

Einsicht bewirken

29. Oktober, 2002 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Wir meditieren, entwickeln Achtsamkeit, entwickeln Konzentration und fragen uns nach einiger Zeit: „Wann wird die Weisheit und wann die Einsicht kommen?“ Da ist es lehrreich, auf die Darlegung des Buddhas zu schauen, was denn Weisheit entstehen lässt. Achtsamkeit und Konzentration sind dafür Voraussetzungen, aber es gehört noch mehr dazu. Und bei der Suche nach diesem „mehr“ ist es besonders lehrreich, auf zwei Gruppen von Eigenschaften zu schauen, die, wie der Buddha sagte, zum Erwachen führen – die fünf Stärken und die sieben Faktoren des Erwachens.

Ihr müsst ihre Lektionen lernen, um zu erfahren, was Weisheit entstehen lässt, was benötigt wird, damit sich Einsicht erhebt. Ansonsten könnt ihr für 20, 30 oder 40 Jahre meditieren – wie Ajahn Lee sagt, könntet ihr sterben und euer Körper auf der Stelle vertrocknen – und dennoch keine Weisheit gewinnen, weil euch einige der rechten Eigenschaften dazu fehlen.

Die fünf Stärken – eine Gruppe von Faktoren, die in Weisheit gipfeln – sind deshalb interessant, weil sie nicht mit irgendwelchen Ideen anfangen, die ihr von irgendjemand gehört habt, worum es bei buddhistischer Weisheit geht. Sie beginnen mit der Eigenschaft der Überzeugung. Was für eine Überzeugung? Überzeugung in das *kamma*-Prinzip. Darauf läuft es hinaus: Vertrauen in den Grundsatz, dass unser Handeln zählt. Manche Leute haben Schwierigkeiten mit der *kamma*-Lehre, aber woran genau bittet euch der Buddha zu glauben, wenn er euch auffordert, von der *kamma*-Lehre überzeugt zu sein? Erstens, Tätigkeit findet wirklich statt – das ist keine Illusion. Zweitens, ihr seid wirklich für euer Tun selbst verantwortlich. Da ist keine äußere Kraft wie die Sterne, oder ein gutes oder schlechtes Wesen, das durch euch handelt. Wenn ihr bei Bewusstsein seid, so seid ihr diejenigen, die entscheiden, was zu tun ist.

Drittens, euer Tun hat Auswirkungen – ihr nicht einfach einen Strich auf dem Wasser – und diese Auswirkungen können gut oder schlecht sein, in Abhängigkeit von der Qualität der Absicht, die sich hinter eurem Tun verbirgt.

Die *kamma*-Lehre macht es also zu eurer Aufgabe, euer Leben zu gestalten. Es ist eine gute Lehre, wert daran zu glauben. Und wie verhält sich das zur Fähigkeit der Weisheit? Es schafft die Grundlage für die Fragen, die ihr stellen werdet, um Weisheit wachsen zu lassen. Und weil das *kamma*-Prinzip großen Wert auf die Erfordernis geschickter Absicht legt, um die erwünschten

guten Resultate zu erzielen, besteht somit die grundlegendste Frage darin: „Wie könnt ihr unterscheiden, ob eine Absicht geschickt oder ungeschickt ist?“

Zusammen mit der rechten Überzeugung braucht ihr auch die Eigenschaft der Aufmerksamkeit: Das Bewusstsein, dass ihr für euch selbst und jene um euch herum eine Menge Leid schaffen könnt, wenn ihr nicht sorgsam handelt. Es heißt, dass Aufmerksamkeit der Entwicklung der fünf Stärken zugrunde liegt, die zur Weisheit führen. Es ist diese Qualität, die ermöglicht, dass ihr genau auf euer Handeln achtet, genau auf eure Absichten und genau auf die Resultate eures Tuns – so, wie in der Lehrrede, in welcher der Buddha seinen Sohn Rāhula belehrt: „Bevor du etwas tust,“ sagt er zu Rāhula, „frage dich: Welche Absicht steckt dahinter? Warum tue ich das? Wird es zu Leid führen oder nicht?“ Nur wenn die Absicht eine gute ist, solltet ihr entsprechend handeln. Prüft dann, während ihr handelt, das Ergebnis eures Tuns. Ist die Handlung abgeschlossen, so prüft erneut, weil manche Resultate unmittelbar sichtbar werden, während andere eine längere Zeit beanspruchen. Das Vertrauen in *kamma* bringt eure Aufmerksamkeit auf den richtigen Punkt und lässt euch die richtigen Fragen stellen. Aufmerksamkeit gibt eurer Untersuchung Nachdruck. Und die Beiden zusammen führen zur Weisheit.

Die Lehren hinsichtlich der sieben Erwachungsfaktoren sind ähnlich. Ihr beginnt mit Achtsamkeit. Der Buddha lehrt euch, den Körper betreffend an und für sich achtsam zu sein, ebenso bezüglich eurer Gefühle und der geistigen Zustände und Qualitäten. Warum? Damit ihr euch wirklich klar darüber werdet, was eure Handlungen und was die Resultate sind. Wenn ihr euch mit anderen Dingen beschäftigt, wie der Buddha sagt, mit „den Dingen der Welt“, den Dingen, die andere Leute tun, dann überseht ihr, was ihr tut. Richtet also eure Aufmerksamkeit genau auf das Hier und Jetzt, auf den gegenwärtigen Moment, nicht nur weil der gegenwärtige Moment an und für sich gut ist, sondern weil er der einzige Ort ist, an dem ihr eure Absichten in Aktion sehen werdet.

Auf diese Weise versetzt euch Achtsamkeit in die Lage, den zweiten Faktor des Erwachens zu entwickeln: Den Unterscheidungsfaktor, „Analyse der Qualitäten“ genannt. Es geht hier um Qualitäten des Geistes, um geistige Zustände die gerade präsent sind. Die Nahrung für diesen Faktor bildet die angemessene Aufmerksamkeit auf die im Geist erstehenden geschickten und ungeschickten Zustände. Ihr achtet auf die Absichten, nach denen ihr handelt, versucht zu verstehen, was geschickt ist und was nicht. Und wieder ist der Test zur Beurteilung, ob euer Handeln geschickt ist, einzig das Resultat: Wie viel Schaden bewirkt es? Wie viel Glück? Die Weisheit betrachtet die Handlungen in Bezug auf Ursache und Wirkung und arbeitet daraufhin, immer größeres

Geschick im Handeln zu entwickeln und immer größere Sensibilität bei der Bewertung und aus den Ergebnissen eures Tuns zu lernen, bis zu dem Punkt, wo euer Handeln so geschickt ist, dass es zum Todlosen führt.

Das mag ungewöhnlich klingen, weil uns häufig gesagt wurde, dass sich die buddhistische Weisheit darauf ausrichtet, die Dinge in Bezug auf die drei Merkmale zu sehen: Unbeständigkeit, Unbefriedigtsein und Nicht-Selbst. Uns wird gelehrt, auf die Unbeständigkeit, auf die Vergänglichkeit der Dinge zu achten und dann zu sehen, dass die Dinge, wenn sie unbeständig sind, auch unbefriedigend sein müssen; sind sie unbefriedigend, so sind sie ohne Selbst. Nun, diese Lehren müssen in den richtigen Kontext gesetzt werden. Und dieser Zusammenhang besteht in der Beurteilung der Folgen unseres Handelns. Die drei Merkmale bezwecken, dass wir uns nicht mit einem nur mittelmäßigen Niveau an Geschicklichkeit zufrieden geben. Mit anderen Worten, besitzt ihr vielleicht genügend Geschick, um eine gute Arbeit zu haben, an einem schönen Ort zu leben, eine wundervolle Familie zu haben – kurz, eines gewöhnlichen, weltlichen Wohlbefindens – und viele Leute sind damit zufrieden. Oder ihr seid vielleicht mit einem guten Konzentrationszustand zufrieden. Vielleicht habt ihr die Fähigkeit, den Geist nach Wunsch recht gut zu zentrieren; viele Dinge stören euch kaum noch. Viele Leute hören genau hier auf – es ist ihnen gut genug.

Hier kommen die Lehren von den drei Merkmalen bei der Bewertung der Ergebnisse eures Tuns ins Spiel: „Sind sie wirklich zufriedenstellend? Erbringen sie dauerhafte, beständig zuverlässige Resultate?“ Nun, das ja nicht. Wenn sie es also nicht tun, dann richtet euch auf Stress, Leid und Enttäuschung ein. Ihr lasst euch darauf ein, an Dingen festzuhalten, die nicht völlig unter eurer Kontrolle stehen. Sie gehören euch nicht. Ihr könnt nicht sagen „Also, Körper, werde nicht alt. Werde jünger, so wie du, sagen wir, vor fünf oder zehn Jahren warst.“ Ihr könnt euren schmerzhaften Gefühlen nicht befehlen, sich in Vergnügen zu wandeln.

Ihr könnt es nicht einrichten, dass nur gute und nützliche Gedanken in eurem Geist auftauchen. Der Zweck der drei Merkmale ist es, euch davon abzuhalten, selbstzufrieden zu werden. Sie helfen, die Achtsamkeit zu nähren, so dass euer Maßstab bei der Beurteilung eures Handelns stets hoch bleibt. Wenn ihr euer Tun bewertet, so lasst euch auf keine faulen Kompromisse ein, auf nichts, das unter diese drei Merkmale fällt. Versucht weiterhin, in eurem Tun immer geschickter zu werden, bis ihr Resultate erlangt, die nicht vergänglich und unbefriedigend sind, Resultate, bei denen Selbst und Nicht-Selbst nicht mehr zutrifft.

In der modernen Kultur wird es als psychologisch ungesund angesehen, an sich selbst zu hohe Maßstäbe anzulegen. Was hat das zur Folge? Es schafft eine Gesellschaft von sehr mittelmäßigen Menschen, Menschen, die nur ein mittleres Niveau des Glücks erfahren. Der Buddha jedoch stellte höhere Forderungen an sich und dann an seine Anhänger.

Er sagte: „Gebt euch nicht mit gewöhnlichem, alltäglichem Wohlbefinden zufrieden,“ denn es ist nicht die ganze Zeit gut. Wenn ihr euch ein Ziel setzt, dann setzt es auf etwas, das beständigen Wert hat. Er nannte dies die „Edle Suche“: Die Suche nach etwas, das nicht altert, nicht krank wird, nicht stirbt; die Suche nach einem unwandelbaren Glück.

Die drei Merkmale an und für sich sind also nicht die ganze Weisheit, die gesamte Erkenntnis im Buddhismus. Sie müssen in den richtigen Zusammenhang mit der Frage nach geschicktem Verhalten gebracht werden: „Was tut ihr da? Was sind eure Absichten? Was sind die Ergebnisse eures, aus diesen Absichten hervorgegangenen, Handelns? Seid ihr damit zufrieden oder wollt ihr Besseres?“ Die drei Merkmale spornen euch dazu an, von euch selbst mehr zu verlangen, sodass ihr schließlich sagt: „Ich will etwas Besseres als dies. Ich lebe dieses Leben als Mensch, was kann ich tun, um das Beste daraus zu machen?“ Und die Antwort sollte sein: „Ich werde mein Bestes geben, um wahres Glück zu finden, etwas Verlässliches, etwas, das ich all dem Leid gegenüberstellen kann, das ich durchlaufen habe, indem ich Geburt, Alter, Krankheit und Tod auf mich nahm.“

Diese Fragen sollten wir also in unserer Meditation überdenken. Wir kommen nicht beim gegenwärtigen Moment an, um dort einfach aufzuhören. Das wäre ja, als würde jemand, nachdem er sich durch einen dichten Dschungel gearbeitet und schließlich eine Straße erreicht hat, sich auf dieser Straße niederlegen und vergäße, dass seine Absicht eigentlich war, herauszufinden, wohin diese Straße führt. Wenn ihr also beim gegenwärtigen Moment ankommt, so ist das nicht genug. Ihr müsst lernen, wie ihr euch die richtigen Fragen über den gegenwärtigen Moment stellt, besonders: „Was sind genau jetzt eure Absichten und welche Resultate werden sie haben? Wohin werden sie euch führen?“

Absichten strömen im Geist nicht einfach ein und aus, ohne Spuren zu hinterlassen. Sie hinterlassen Zeichen, sie haben Folgen. Seid ihr mit diesen Resultaten zufrieden? Wenn nicht, was könnt ihr tun, um bessere zu bekommen? Zu lernen, wie man diese Fragen stellt, sagte der Buddha, lässt Weisheit aufsteigen, so dass euer Handeln die gewöhnliche, weltliche Ebene übersteigt. Er wies darauf hin, dass es vier Arten des Handelns gibt:

Handlungen, die auf der weltlichen Ebene geschickt sind; Handlungen, die auf der weltlichen Ebene ungeschickt sind; Handlungen, die vermischt sind; und dann Handlungen, die euch über die weltliche Ebene erheben, die euch dem Todlosen öffnen und euch zum Ende des Handelns bringen. Diese vierte Art des Handelns, sagt er, ist wirklich lohnend.

Das ist das Besondere an seiner Lehre, das insbesondere unterscheidet seine Lehre von anderen. Er entdeckte, dass die Prinzipien der Kausalität auf eine Weise arbeiten, die euch ermöglichen, euch selbst zum Ungeschaffenen zu bringen, indem ihr so geschickt wie möglich seid in dem was ihr tut. Und die Weisheit, die euch zeigt, wie ihr auf diese richtige Weise handelt, die entdeckt, was in euren Absichten geschickt und was ungeschickt ist, welche der Resultate eures Tuns zufriedenstellend sind und welche nicht, Sie leitet euch in die richtige Richtung.

Ihr betrachtet euer Verlangen als Glück und ihr nehmt es ernst. Es ist ja gar nicht so, dass der Buddha alles Begehren verdammt. Es gibt eine Stelle an der er sagt: „Es gibt eine Art des Begehrens, die Gutes hervorbringt – jenes Begehren, das euch von dem wiederholten Fortleben wegführt, der Wunsch diesem Kreislauf zu entrinnen, die Wanderschaft zu beenden.“ Nehmt also dieses Verlangen – darum geht es doch bei dem Ausdruck *mettā*, dem Wunsch nach Glück für euch und andere – und fügt die Überzeugung hinzu, dass ihr Dinge bewirken könnt, die zum Glück führen. Ihr bringt dieses Verlangen und diese Überzeugung mit einem guten Schuss Achtsamkeit zusammen und versucht dann, so geschickt wie ihr nur könnt, zu beobachten, was ihr tut. Steuert die Resultate eurer Praxis und passt sie den Erfordernissen entsprechend an. Alle diese Faktoren zusammengenommen sind das Rezept für die rechte Weisheit, die zur Befreiung führt.

Es gibt nicht eine Technik, die garantiert, dass ihr diese Weisheit erlangen werdet, gerade so wie es nicht eine Technik gibt, die das Monopol darauf hat Weisheit aufsteigen zu lassen. Die Techniken sind Dinge, die ihr bei eurer Suche nach Weisheit benutzt. Eure Suche aber benötigt mehr als nur Techniken. Sie bedarf der Unterstützung durch die richtigen Fragen, die richtige Geistesqualität, die Kompromisslosigkeit, mit der ihr eure Aufmerksamkeit auf euer Tun richtet durch eure Bereitschaft, euch selbst die höchsten Maßstäbe aufzuerlegen, durch eure Weigerung, euch auf ein Glück einzulassen, das die drei Merkmale trägt. Auf diese Weise entsteht die befreiende Weisheit.