beispielsweise auf die Atmung oder auf das Hören. Auch Metta-Meditation, Atem- oder Körperübungen haben eine sammelnde Wirkung. Dabei schaut man, dass der Geist beim wahrzunehmenden Objekt bleibt. Dazu bringt man ihn einfach immer wieder zurück, wenn er vom Objekt wegschweift in Gedanken oder zu anderen körperlichen Wahrnehmungen. Doch Sammlung alleine wirkt noch nicht befreiend, sie kann sogar unheilsam angewandt werden. Man kann bspw. gesammelt einen Überfall machen oder gesammelt einen Mord begehen. Deswegen ist an dieser Stelle aus buddhistischer Sicht wieder wichtig, die anderen Glieder des achtfachen Pfades, wie wohlwollende und friedfertige Gesinnung, zu kultivieren. Und rechte Sammlung hat wieder einen Einfluss auf die anderen Glieder des achtfachen Pfades, dass der Geist beim Objekt bleiben kann und somit das leidbefreiende Erkennen der drei Daseinsmerkmale möglich ist.

Dies waren nun die Ausführungen zum achtfachen Pfad. Es ist erklärt worden, wie die einzelnen Glieder sich gegenseitig befruchten und unterstützen: Eine anfängliche Erkenntnis ist von Bedeutung, weil sie die Richtung und das Ziel des Weges angibt. Die rechte Gesinnung hat einen positiven Einfluss auf das Verhalten und umgekehrt. Das rechte Bemühen unterstützt nochmals die anfängliche Erkenntnis und lässt einen sehen, welche heilsamen Zustände gestärkt und welche unheilsamen Zustände geschwächt werden müssen. Die Achtsamkeit und Sammlung geben einem einen rechten Blick auf die Erfahrungen und ermöglichen einem zu sehen, wann unheilsame, wann aber auch heilsame Zustände vorhanden sind. So muss man alle Glieder des achtfachen Pfades gleichzeitig kultivieren, weil sie sich gegenseitig unterstützen und nur zusammen zur befreienden Weisheit führen.

So ist der achtfache Pfad als eine Hilfe während dem Alltag gedacht, mit der man immer erkennen kann, wann Leid entsteht und durch was man es verhindern kann. Man kann dann alles auf der Basis des achtfachen Pfades anschauen und überprüfen.

Die Verwirklichung des achtfachen Pfades macht am Schluss die rechte Erkenntnis aus. Hat man die rechte Erkenntnis erreicht, so hat man den achtfachen Pfad verinnerlicht. Dann muss man nicht mehr beim Wahrnehmen von Dingen während dem Alltag die Dinge mit dem achtfachen Pfad durchdenken und so sein Handeln ausrichten. Sondern beim Erreichen der Erkenntnis entscheidet man sich automatisch für das Richtige, das Glückbringende. Dann hat man von alleine die rechte Gesinnung, das rechte Verhalten etc. Wie beim Autofahren muss man dann nicht mehr daran denken zu schalten, oder zu bremsen, man macht es von alleine, ohne nachzudenken, weil man es verinnerlicht hat. Dann hat man die drei Daseinsmerkmale erkannt, ist somit vom leidbringenden Begehren befreit und hat das Ziel der Lehre Buddhas erreicht: Die Befreiung des Leidens.

IV. Wozu meditieren? – eine theoretische Antwort

Was ist nun die Aufgabe der Meditation, um auf den Titel der vorliegenden Arbeit: „Wozu meditieren“ zurückzukommen?

Die Meditation dient dazu, Achtsamkeit und Sammlung zu entwickeln. Diese Achtsamkeit und Sammlung dienen dazu, einen direkten und unverzerrten Zugang zum gegenwärtigen Moment zu haben, damit man ihn so wahrnehmen kann, wie er ist. Dadurch erkennt man die Wirklichkeit des gegenwärtigen Momentes. Dies ist Meditation, wie es am Anfang der Arbeit erklärt wurde: Das Erkennen des Masses aller Dinge, das Erkennen der Wirklichkeit. Dieses Erkennen des Masses aller Dinge wird im Buddhismus Wissen genannt und umfasst das Erkennen der drei Daseinsmerkmale. Damit aber dieses Wissen, das in der Meditation erlangt wird, seine ganze transformierende und leidbefreiende Kraft entfalten kann, müssen alle drei Teile des achtfachen Pfades mit allen acht Gliedern praktiziert werden. Nur dieses "dreifache Training" hat genügend Kraft, um das leidbringende Sehen (Unwissenheit) und das daraus entstehende leidbringende Fühlen (zwei Wurzel-Kilesa), Denken (falsche Gesinnung) und Tun (falsches Verhalten) zu beseitigen.

Dieses dreifache Training mündet schliesslich in ein *verinnerlichtes* Erkennen der drei Daseinsmerkmale, was zur Beendigung des leidbringenden Sehens, Fühlens, Denkens und Tuns auf jeder Ebene führt. Somit hat die Meditation zusammen mit dem achtfachen Pfad nichts Geringeres zum Ziel, als einen vom Leid zu befreien, wodurch Glück entsteht.²⁶

Buddha: „Früher wie heute lehre ich nur das eine: Leiden und das Ende des Leidens - die unerschütterliche Befreiung des Herzens.“²⁷

²⁶ Zum ganzen theoretischen Teil:

- Vgl. von Allmen, Fred: Buddhismus, Theseus Verlag, Stuttgart, 2007.

- Vgl. Analayo, Bhikkhu: Der direkte Weg, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Stambach, 2010.

- Vgl. Bodhi, Bhikkhu: Der edle achtgliedrige Heilsweg, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Konstanz, 2002.

- Vgl. Bodhi, Bhikkhu: Der Buddha und sein Dhamma, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Stambach, 1999.

- Vgl. Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Konstanz, 1999.

²⁷ von Allmen, Fred: Buddhismus. S. 73.

V. Wozu meditieren? - eine praktische Antwort

1. Beschreibung des MBSR-Kurses

MBSR ist die Abkürzung für «Mindfulness-Based Stress Reduction». Übersetzt bedeutet dies "achtsamkeitsbasierte Stressreduktion". Normalerweise wird es mit "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" übersetzt. Das Ziel eines solchen achtwöchigen MBSR-Kurses ist es also, den Stress zu reduzieren und schliesslich ganz zu beseitigen. Aus buddhistischer Sicht wäre Stress eine Form von Leid. Dieser Stress wird Mit Hilfe der Achtsamkeit reduziert. Hierfür treffen sich die ca. 16 Kursteilnehmer während acht Wochen einmal pro Woche am Abend für ca. 2-3 Stunden. Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen (Meditationsformen) durch den Kursleitenden erlernt, welche dann auch zu Hause praktiziert werden müssen. Diese Achtsamkeitsübungen umfassen Body-Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation und Körperübungen. Beim Body-Scan geht man mit der Achtsamkeit durch den Körper und versucht die jeweilige Körperregion wahrzunehmen. Bei der Sitzmeditation richtet man die Achtsamkeit auf Gedanken, Gefühle oder Körperwahrnehmungen (Im Kurs wurde jedoch v.a. die Achtsamkeit auf den Atem geübt). Bei der Gehmeditation und den Körperübungen richtet man die Achtsamkeit auch auf den Körper. Zu diesen Übungen kommen noch Gruppengespräche, Vorträge, Achtsamkeitsübungen im Alltag und ein Achtsamkeitstag dazu. An diesem Achtsamkeitstag werden im Kursraum einen Tag lang alle Achtsamkeitsübungen durchgeführt. Auch gibt es einen Vortrag.

Im MBSR-Kurs wird in der Meditation v.a. die Achtsamkeit trainiert. Gleichzeitig auch noch ein bisschen die Sammlung. Doch der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Achtsamkeit, also nur einem Glied des achtfachen Pfades. Auf die buddhistische Lehre mit den vier edlen Wahrheiten, den drei Daseinsmerkmale oder dem achtfachen Pfad wird normalerweise gar nicht oder nur am Rande eingegangen. Denn der Kurs wurde dazu konzipiert, ohne die Lehre des Buddhismus den eigenen Stress zu mindern. Dazu steht die Meditation mit der Achtsamkeit im Mittelpunkt. Zur Achtsamkeit sagt der Erfinder des MBSR-Kurses Prof. Jon Kabat-Zinn Folgendes:

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.»²⁸

Die Achtsamkeit dient also dazu, den jetzigen Moment so wahrzunehmen, wie er ist, ohne ihn schon mit Gedanken oder Gefühlen zu behaften. Einerseits führt dies dazu, dass man aufkommenden Stress besser und schneller bemerken kann. Dadurch merkt man dann, wie der Stress entstanden ist und kann somit etwas dagegen unternehmen. Oben meinte Prof. Jon Kabat-Zinn dies mit der "Klarheit". Sie führt unter anderem zu Klarheit über den Stressentstehungsprozess. Andererseits ermöglicht das Nicht-Urteilende der Achtsamkeit auch einfach, den gegenwärtigen Moment zu akzeptieren, ohne ständig etwas verändern zu wollen. Das bedeutet, die Achtsamkeit im MBSR-Kurs ist eine sehr ähnliche Fähigkeit, wie die Achtsamkeit im Buddhismus. Sie wird im MBSR-Programm dazu verwendet, den Stress mit Abstand wahrzunehmen, so dass man eigene Handlungsalternativen entwerfen kann, damit kein Stress mehr entsteht.²⁹

²⁸ http://www.mbsr-verband.ch/grundlagen_achtsamkeit.php

²⁹ <http://www.mbsr-verband.ch/index.php>

2. Ergebnisse des Kurses

Vom 3. Mai bis zum 21. Juni 2011 habe ich an solch einem MBSR-Kurs teilgenommen. Im Folgenden möchte ich darauf eingehen, wie der Kurs mir geholfen hat, den Stress zu mindern. Dazu habe ich während des Kurses ein Tagebuch geführt, indem ich jeden Tag die Gefühle und die Wahrnehmung untersuchte. Dies habe ich vor, während und nach der Meditation getan, um zu schauen, was die Meditation in den einzelnen Bereichen bewirkte. Dabei habe ich die verschiedenen Meditationsformen, die im Kurs beigebracht wurden, angewendet. Zusätzlich habe ich noch ein Tagebuch über die Achtsamkeit im Alltag geführt, dessen Ergebnisse ich auch zusammengefasst habe.

2.1 Körperwahrnehmung

Hier wollte ich herausfinden, ob die Meditation mir hilft, die Körperwahrnehmung zu steigern, also ob ich durch die Meditationsformen den Körper besser spüren konnte. Eine gute Körperwahrnehmung ist im Kontext der Praxis deshalb wichtig, weil sich Stress oder Leid gewöhnlich auch in einer Körperwahrnehmung bemerkbar macht - bspw. eine Enge in der Brust oder ein stockender Atem. Wenn man also über eine gute Körperwahrnehmung verfügt, bemerkt man schneller, wenn Stress aufkommt und kann gezielter etwas dagegen tun.

Zuallererst bemerkte ich durch die Achtsamkeit, dass meine Körperwahrnehmung nicht sehr stark war. Viel stärker waren die Gedanken. Dies könnte daran liegen, dass ich mich vorwiegend geistig betätige - nämlich in der Schule. Ich bemerkte, dass viele Gedanken während der Meditation aufkamen und dass es mir schwer fiel, bei der Körperempfindung zu bleiben.

Im Verlauf des Kurses gelang es mir aber teilweise besser, den Körper wahrzunehmen, wenn ich mir vor der Meditation explizit sagte, ich wolle mich jetzt stark auf die Körperwahrnehmung achten und mich während der Meditation immer wieder zu der Körperwahrnehmung zurückholen. Ein Problem war aber, dass, wenn ich mich einmal auf den Körper konzentrieren konnte, die Körperwahrnehmung mehr bildlich und gedanklich war. Ich spürte dann eigentlich nicht das Bein oder den Finger an sich, sondern ich hatte ein Bild davon vor meinem inneren Auge und nahm einfach nur das wahr. Ich nahm die Körperstellen also wieder mehr gedanklich wahr. Es fiel mir schwer von diesem inneren Bild wegzukommen und den jeweiligen Körperteil direkt wahrzunehmen. Durch die Achtsamkeit bemerkte ich aber auch, weswegen es mir so schwer fiel. Interessanterweise hatte ich eine Vorstellung davon, wie sich der jeweilige Körperteil anfühlen sollte, ein Idealbild. Beispielsweise hatte ich eine Vorstellung, wie sich genau der Zeigefinger anfühlen sollte. Solange er sich nicht so anfühlte wie ich wollte, solange spürte ich ihn nicht. Ich probierte dann aus, den Finger ganz unvoreingenommen zu betrachten, ohne eine Vorstellung davon, wie er sich anfühlen sollte. Dadurch konnte ich *erstmal*s wahrnehmen, wie sich der Finger wirklich anfühlte. Ich spürte Wärme, Feuchtigkeit und wie er auf meinem Oberschenkel lag. In diesem Moment gelang es mir, den Finger wirklich achtsam wahrzunehmen, so wie er ist, ohne dieses "papanca", diese Gedanken und Assoziationen, die normalerweise auf eine Körperwahrnehmung folgen.

Beim achtsamen Essen hingegen fiel es mir leichter, den Körper zu spüren. Ich war erstaunt, dass ich durch ein bisschen mehr Achtsamkeit so viel mehr von dem schmeckte, was ich ass. Ich bemerkte bspw. beim Brotessen plötzlich die unterschiedliche Konsistenz und Temperatur des Brotes und dem Honig, der darauf war. Auch wurde mir erstmals bewusst, dass das Brot Nussstücke darin hatte und dass die Rinde härter war als das Brotinnere. Natürlich wusste ich das alles schon vorher, doch ich bemerkte es *erstmal*s wirklich *bewusst* während dem Essen. Es war ein tolles Erlebnis. So konnte schon das Morgenessen die Körperwahrnehmung stärken.

Generell war meine Körperwahrnehmung unmittelbar nach der Meditation stärker. Noch stärker wurde sie, wenn ich mich bewusst darauf achtete. Doch diese gesteigerte Wahrnehmung verflog immer nach ca. fünf Minuten wieder. Deshalb war die Achtsamkeit im Alltag so wichtig. Doch dazu weiter unten.

2.2 Gefühle

Hier wollte ich nun schauen, ob die Meditation den Stress verringerte und die Zufriedenheit und die Ruhe, die Gelassenheit steigerte.

Als erstes bemerkte ich, dass ich oft gestresst war durch die Arbeit, die ich durch die Schule hatte. Dies war für mich der Hauptverursacher des Stresses. Durch die Meditation und die Dinge, die im Kurs gesagt wurden merkte ich, dass die Arbeit stressig und leidbringend wurde, weil ich möglichst viel Arbeit auf einmal machen wollte. Ich dachte immer daran, wie viel ich noch zu tun hatte. Hier half mir, die im theoretischen Teil beschriebene Begrenztheit zu erkennen. Diese Begrenztheit wurde im Kurs angetönt und ich erkannte sie auch in der Meditation. Jede Arbeit braucht seine Zeit. Der Tag hat nur eine bestimmte Anzahl Stunden, in denen ich arbeiten kann. Mehr zu wollen brachte mir Stress. Stattdessen konnte ich einfach das machen, was möglich war. Die Erkenntnis der Begrenztheit nahm mir das Gefühl noch mehr arbeiten zu können und mich dadurch zu stressen. Ich sagte mir, mehr sei einfach nicht möglich. Es ist schwer zu beschreiben und es tönt banal, doch als ich die Begrenztheit wirklich erkannte, half sie mir viel gegen den Stress.

Ich bemerkte auch noch einen zweiten Stressfaktor. Paradoxerweise war dies die Achtsamkeit selbst. Weil ich den Kurs auch für die vorliegende Arbeit besuchte, wollte ich, dass die Achtsamkeit möglichst viel bewirkte. Ich wollte möglichst achtsam sein.

Dies stellt eine grosse, wenn nicht sogar die grösste "Falle" in dieser und in der buddhistischen Praxis dar: In beiden hat man ein Ziel – das Ende des Stresses und das Ende des Leidens. Und die Falle ist nun, dass man, solange man dieses Ende des Leidens noch nicht erreicht, unzufrieden und unglücklich ist. Was diese Falle noch verstärkt, ist, dass man durch die gesteigerte Achtsamkeit besser und stärker wahrnimmt, wenn man noch leidet, wenn man also das Ziel noch nicht erreicht hat.

Bei mir führte die Achtsamkeit bspw. dazu, dass ich besser wahrnehmen konnte, wenn ich gestresst, hasserfüllt oder zu wenig achtsam war. Ich stresste mich dann noch mehr und wurde unglücklich, weil das Ziel der Praxis ja ist, diese leidvollen Gefühle nicht mehr zu haben und achtsamer zu sein. Auch unterdrückte ich diese Gefühle oder schob sie beiseite und die Achtsamkeit wurde verkrampfter und verbissener. Das heisst, die Meditation wurde dann eigentlich leidbringend, weil ich in ihr durch die Achtsamkeit bemerkte, wie weit ich noch vom Ziel entfernt war! Doch was kann man dagegen tun?

Die Lösung ist Akzeptanz. Den gegenwärtigen Moment einfach so zu akzeptieren, wie er ist. Zu akzeptieren, wenn man gestresst ist, zu akzeptieren, wenn man Hass verspürt, zu akzeptieren, wenn man noch nicht so achtsam ist. Durch diese Akzeptanz konnte ich mich der gegenwärtigen Erfahrung öffnen und sie so wahrnehmen, wie sie ist. Denn erst dann kann man die Ursachen von Stress oder Leid erkennen und etwas dagegen unternehmen. Denn wie will man etwas gegen Stress oder Leid machen, wenn man es dauernd unterdrückt und nicht akzeptiert? Dann kann man gar nicht die Ursachen erkennen, sondern überdeckt sie einfach. Erst wenn man den Stress da sein lässt, kann man seine Ursachen erkennen und die Wurzeln des Stresses beseitigen. Genau dazu dient die Achtsamkeit. Nicht das Gefühl zu erkennen und es dann gewaltsam beiseite zu schaffen. Sondern das Gefühl zu erkennen, zu akzeptieren, dadurch seine Ursachen erkennen und das Gefühl so zu beseitigen. Der Stress oder das Leiden werden also nicht dadurch beseitigt, indem man sie erkennt und gewaltsam wegdrängt, sondern indem man sie akzeptiert, dadurch ihre

wirklichen Ursachen erkennt und so die Ursachen beseitigen kann, wodurch der Stress und das Leid ganz von selbst verschwinden.

Dies ist das scheinbare Paradoxe im MBSR-Kurs und im Buddhismus, das oft zu einer Falle wird: Man hat das Ziel vom Leid oder Stress befreit zu sein. Dieses Ziel erreicht man aber nicht direkt dadurch, dass man es anstrebt. Sondern man erreicht es, indem man in einem ersten Schritt den gegenwärtigen Moment akzeptiert, also so ansieht, wie er ist. Denn nur dadurch kann man die Ursachen des Stresses und Leidens erkennen und die Ursachen beseitigen.

In der Praxis bemerkte ich also, wie wichtig es ist, v.a. die unangenehmen Erfahrungen zu akzeptieren, hier sein zu lassen. Denn gerade an den leidbringenden Erfahrungen kann man am besten die Ursachen des Leidens erkennen! Das heisst, unangenehme Erfahrungen sollte man nicht wegdrängen, sondern sie dankbar da sein lassen, weil man an ihnen am besten die Ursachen von Stress und Leid erkennen kann! Sie bringen einen weiter auf dem Weg in Richtung Leidbefreiung, wenn man sie hier sein lässt und untersucht. Auch Mahathera Gunaratana sagte:

"Sehen sie das Negative, das auftaucht, als Gelegenheit zu lernen und zu wachsen. Laufen Sie nicht davon, verdammen Sie sich nicht, und verbergen Sie Ihre Bürde nicht in heiligem Schweigen. Sie haben ein Problem? Grossartig. Mehr Wasser auf die Mühle. Freuen sie sich, gehen Sie ran, und untersuchen Sie es."³⁰

Doch ich bemerkte, dass das alleinige Bewusstwerden, dass die Akzeptanz zur Achtsamkeit gehört, nicht half. Immer wieder stresste ich mich, weil ich schon weiter sein wollte, weil ich das Ziel schon erreicht sein haben wollte. Deshalb musste ich mir solche Dinge wie oben beschrieben immer wieder während dem Alltag und in der Meditation sagen. Ich bemerkte, dass es nicht reicht, dies einmal zu erkennen. Man muss es wirklich nach und nach verinnerlichen.

Die Meditation bewirkte generell, dass ich unmittelbar danach gelassener und zufriedener war. Ich hatte dann nicht mehr das Gefühl, noch etwas erreichen zu wollen, oder dass es noch nicht gut genug sei. Sondern ich konnte einfach im Moment sein und ohne zu stressen wieder in den Alltag gehen. Doch in der Regel hielt auch dies wie bei der Körperwahrnehmung nie lange an, wodurch ich wieder in Stress oder Unzufriedenheit kam. Auch hier ist also die Achtsamkeit im Alltag wieder wichtig. Deswegen führte ich dazu auch ein eigenes Tagebuch.

2.3 Achtsamkeit im Alltag

Wichtig zu wissen ist, dass Meditation alleine nicht den Stress und das Leiden beseitigt. Die Dinge, die man in der Meditation praktiziert, muss man auch im Alltag anwenden. Denn wie ich bemerkte, verflogen die geschärfte Wahrnehmung und die Zufriedenheit, die sich durch die Meditation einstellten im Alltag schnell wieder und es stellte sich wieder eine dumpfe Körperwahrnehmung und Unzufriedenheit ein. Die Meditation gibt einem lediglich einen leichteren Rahmen als der Alltag. Durch die Ruhe fällt es einem leichter sich zu sammeln und so einfacher mit der Achtsamkeit den Stress oder das Leiden zu untersuchen. Im Alltag ist dies um einiges schwerer, wie ich merkte. Doch es ist eben genauso wichtig, weil man die meiste Zeit nicht mit Meditieren, sondern mit Arbeiten, Essen, Autofahren etc. verbringt - eben im Alltag.

Bei der Achtsamkeit im Alltag geht es darum, sich "Achtsamkeitsinseln" durch den Alltag zu streuen. Denn anfangs ist es zu schwer, während des ganzen Tages achtsam zu sein. Man wird immer wieder unachtsam und tut die Dinge wie in einem "Autopilot". Ich merkte, dass ich mich am Abend fragte, was ich eigentlich an diesem Tag erlebt hatte. Auch kam mir der Tag so schnell vor.

³⁰ Gunaratana, Mahathera Henepola: Die Praxis der Achtsamkeit, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 1996. S. 51.

Dagegen streute ich mir Achtsamkeitsmomente in den Tag. Z.B. beim Treppengehen, beim Auf- oder Absitzen, beim Essen, beim Türe öffnen, beim Zähneputzen. Doch selbst als ich mir zwei solche Achtsamkeitsinseln vornahm, vergass ich anfangs sehr oft, in diesen Momenten achtsam zu sein. Auch bemerkte ich, dass ich in diesen Momenten zuerst gar nicht wirklich wusste, was ich konkret tun sollte, um achtsam zu sein. Dann erfuhr ich im Kurs, dass man einfach eine Körperwahrnehmung oder ein Gefühl anschauen konnte. Z.B. beim Treppengehen den Handlauf zu spüren. Oder den Stress zu spüren, der aufkommt. Dies fiel mir am Anfang aber schwer, wie auch bei der Körperwahrnehmung beschrieben. Mit der Zeit benützte ich dann das Wissen, dass man einfach unvoreingenommen wahrnehmen muss. Dann konnte ich die Körperwahrnehmungen und Gefühle *wirklich* achtsam wahrnehmen.

Während dem Alltag bemerkte ich auch, dass ich oft in Stress hineinkam, der dann lange andauerte, wie z.B. beim Hausaufgabenmachen. Dabei wurde ich wie hineingezogen, ich konnte keine Pause machen. Oftmals war das Arbeiten dann nicht mehr ertragreich, ich arbeitete wie mit Scheuklappen. Dann merkte ich, wie es half, einfach nur fünf Minuten Pause zu machen und mich kurz auf den Atem zu achten. Danach war ich viel ruhiger, konnte alles wieder aus einer anderen Perspektive wahrnehmen und die Prioritäten neu ordnen.

Oftmals merkte ich wie in der Meditation, dass die Achtsamkeit zu einem Ideal wurde. Dann wurde die Achtsamkeit verbissen, wodurch sie mir viel schwerer fiel. Dagegen halfen mir die Akzeptanz und das unvoreingenommen Wahrnehmen. Auch bemerkte ich, wie wichtig es ist, die Achtsamkeit nicht als Pflicht zu sehen, sondern stattdessen Freude daran zu empfinden, es mit einer gewissen Leichtigkeit, Spass und Interesse zu tun. Dann fiel mir die Achtsamkeit wieder viel leichter.

Ein paarmal während den acht Wochen hatte ich kurze, ganz achtsame Momente. Beispielsweise bei einer Velofahrt in die Stadt. Ich kam dann an einem Brunnen vorbei, von dem ich das Plätschern hörte. Ich bemerkte den Mann mit dem fröhlichen Kind an der Hand, den warmen Sonnenschein und die kühle Luft, die Lenkstange in meinen Händen und die Unebenheiten im Boden. Ein anderes Mal öffnete ich meine Haustüre. Ich roch plötzlich verschiedene Düfte, die laue Sommerluft, spürte den warmen Wind. In diesen Momenten war alles viel lebendiger, ich nahm alles viel besser wahr, ich war konzentrierter. Immer ging auch ein Gefühl der Lebensfreude und Fröhlichkeit damit einher. Dies waren wirkliche Momente der Achtsamkeit. Sie dienen dazu, durch ihre Klarheit die Ursachen von Stress und Leid besser zu erkennen und sind schon an sich, wie ich bemerkte, leicht glückbringend.

3. Fazit

Unmittelbar nach den Achtsamkeitsübungen, die im MBSR-Kurs gelernt wurden, war einerseits meine Körperwahrnehmung leicht besser und andererseits verspürte ich geringeren Stress und mehr Zufriedenheit. Dieser geringerer Stress und diese Zufriedenheit stellten sich einerseits durch das Zur-Ruhe-Kommen selbst ein, durch das Sammeln. Andererseits aber auch durch das Erkennen der Ursache des Stresses, nämlich das Nicht-Erkennen der Begrenztheit. Das Erkennen der Begrenztheit machte einen grossen Teil der Stressminderung und der Zufriedenheit aus.

Dabei merkte ich aber, dass die Meditation alleine nicht half, den Stress zu mindern. Denn die Zufriedenheit verflog schnell wieder und Stress stellte sich ein. Deswegen erkannte ich, dass die Achtsamkeit im Alltag von so grosser Bedeutung ist. Dabei bemerkte ich bei der Achtsamkeit v.a. zwei Probleme. Das eine war, dass ich eine Vorstellung davon hatte, was ich wahrnehmen sollte. Dagegen half mir, ganz unvoreingenommen wahrzunehmen. Ohne zu bewerten, einfach das wahrzunehmen, was da war. Das zweite Problem war auch wieder eine Vorstellung, ein Ideal. Diesmal aber der Achtsamkeit gegenüber. Dadurch, dass ich immer noch Gefühle wie Stress oder Hass empfand, dachte ich dauernd, dass meine Achtsamkeit noch nicht genug gut sei, wodurch ich

mir noch mehr Stress und Leid zufügte. Dagegen half mir, wie bei der Idealvorstellung der Körperwahrnehmung, den gegenwärtigen Moment so zu akzeptieren, wie er ist. Das heisst, die Achtsamkeit mit Akzeptanz zu verbinden. Durch dieses Akzeptieren konnte ich mich der gegenwärtigen Erfahrung öffnen und sie nicht schon im Vorhinein weghaben wollen. So konnte ich z.B. nicht schon den Stress unterdrücken oder wegschieben, sondern ihn hier sein lassen. Erst dadurch konnte ich wirklich erkennen, was den Stress erzeugte und konnte so besser etwas dagegen unternehmen.

Doch im Kurs selber war mir nie richtig klar geworden, dass die Achtsamkeit und die gesteigerte Wahrnehmung dazu dienen, die Ursachen von Stress besser zu erkennen und besser zu beseitigen. Dadurch meditierte ich "einfach vor mich hin", schaute, dass ich meine Achtsamkeit steigerte, aber ohne ein wirkliches Ziel, ohne zu wissen, auf was ich die Achtsamkeit genau richten sollte und was sie brachte. Dies, obwohl im Kurs darauf eingegangen worden war. Hier bemerkte ich wieder den Unterschied zwischen verstandesmässig erfahren und es wirklich auch umsetzen und verinnerlichen. Erst nach dem Kurs wurde mir nach und nach bewusst, dass die Achtsamkeit und die damit einhergehende bessere Wahrnehmung dazu dienen, den Stress und seine Ursachen besser zu erkennen und dadurch besser Handlungsalternativen zu entwerfen. Doch auch dies muss ich mir immer wieder sagen, um es nach und nach zu verinnerlichen.

Wo liegt nun der Unterschied in der Art, wie die Meditationsformen des MBSR-Kurses und die buddhistische Vipassana-Meditation das Problem des Leidens angehen?

In beiden Praktiken werden in der Meditation das Gleiche geschult - die Achtsamkeit. Bei beiden dient die Achtsamkeit dazu, die Ursachen des Leidens, im MBSR-Kurs spezifisch des Stresses, zu erkennen und zu beseitigen. Der Unterschied liegt darin, dass der MBSR-Kurs nicht die Grundursachen des Stresses darlegt. Auf diese Ursachen muss man selber kommen, wodurch man v.a. die Begrenztheit erkennt und dadurch eigene Handlungsalternativen schafft. Dies gelang mir auch oft, wie oben erläutert. Vor allem dient die Achtsamkeit im Kurs dazu, einen Abstand zum Stress zu gewinnen und schon dadurch von alleine ruhiger und gelassener zu werden, weil man bemerkt, dass der Stress eigentlich gar nicht nötig wäre.

Hier geht der Buddhismus weiter und sagt, dass die Grundursache jedes Leidens die Unwissenheit ist. Auch sagt er, dass das Leid nicht nur durch Achtsamkeit in der Meditation und im Alltag beendet werden kann. Im Buddhismus kommen noch die anderen sechs Glieder des achtfachen Pfades dazu. Das heisst, der Buddhismus sagt zusätzlich, dass die Ursache des Leidens das Nicht-Erkennen der drei Daseinsmerkmale ist und dass für die Leidaufhebung das Praktizieren des ganzen achtfachen Pfades notwendig ist.

Hat mir nun aber dieses zusätzliche Wissen des Buddhismus, welches ich mir durch das Verfassen des theoretischen Teils aneignete, geholfen, das Leid besser zu beseitigen?

Im Grunde genommen tat ich nach der Behandlung der Lehre Buddhas das Gleiche, wie ich im MBSR-Kurs gelernt hatte. Ich achtete mich einfach beim Untersuchen von Leid zusätzlich auf die drei Daseinsmerkmale. Doch der achtfache Pfad blieb sowohl in der Meditation als auch im Alltag eher auf der Seite, ich integrierte ihn nicht bewusst in die Praxis. Trotzdem wirkte er aber doch teilweise automatisch in meinem Alltag. Beispielsweise wurde mir das Glück anderer Lebewesen wichtiger, wodurch ich anfing v.a. Bio- und Fairtradeprodukte zu kaufen. Die Praxis wirkte sich also auf mein Verhalten, mein Tun aus.

Wie kann ich den achtfachen Pfad noch stärker in meine Praxis integrieren und wie würde er mir überhaupt helfen, das Leid besser zu beseitigen?

Wenn man den achtfachen Pfad in die Praxis wirklich integriert, dann erkennt man bspw. besser, dass jetzt eine Gesinnung nach Gier vorhanden ist, dass man sinnlos redet, dass man beleidigend

redet, dass man einen unheilsamen Zustand noch schwächen sollte, dass man eifersüchtig ist. Dank dem achtfachen Pfad merkt man dann, dass diese Dinge aus einem Begehren oder einer Ablehnung kommen (2. und 3. Wurzel-Kilesa) und dass dies wiederum daher führt, dass man die drei Daseinsmerkmale noch nicht erkannt hat (1. Wurzel-Kilesa). Dank des achtfachen Pfades wird das Ziel des Glückes und somit auch das Problem des Leidens übersichtlicher. Denn im achtfachen Pfad werden die verschiedenen Ausprägungen des Leidens in falsches Sehen, falsches Denken und falsches Tun aufgeteilt ist. Dank dem achtfachen Pfad kann man also das Problem des Leidens bzw. das Ziel des Glückes übersichtlicher, gezielter und besser angehen, auch weil er das dreifache Training darstellt, als nur durch die Achtsamkeit. Sie dient wie ein "rotes Warnlämpchen" dazu, zu bemerken, wann Leid da ist, indem sie genau das wahrnimmt, was da ist. Dann hilft einem das Wissen um die Lehre Buddhas, mit der man das gerade vorhandene Leid analysieren und gezielt beseitigen kann, so dass nach und nach das Leiden verschwindet und Glück entsteht.

VI. Schluss

Die Frage der Arbeit „Wozu meditieren?“ kann nun beantwortet werden: Um das Glück zu erreichen und das Leid zu beenden. Auch kann jetzt beantwortet werden, wie dies genau erreicht wird: In der Meditation schult man die Achtsamkeit und die Sammlung, dank deren man einen direkten Zugriff zu Wirklichkeit hat und somit die drei Daseinsmerkmale erkennen kann. Erkennt und verinnerlicht man diese drei Daseinsmerkmale, so erreicht man die Weisheit, wodurch das Leid aufhört und Glück entsteht.

Doch zu dieser Weisheit gelangt man laut dem Buddhismus nicht alleine durch die Meditation, sondern auch durch das Praktizieren des achtfachen Pfades. Die Meditation soll also zusammen mit den anderen Gliedern des achtfachen Pfades praktiziert werden. Denn im Buddhismus stellt der *ganze* achtfache Pfad die vierte edle Wahrheit, die Beseitigung der Ursachen des Leidens, dar und nicht nur die Meditation.

Im praktischen Teil bemerkte ich dann, wie wichtig es ist, die Achtsamkeit und das Praktizieren des achtfachen Pfades auch in den Alltag mitzunehmen, damit das Leid wirklich beendet werden kann. Dies entspricht dem dreifachen Training, das im theoretischen Teil genannt wurde. Denn nur mit Hilfe dieses dreifachen Trainings kann man laut dem Buddhismus das Leiden und die Unzufriedenheit, die durch das falsche Sehen und dem daraus folgenden falschen Fühlen, Denken und Tun entstehen, untersuchen und nach und nach beseitigen, wodurch Glück entsteht.

Nachwort

Dank der Maturaarbeit konnte ich nun der Mangel, den ich am Anfang meiner Praxis bemerkte, beseitigen. Nun weiss ich genau, wozu die Meditation dient und wie man das Ziel der Meditation erreichen kann.

Ich denke, dass Mit Hilfe der Praxis des Buddhismus das Ziel des Menschen, das Glück, erreicht werden kann. Und ich habe bemerkt, dass das Glück nicht mit dem üblichen Streben nach besseren, äusseren Umständen erreicht werden kann. Dadurch werden wir nicht glücklich. Ansonsten würden wir uns nicht dauernd weiterentwickeln und immer noch bessere äussere Umstände erzeugen. Stattdessen muss man die *inneren* Umstände ändern. Ich bemerkte, dass es in der buddhistischen Praxis „nur“ darum geht, das Innere, die innere Einstellung zu ändern, damit man glücklich wird.

Ich bin auch der Meinung, dass viele, wenn nicht alle grösseren Probleme in der Welt, wie Umweltverschmutzung, Kriege, Korruption, Ausbeutung, Unterdrückung etc. Mit Hilfe der Praxis des Buddhismus beendet werden können. Denn ich denke, dass all diese grösseren Probleme wegen Problemen der einzelnen Menschen entstanden sind. Dass man nämlich eine falsche Vorstellung der Wirklichkeit hat und deswegen in leidbringender Weise begehrt.

Sicherlich gibt es neben dem Buddhismus noch viele andere Praktiken, welche solche Probleme lösen können, von denen mir aber leider das Wissen und die Zeit fehlen, sie fundiert mit dem Buddhismus vergleichen zu können. Doch ich denke, dass der Buddhismus unter ihnen eine sehr verständliche und nachvollziehbare Praxis bietet. Und vor allem bietet der Buddhismus einen Weg, der zur Erfüllung des grössten Wunsches jedes Menschen beiträgt: Zum Ende des Leidens und zum Erreichen von Glück.

Ehrlichkeitserklärung

Die eingereichte Arbeit ist das Resultat meiner persönlichen, selbstständigen Beschäftigung mit dem Thema. Ich habe für Sie keine anderen Quellen benutzt als die in den Verzeichnissen aufgeführten. Sämtliche wörtlich übernommenen Texte (Sätze) sind als Zitate gekennzeichnet.

Ort, Datum: Unterschrift:

Literaturverzeichnis

- von Allmen, Fred: Buddhismus, Theseus Verlag, Stuttgart, 2007.
- Analayo, Bhikkhu: Der direkte Weg, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Stambach, 2010.
- Bodhi, Bhikkhu: Der edle achtgliedrige Heilsweg, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Konstanz, 2002.
- Bodhi, Bhikkhu: Der Buddha und sein Dhamma, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Stambach, 1999.
- Aus dem Palikanon übersetzt von Geiger, Wilhelm; Mahathera, Nyanaponika; Hecker, Hellmuth: Die Reden des Buddha gruppierte Sammlung, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Konstanz, 2003. (Buch 5).
- Gunaratana, Mahathera Henepola: Die Praxis der Achtsamkeit, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 1996.
- Kabat-Zin, Jon: Gesund durch Meditation, O.W. Barth Verlag, Frankfurt a. M., 2005.
- Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch, Beyerlein & Steinschulte Verlag, Konstanz, 1999.
- Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka: Die Lehrreden des Buddha aus der angereichten Sammlung, Aurum Verlag, Braunschweig, 1993. (Buch 9).
- Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka: Die Lehrreden des Buddha aus der angereichten Sammlung, Aurum Verlag, Braunschweig, 1993. (Buch 10).
- Wermke, Matthias; Kunkel-Razum, Kathrin; Scholze-Stubenrecht, Werner (Hrsg): Das Herkunftswörterbuch, Bibliographisches Institut AG, Mannheim, 2007.

Internetseiten

- www.mbsr-verband.ch