

T_17 | Dhammas, Geistobjekte

Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.

Wir kommen zum vierten *satipaṭṭhāna*, den *dhammas*. Manchmal werden *dhammas* Geistobjekte genannt. Eine andere Sichtweise ist, dass die Bestandteile des vierten *satipaṭṭhānas* eine Art und Weise sind, geistige Erfahrungen zu kategorisieren. Im vierten *satipaṭṭhāna* tauchen grundlegende Dharmalehren auf, mit denen wir dann eine dharmische Perspektive der menschlichen Existenz einnehmen können. Analayo schreibt dazu:

Womit sich dieses Satipaṭṭhāna eigentlich befasst, sind bestimmte mentale Eigenschaften (wie die fünf Hindernisse und die sieben Erwachensfaktoren) sowie die Zerlegung von Erfahrungen in spezifische Kategorien (wie die fünf Daseinsgruppen, die sechs Sinnesbereiche und die vier edlen Wahrheiten). Diese Geistesfaktoren und Kategorien bilden zentrale Aspekte der Lehrmethode des Buddha, also des Dhamma.¹

Die Kategorien, die hier im vierten *satipaṭṭhāna* genannt werden, sind die fünf Hindernisse, die sieben Erleuchtungsfaktoren, die fünf *skandhas*, die sechs Sinnesbereiche und die vier Edlen Wahrheiten. Das ist der Stoff unseres Dharmastudiums, das Erforschen dessen, was der Buddha konkret gelehrt hat. Nachdem wir den Dharma durch Hören, Lesen und durch Studium kennengelernt haben, kommt die Auseinandersetzung damit und wir können uns fragen: „Was hat das mit mir zu tun?“ Dadurch kann die Lehre des Buddha tiefer gehen, bis wir sie verinnerlichen und letztlich verwirklichen. Das sind die drei Ebenen der Weisheit.

Maitreyabandhu² benennt das vierte *satipaṭṭhāna* ganz schlicht: „Erinnere dich an die Lehren. Vergegenwärtige dir die Lehren des Buddha.“ Wir begegnen hier den Hauptlehren des Buddha. In der *Satipaṭṭhāna*-Praxis legen wir die Bedingungen für das Entstehen von Einsicht, befreiende Erkenntnis, die bis zum Erwachen führt. Man könnte sagen: Die vier *satipaṭṭhānas* sind die Nahrung für das Entstehen der sieben Erleuchtungsfaktoren. Dabei werden die fünf Hindernisse³ und die sieben Erleuchtungsfaktoren oft hervorgehoben und einander gegenübergestellt.

Sangharakshita bemerkt zu den Hindernissen:

[...] Die Hindernisse begegnen uns in der Meditation, weil sie einen großen Teil unseres täglichen Lebens ausmachen. Deshalb gilt: Je schlichter und ungeteilter wir unseren Geist in jeder Situation machen können, desto näher kommt unsere innere Verfassung auf ganz natürliche Weise der meditativen Sammlung.

¹ Bhikkhu Anālayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2010, S. 205

² Maitreyabandhu, *Leben in voller Achtsamkeit: Ein praktischer Kurs*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2012

³ Unter den vielen Kräften der Ablenkung werden traditionell diese fünf Hindernisse als besonders wichtig identifiziert: Sinnliches Begehren, Abneigung, Trägheit und Müdigkeit, Unruhe und Besorgtheit, Zweifel und Unentschiedenheit

Kurzum, wir können uns nicht ausschließlich auf die erste Hilfe der Gegenmittel⁴ verlassen. Hier ist ein ganzer Behandlungsplan nötig. Mit durchgängigem Üben der Achtsamkeit außerhalb der Meditation erreichen wir, was die Hindernisse angeht, viel mehr als mit allem, was wir beim Meditieren tun können. Konzentration setzt voraus, dass wir zu einer Lebensweise finden, die harmonischer, genügsamer, energiereicher ist, die uns mehr Selbstvertrauen erlaubt und mehr an andere denken lässt und in der weniger Unruhe, weniger Habenwollen und weniger Zweifel herrscht. Das wiederum setzt voraus, dass wir wissen, wie die Dinge auf uns wirken. Wir müssen, wie das Sutta sagt, wissen, „wie es zum Entstehen unentstandenen sinnlichen Begehrens“ oder zum Entstehen unentstandener Irritation kommt – oder was auch immer der Fall sein mag. Wir müssen uns angewöhnen, die Hindernisse im Alltag aufzuspüren, und die Umstände so zu gestalten, dass sie weniger wahrscheinlich werden oder nur in abgeschwächter Form auftreten.“⁵

Nicht nur die Hindernisse begleiten uns auf unserem Weg, sondern auch Aufblitzer oder längere Begegnungen mit Erleuchtungsfaktoren. Der erste Erleuchtungsfaktor ist *sati*. Danach folgen die Erleuchtungsfaktoren ‚Ergründung und Erforschen der *dhammas*‘ - ‚Energie‘ - ‚Freude‘ - ‚Ruhe‘ - ‚Konzentration‘ - ‚Gleichmut‘. Ich bin mir sicher, dass Samen von allen Faktoren da waren. Wir müssen uns darin üben, diese zu erkennen. Wir können uns fragen: Welche Erleuchtungsfaktoren sind schwach? An welche denke ich überhaupt nicht und sind einfach nicht auf meinem Radar? Welche sind zeitweise deutlich ausgeprägt? Es lohnt sich, das mit Interesse und Neugier zu erforschen.

Aus der Verblendung aufzuwachen, ist das Größte, was ein Mensch sich vornehmen kann. Das ist etwas fürs Leben, deswegen bedarf Dharma-praxis einer Umorientierung des Lebens. Es wird – zumindest längerfristig – nicht so funktionieren, dass wir unser Leben wie bisher weiterführen und dann ein bisschen Dharma dazu packen. Es ist ein anspruchsvolles Unternehmen, das unsere ganze Existenz einschließt. Der Buddha hat nie behauptet, dass der Weg leicht sei. Deswegen, quäl dich nicht ab, denn du brauchst deine Ressourcen und deine Energie noch für lange Zeit. Du wirst lange unterwegs sein. Zwischendurch ist es hilfreich, sich die Frage zu stellen „Will ich dies wirklich?“. Widerstände werden auftauchen, wir kommen an unsere Grenzen. Dann lohnt es sich, sich an eine besonders hilfreiche und kraftvolle Qualität zu erinnern, und das ist *kshanti*, Geduld. Das bestärkt uns in unserer Beharrlichkeit, unserem Durchhaltevermögen, in Akzeptanz und fördert eine tiefe Bereitschaft, da zu sein.

Ratnaghosha hat eine Sammlung von Vorträgen über *kshanti* veröffentlicht und darin erzählt er eine Geschichte von jemanden, der zu einem Zenkloster geht. Er geht abends dorthin, es ist Winter und es schneit, er klopft an die Tür. Die Tür wird nicht geöffnet, aber der Mensch kniet die ganze Nacht im Schnee. Nichts passiert, die Tür wird nicht geöffnet. In der zweiten Nacht geht die Person wieder hin, klopft, kniet sich hin, wartet, die Tür wird nicht geöffnet. In der dritten Nacht geht die Person wieder

⁴ Siehe zum Umgang mit den Hindernissen auch:

Matthews, Anthony (Kamalahila), *Meditation. Der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis*, do evolution 1997, S. 75ff; oder im englischsprachigen Original *Buddhist Meditation. Tranquility, Imagination & Insight*, windhorse publications (1992) 2012, S. 54ff
und bei Analayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2010, S. 205ff

⁵ Sangharakshita, *Buddhas Meisterworte für Menschen von heute: Satipaṭṭhāna-Sutta*, Lotos 2004, S. 141f

dorthin, kniet im Schnee, wartet und dann wird die Tür geöffnet und sie wird eingelassen. Wie lange würdest du im Schnee knien?

Mit all den Hinweisen wie „Bleib dran.“, „Komme wieder zurück.“ „Erinnere dich.“ wird eigentlich gesagt: „Halte deine Praxis lebendig.“ Durch stetige Übung kommen wir mehr und mehr in Kontakt mit unseren Erfahrungen. Wir werden vertrauter mit diesem Körper, mit diesem Geist, mit dieser Ausstattung; mit allen Vorzügen, mit allen Mängeln. Und vielleicht merken wir, wie viele ungerichtete, unbewusste Handlungen wir vollziehen. Durch unsere stetige Übung können wir entdecken, was uns eigentlich antreibt. Das bedeutet, wirklich vertraut zu werden mit deiner Erfahrung, fast intim.

Ajahn Chah sagt: „Je mehr wir mitkriegen, umso weniger haftet der Geist. Je weniger der Geist haftet, umso weniger leiden wir.“

Wir sind auf einer Reise unterwegs durch die vier *satipaṭṭhānas* und wir können aus einer Art Vogelperspektive darauf schauen, beinahe so, als würdest du ein Mandala sehen. Diese vier Felder nennen wir Leben. Und dieses Leben rollt, es entfaltet sich wie ganz von alleine. Leben findet statt. Die Show rollt weiter. In der Regel bist du der Produzent dieser Show, führst Regie und bist auch die Hauptdarstellerin. Körperempfindungen tauchen auf, verändern sich, vergehen. Angenehmes, Unangenehmes taucht auf, verändert sich, vergeht. Gedanken und Gefühle tauchen auf, verändern sich, vergehen. Dabei haben wir relativ wenig, wenn überhaupt, Kontrolle über das, was entsteht.

Ich habe, als ich vor langer Zeit das erste Mal am Potsdamer Platz war, den Fontänen, dem Spiel des Wassers zugeschaut und wollte herausfinden, nach welcher Systematik die Wasserfontänen in die Höhe schossen. Das war aber nicht möglich! Damit habe ich mir die Freude ein bisschen verdorben, anstatt das Spiel einfach entstehen und vergehen zu lassen. Ähnliches passiert in unserem Alltag oder während unserer Meditation. Gedanken und Gefühle kommen und steigen auf wie die Wasserfontänen. Du wendest dich dem zu, was aufsteigt, dann flacht es ab und etwas anderes steigt auf.

Wir können die Erfahrungen nicht dazu bringen, zu entstehen. Du kannst sie nicht machen. Du kannst nicht sagen: „Ich will jetzt glücklich sein!“, „Ich will jetzt konzentriert sein!“, „Ich will jetzt ruhig sein!“, „Ich will keine Gedanken haben!“. Du kannst es zwar sagen, aber in der Regel funktioniert es nicht. Wir können sehr viel Energie in diese willentlichen Absichten investieren und erleben am Schluss Erschöpfung. So schaukeln dann Anstrengung auf der einen Seite und Erschöpfung auf der anderen Seite hin und her.

Interessanterweise entsteht auf dem Spiralspfad *samādhī*, Sammlung, nicht aus Anstrengung, sondern aus Glück. Da ist Vertrauen, Freude, Stille, Frieden, Glück, Konzentration; ungezwungene Bemühung.

Wir haben bereits gelernt, dass ein Teil unserer Ausstattung diese grundlegende Aufmerksamkeit ist. Aufmerksamkeit ist immer da. Mal ist es uns mehr bewusst, mal weniger bewusst. Ihr hört meine Stimme und ihr wisst, die Stimme ist da. Man muss sich dafür nicht anstrengen. Ein Klang kommt in Kontakt mit dem Ohr und Hörbewusstsein entsteht. Hören findet statt, Atmen findet statt, Denken findet statt, Gefühle finden statt. Es findet statt und du bist dabei. Die Praxis ist, dass wir dieses Dabeisein bewusster wahrnehmen. Das ist die Achtsamkeit.

Wenn du in der Meditation sitzt und irgendein Geschehen deine Aufmerksamkeit auf sich zieht, dann nimmst du dieses Geschehen wahr, machst es dir bewusst und irgendwann vergeht dieses Erleben

wieder. Das nächste taucht auf und vergeht wieder. Das ist die Leichtigkeit, die in der Praxis möglich ist. Die einzige Bemühung besteht darin, sich dem Geschehen zuzuwenden und dabei zu bleiben, wenn du erforschen möchtest. Das ist die Qualität von Erinnern bei *sati*. Sich erinnern, merken, in dein Gewahrsein aufnehmen.