

Die 10 Vollkommenheiten - 10 Weisheit

Vollkommenheit Nr. 10, mit der wir uns heute genauer beschäftigen, heißt auf Pali **Paññā** - auf Deutsch üblicherweise als *Weisheit* übersetzt.

Die Aspiration

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder Eigenschaft inspirierende Verse zugeordnet - diese Verse geben einen Überblick über den Inhalt und die Übung der jeweiligen Vollkommenheit. Für die Vollkommenheit der Weisheit lauten diese:

„Möge ich in meinem Geist eine Weisheit entfalten, die so weit wie der Raum und so tief wie der Ozean ist; Weisheit, die so strahlend und lichtvoll ist wie die Sonne; Weisheit, welche die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt und die wahre Natur aller Dinge erhellt.“

Grundlegendes

Die Vollkommenheit der Weisheit heißt auf Pali **Paññā**. Manchen Buddhisten ist weniger der Pali-Begriff und eher der Sanskrit-Begriff **Prajñā** geläufig, wie er im Titel des „Herz-Sutra der Vollkommenen Weisheit“ vorkommt: Prajñāpāramitā Hṛdaya-Sūtra.

Die Qualität der Weisheit wird in diesem Vortrag - basierend auf Bhikkhu Bodhi's Vortragsreihe - aus der Perspektive der Theravada-Tradition vorgestellt.

Weisheit und die 10 Vollkommenheiten

In den Pali-Kommentaren bezüglich der 10 Vollkommenheiten taucht Weisheit eigentlich bereits an vierter Stelle auf. Bhikkhu Bodhi jedoch entschloss sich dazu, Weisheit an das Ende der 10 Qualitäten zu stellen. Denn im Grunde soll ja die Praxis aller zehn Vollkommenheiten ultimativ zur Verwirklichung der Weisheit der Befreiung führen. Daher ist es für unser Verständnis des Weges angemessen, **Weisheit am Ende der Pāramīs** vorzustellen - auch wenn natürlich alle 10 Eigenschaften sich ständig gegenseitig beeinflussen, einander nähren und unterstützen.

Diese Entscheidung ist auch im Einklang mit der Aussage des Buddhas: Unter all den Faktoren, die mit zur Verwirklichung von Befreiung beitragen, ist Weisheit die wichtigste, herausragendste und vorrangige Qualität von allen:

In den **5 spirituellen Eigenschaften [indriya]**¹ führt die Kultivierung der ersten vier Eigenschaften zur Entfaltung der fünften Eigenschaft - der Weisheit [Paññā]: Vertrauen, Energie, Achtsamkeit und Konzentration sind die grundlegenden Eigenschaften und deren Kultivierung gipfelt oder wird gekrönt durch die Entfaltung von Weisheit.

Innerhalb der 10 Vollkommenheiten ist Weisheit von sehr großer Bedeutung: Weisheit muss das leitende und durchdringende Element für die 9 anderen Vollkommenheiten sein. Im großen Prajñāpāramitā-Sutra wird hierzu erklärt:

¹ Vertrauen - Energie / Tatkraft / Willenskraft - Achtsamkeit - Konzentration - Weisheit / Einsicht

Die einzelnen Vollkommenheiten können erst dann wirklich Vollkommenheiten genannt werden, wenn sie durchdrungen und genährt sind durch die Vollkommenheit der Weisheit. Wenn die einzelnen Vollkommenheiten jedoch *nicht* von Weisheit durchdrungen sind, dann sind diese Eigenschaften noch nicht würdig, tatsächliche Vollkommenheiten genannt zu werden.

Am Anfang des buddhistischen Weges müssen wir die restlichen 9 Vollkommenheiten - Großzügigkeit, Tugend, Geduld usw. - als vorbereitende Schritte / Grundlagen üben, die für die Entfaltung von Weisheit notwendig sind. Wenn Weisheit sich dann zu einem Zeitpunkt beginnt zu entfalten, beginnt sie damit, die 9 anderen Vollkommenheiten zu durchdringen - dadurch erst werden die 9 anderen Eigenschaften zu tatsächlichen Vollkommenheiten transformiert.

Durch Weisheit werden die 9 anderen Vollkommenheiten zu Werkzeugen, die uns auf dem Weg der Befreiung voran bringen. Ohne die leitende Funktion der Weisheit wären die anderen Vollkommenheiten „nur“ / „bloß“ wahllose Tugenden / heilsame Handlungen, ohne auf das Ziel der Befreiung ausgerichtet zu sein. Weisheit wiederum ohne die anderen 9 Vollkommenheiten wäre nicht Weisheit, sondern nur intellektuelles Wissen.

Nur wenn Weisheit die anderen 9 Qualitäten durchdringt, leitet und umfasst, können die 10 Vollkommenheiten tatsächlich zu einem integralen Teil des buddhistischen Weges werden. Dann können die 10 Vollkommenheiten uns tatsächlich zu den tiefsten Verwirklichungen der Befreiung / Erleuchtung bringen. Wenn Weisheit durch die anderen 9 Qualitäten begleitet wird, dann wird Weisheit tatsächlich eine noble und außergewöhnliche Eigenschaft des Geistes - eine solche Weisheit strahlt klar und weit in alle Richtungen und durchdringt unser Denken, unser Sprechen und unsere Handlungen.

Der Weg der Befreiung - Linie oder Spirale?

Hierbei können wir einen interessanten Prozess beobachten: Der Pfad zur Befreiung ist kein geradliniger Weg sondern entfaltet sich mehr wie eine Art Spirale. Zwar suggeriert das Wort „Pfad“ oder „Weg“ einen geradlinigen Weg von einem Startpunkt zum Ziel. In Realität jedoch können wir uns den buddhistischen Pfad eher als eine Art spiralförmigen Weg vorstellen - der sich jedoch bedeutsam von den Kreisläufen des Leids und der Wiedergeburt Samsāras unterscheidet:

In Samsāra² führt Geburt unwiderruflich zum Tod. Und auf den Tod folgt eine weitere Geburt. Dieser Kreislauf wiederholt sich immer und immer wieder. Ein Leben nach dem anderen erleben wir das ununterbrochene Auf und Ab von Freude und Leid, Gewinn und Verlust, Wohlbefinden und Schmerzen - ohne dass wir je eine stabile Form von Zufriedenheit finden können.

Stellen wir uns dem gegenüber den buddhistischen Weg als eine Art dreidimensionaler Kreis vor: Er ist eine Spirale, die sich mit jeder Kurve höher und höher bewegt. Am Anfang des Weges haben wir vielleicht einen Funken von Weisheit oder Einsicht in die Natur der Dinge, eine Art tiefes Vertrauen, dass dieser Weg tatsächlich zur Befreiung von Leid führen kann.

Dieses anfängliche Vertrauen, welches unseren Geist kurzzeitig aufleuchten und klar sehen lässt, motiviert uns nun, uns in heilsamen Übungen und Aktivitäten zu üben:

² Der anfangslose Kreislauf von Wiedergeburt, Alter, Krankheit und Tod

Großzügigkeit; das Üben / Einhalten der 5 Achtsamkeitsübungen; Liebende Güte und Mitgefühl; Meditation. Diese Übungen generieren in unserem Geist / Herz nach und nach heilsame, positive, auf das Wohle aller Lebewesen ausgerichtete Veranlagungen / Neigungen. Diese Veranlagungen befreien unser Herz von dem schweren und unangenehmen Gewicht gröberer, destruktiver Gewohnheiten und Geisteszustände.

Je stärker und umfassender die heilsamen Neigungen unseres Geistes werden, desto mehr lassen sie Freude und Zufriedenheit in uns aufsteigen. Sie bringen Gemütsruhe und Klarheit mit sich. All diese heilsamen Veranlagungen dienen als die Grundlage, den Nährboden für die Entfaltung von Weisheit - welche sich nun schrittweise weiter entfaltet und immer heller und klarer unseren Geist durchleuchtet, wie eine starker Scheinwerfer, der Licht in die Dunkelheit der Nacht bringt.

Diese Weisheit wird nun die anderen heilsamen Qualitäten durchdringen, sie nähren und sie zu einer Vollkommenheit im wortwörtlichen Sinne transformieren. Auf dem weiteren Weg stärken und nähren sich Weisheit und die anderen heilsamen Qualitäten gegenseitig, sie entwickeln sich nun gemeinsam mehr und mehr zu ihrer vollkommenen Reife - bis die Entfaltung der 10 Qualitäten im ultimativen Ziel, der Verwirklichung von Befreiung, mündet.

Die Rolle von Weisheit im Buddhismus

Der buddhistische Weg mit seinem Schwerpunkt auf Weisheit als Schlüssel zur spirituellen Entwicklung, ist eine recht einzigartige Tradition unter den vielen spirituellen Wegen unserer Welt. Wieso spielt Weisheit eine so große Rolle im Buddhismus?

Unwissenheit und Verblendung

Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir uns zunächst mit dem Gegenstück der Weisheit - der Unwissenheit / der Verblendung des Geistes befassen.

Der Buddha wies stets darauf hin, dass Verblendung / Unwissenheit / Unklarheit des Geistes die Hauptursache unseres Leidens ist. Befreiung kann nicht durch Glaube, Hingabe oder Vertrauen alleine verwirklicht werden. Befreiung kann nicht durch die Verehrung und Anbetung des Buddhas verwirklicht werden. Befreiung kann nicht durch die bloße Durchführung von Ritualen und Zeremonien verwirklicht werden.

Solche Übungen können zwar hilfreich sein und uns dabei helfen, Hingabe und Vertrauen in den Weg zu nähren - welche uns dann vorantreiben in unseren Bemühungen, heilsame Geisteszustände zu kultivieren. Aber Befreiung hängt letztlich ultimativ und vollständig von unserer eigenen, persönlichen Einsicht in die grundlegende Realität der Dinge ab. Diese Einsicht ist die Funktion von Weisheit.

In den 4 Edlen Wahrheiten lehrt der Buddha, dass Gier / Verlangen die Ursache von Leiden ist - dieses Statement sollte nicht als absolut betrachtet werden. Wir sollten verstehen, dass selbst der Faktor von Gier / Verlangen seine eigenen, tieferliegenden Ursachen hat. Und diese Ursache ist Verblendung / Unwissenheit. Verblendung und Verlangen sind nicht nur einfach für das Leid eines einzelnen Lebens verantwortlich, welches wir zwischen Geburt und Tod erfahren. Verblendung und Verlangen sind dafür verantwortlich, uns innerhalb des anfangslosen Kreislaufes von Wiedergeburt gefangen zu halten, den wir seit anfangsloser Zeit durchlaufen.

Wenn wir daher wirklich Befreiung von diesem Kreislauf der Wiedergeburt verwirklichen möchten, müssen wir nicht nur Verlangen auflösen, sondern auch die darunter liegende Verblendung. Das Werkzeug, mit welchem wir Verblendung auflösen können ist Weisheit. Weisheit bezwingt Verblendung und lässt uns die wahre Natur der Dinge erkennen, jenseits von Geburt und Tod. Weisheit verwirklicht Befreiung / Erleuchtung / Nirvana.

Die Bedeutung von Paññā

Auf Deutsch hat das Wort Weisheit eine ziemlich allgemeine Bedeutung und Gewichtung. Im Buddhismus jedoch hat das Wort Paññā eine spezifisch buddhistische Gewichtung.

Paññā bedeutet: *Einsicht in die Realität der Dinge / Phänomene wie diese wirklich sind* - mit direkter Einsicht und Erfahrung die wahren Eigenschaften und Merkmale der Dinge sehen. Weisheit ist also eine tief durchdringende Einsicht in die wahre Natur der Dinge / Phänomene.

Normalerweise nehmen wir an, dass wir die Dinge tatsächlich sehen und verstehen, wie sie tatsächlich sind - besonders wenn wir einen hohen IQ und hohe Abschlüsse an Universitäten vorweisen können, können manche Menschen dazu neigen, das eigene Verständnis und die eigene Sicht auf die Dinge als wahrhaftig und absolut zu betrachten.

Im Buddhismus jedoch betrachten wir rein weltliches, rein kognitives oberflächiges Wissen als verblendete / getäuschte Auffassungen / Ansichten / Gedanken. Das Wissen, welches manche Person sich rühmt, ist aus buddhistischer Sicht bloß konzeptuelles Wissen, praktisches Know-How / Fachwissen - aber keine wahrhaftige Weisheit.

Im Buddhismus ist Weisheit hingegen vor allem geprägt durch die Abwesenheit von Gier und Verlangen, durch die Abwesenheit von Hass und Wut, durch die Abwesenheit von Arroganz / Stolz / Eingebildetheit. Im Buddhismus manifestiert sich Weisheit durch die Qualitäten von Liebender Güte, Einfachheit und Zufriedenheit, Bescheidenheit und Selbstlosigkeit.

Wenn wir jedoch oft von Gier, Hass und Einbildung überrannt und kontrolliert werden, wenn uns Liebende Güte und Mitgefühl fehlen oder wenn unser Geist ständig von allen möglichen Verlangen herumkommandiert wird - dann ist dies ein Zeichen dafür, dass wir noch nicht wirklich tiefe Weisheit in uns entfaltet haben.

Sinnbilder von Verblendung und Weisheit

Buddhistische Texte beschreiben Verblendung - das Gegenteil von Weisheit - oft als eine Art **Nebel, der unsere geistige Klarsicht trübt**. Man kann Verblendung vielleicht sogar als ein **Katarakt des Geistes** beschreiben, welches die Sicht / Klarheit unserer geistigen Augen einschränkt und trübt - denn Verblendung lässt uns die Dinge durch eine verzerrte, getrübe und verfälschte Art und Weise sehen, wahrnehmen / verstehen. Im chinesischen Prajñāpāramitā-Sutra wird Verblendung umschrieben als *Dīān dào mèng xiǎng* [顛倒夢想]: **auf den Kopf gestellte, traumgleiche Ideen / Ansichten**.

Weisheit demgegenüber ist die Qualität, welche die Nebel, Wolken und Trübungen der Verblendung auflöst und vertreibt. Weisheit ist das feine Operationswerkzeug, mit welchem man im Falle eines Katarakts die getrübe Augenlinse entfernen und durch eine klare Linse ersetzen kann. Durch Weisheit können wir die Dinge „richtig herum“ sehen und verstehen - wir sehen und verstehen die Dinge dann so, wie sie wirklich sind.

Die Entfaltung von Weisheit

Was soll mit Weisheit durchdrungen werden?

Die Dinge, die wir im Buddhismus mit Weisheit durchdringen und verstehen wollen, sind nicht irgendwelche mysteriösen oder esoterischen Geheimnisse - sondern die Realität und die Erfahrungen unseres eigenen Lebens - die wahre Natur unserer eigenen Lebenserfahrungen. Die Welt unseres eigenen Alltagserlebens liegt unserer Erfahrung und unserem Geist am nächsten. Was wir Tag für Tag erfahren und erleben ist das, was wir „unser Leben“ nennen und mit was wir „uns selbst“ verbinden / identifizieren.

Die wahre Natur dieser unserer täglichen Erfahrungen jedoch bleibt uns - aufgrund der Verblendung unseres Geistes - größtenteils verborgen. Der Weg, die Übungen und die Methoden der buddhistischen Lehre können daher als Werkzeuge betrachtet werden. Mit diesen Werkzeugen untersuchen wir systematisch, planvoll, praktisch, sorgsam und gründlich all unsere Erfahrungen. Wir nehmen unseren eigenen Körper und unseren eigenen Geist als die Objekte unserer Untersuchung. Kontinuierlich und systematisch versuchen wir, Körper und Geist akkurat, klar und wahrhaftig zu verstehen, zu erkennen, zu durchdringen.

Dieser Prozess der sich schrittweise entfaltenden Einsicht in die wahre Natur unserer eigenen Existenz ist das, was wir den Weg der Weisheit nennen - der Weg, der zur ultimativen Befreiung und Freiheit [Nirvana] führt.

Die Bedeutung von Rechter Sicht

Der Prozess der Entfaltung / Kultivierung von Weisheit, muss von Anfang an begleitet und geleitet werden durch die Qualität von „Rechter Sicht“ - die wir bereits im Edlen Achtfachen Pfad kennengelernt haben. Der Buddha sagt, dass die Entwicklung des gesamten Weges von Rechter Sicht abhängt. Da also Rechte Sicht so wichtig ist, müssen wir auch besonders darauf Wert legen, unsere Sichtweisen, unsere Einstellung und unsere Perspektiven dem Weg der Befreiung entlang, auf das Ziel von Befreiung hin auszurichten.

Die 3 Arten von Weisheit

In buddhistischen Traditionen spricht man oft von 3 Arten der Weisheit

- **Weisheit basierend auf Lernen / Studium [suta-mayā paññā]**
- **Weisheit basierend auf Reflektion / Kontemplation [cintā-mayā paññā]**
- **Weisheit basierend auf Meditation [bhāvanā-mayā paññā]**

Üblicherweise betrachtet man diese 3 Arten der Weisheit als einzelne Schritte. Sie funktionieren jedoch nicht ausschließlich als klar voneinander getrennte, aufeinander folgende Abschnitte des Weges. Wenn wir uns regelmäßig mit jeder dieser 3 Arten der Weisheit auseinandersetzen, sie üben und kultivieren, dann werden sich auch alle 3 Arten nebeneinander entfalten, sich sogar gegenseitig fördern und nähren. Die einzelnen Weisheiten bereichern sich gegenseitig.

Bhikkhu Bodhi bevorzugt es, die 3 Arten der Weisheit als einen Prozess gegenseitiger Bereicherung zu betrachten. Wenn man die 3 Arten jedoch vorstellt und erläutert, ist die schrittweise und aufeinander aufbauende Betrachtungsweise der Weisheiten hilfreicher.

1. Weisheit basierend auf Lernen / Studium

Um Weisheit zu kultivieren und sich anzueignen, müssen wir uns zunächst mit der Weisheit beschäftigen, die man durch Lernen / Studium erwerben kann. Diese Weisheit entfaltet sich, wenn wir den Dharma gründlich kennenlernen und studieren - am besten unter der Anleitung erfahrener Lehrerinnen und Lehrer. Hierzu zählt auch das Studium buddhistischer Texte und Kommentare, welche die wahre Natur der Dinge sowie den Weg der Befreiung erläutern. Ebenfalls gehört dazu, sich ab und an Vorträge erfahrener Dharma-Lehrerinnen und Lehrer anzuhören.

In der Sammlung der Lehrreden des Buddhas [der Pali-Kanon] gibt es eine Reihe von Lehrreden [Suttas / Sutras], die besonders für die Entfaltung von Rechter Sicht geeignet sind. Diese Lehrreden befinden sich

- **im Majjhima Nikāya**

Die „Mittlere Sammlung“, dies ist die Sammlung von „mittellangen“ Lehrreden des Buddhas]. Bhikkhu Bodhi empfiehlt:

- die Lehrreden Nr.144 - Nr.149
- im Kapitel Vibhangavagga.

- **im Saṃyutta Nikāya**

„Gruppierte Sammlung“, dies sind Lehrreden, die nach thematischen Gruppen geordnet wurden. Hier besonders die Kapitel / Bücher, die sich beschäftigen mit:

- Bedingte Entstehung - z.B. Nidana-Vagga
- Die 5 Daseinsgruppen - z.B. Khandha-Vagga
- Die Sinnesgrundlagen - z.B. Salayatana-Vagga
- Die 4 Edlen Wahrheiten - z.B. Sacca-Samyutta

Bhikkhu Bodhi hat glaube ich für diese Themen - auf jeden fall für die aus der Mittleren Sammlung - bereits Vorträge und Videos parat. Diese sind sehr zu empfehlen, da es wenige derart erfahrene Gelehrte bezüglich dieser Lehrreden gibt, die uns die Inhalte mit derart umfangreichem Wissen um die Umstände und den Kontext der Lehrreden näher bringen können. Bhikkhu Bodhi hat hier zusätzlich die Lehrreden der Mittleren Sammlung nach aufeinander aufbauenden Themen sinnhaft strukturiert - wer also Interesse hat, kann einfach dem vorgegebenen Stundenplan folgen. Oder ihr sucht euch nur die nötigen Reden heraus: bodhimonastery.org/a-systematic-study-of-the-majjhima-nikaya.html

Der erste Schritt ist also, den Dharma gründlich und Schritt für Schritt kennen zu lernen, zu studieren. Mit dem Studium des Dharma, entfaltet sich bereits eine erste Form konzeptuellen Verständnisses. Dieses Verständnis ist zumindest bereits konzeptuell im Einklang mit der wahren Natur der Dinge.

2. Weisheit basierend auf Reflektion / Kontemplation

Die Lehre mit unseren Lebenserfahrungen verbinden: Um unser Verständnis aber zu schärfen und zu vertiefen, müssen wir über diese Lehren, welche wir studiert haben, auch nachdenken, reflektieren, kontemplieren. Es reicht leider nicht aus, den Dharma nur zu lesen, wie wir einen Roman lesen und dann beiseite legen. Wir müssen diese Lehren

tatsächlich mit unserem Geist durchdringen, sie untersuchen, die tiefen Bedeutungen ergründen, ihre Auswirkungen auf unser Verständnis der Welt betrachten, die gegenseitigen Verbindungen der einzelnen Themen erkennen - um dann zu erkennen, wie und wo wir die Lehre des Buddhas in unserem eigenen Leben wieder finden können.

Nehmen wir bspw. die Lehre des Nicht-Selbst: Wir lesen oft von der Lehre des Nicht-Selbst [anattā] - wir müssen uns nun fragen, was es tatsächlich bedeutet, wenn wir vom Buddha erklärt bekommen: *sabbe dhamma anattā* - Alle Dinge sind Nicht-Selbst. Und welchen Bezug hat die Lehre des Nicht-Selbst auf die anderen Themen und Lehren des Buddha - wie z.B. die Lehre der Vergänglichkeit, die Lehre des abhängigen Entstehens, die 4 Edlen Wahrheiten. Wir müssen versuchen, die Gültigkeit dieser Lehren nachweisen zu können, in dem wir mit schlussfolgerndem Urteilsvermögen über die Bedeutung der Lehren nachdenken, reflektieren, kontemplieren. Dies ist ein wichtiger Aspekt des Weges.

Reflektion durch Dharma-Austausch: Und wenn wir die Weisheit basierend auf Reflektion weiter entfalten wollen, ist es oft hilfreich, sich mit diesen Themen nicht nur auf eigene Faust in unseren 4 Wänden zu beschäftigen, sondern sich mit anderen Praktizierenden über den Dharma auszutauschen. Auf Pali gibt es dafür den Begriff: *Dhammasākacchā* - Austausch über den Dharma.

Denn ob wir wollen oder nicht - wir sind stets geneigt, einen bestimmten Standpunkt oder eine bestimmte Perspektive auf den Dharma einzunehmen. Dieser ist immer durch unsere eigenen Vorlieben, Vorurteile und Befangenheiten geprägt. Unser Standpunkt wird immer beeinflusst sein durch andere Dinge und Erfahrungen, die wir bereits gelernt oder erfahren haben. Auch wirken unsere geistigen Tendenzen / Neigungen sich auf unsere Standpunkte und Perspektiven aus.

Unser Verständnis mag dennoch vielleicht ein richtiges, ein akurates sein - aber dennoch wird es durch die genannten Aspekte nur ein limitierter Blick auf das große Ganze sein. Um unser Verständnis auszuweiten und die Dinge von unterschiedlichen Winkeln aus zu betrachten, ist es hilfreich, in Austausch über den Dharma zu treten. Dadurch lernen wir den Dharma nun aus den Blickwinkeln anderer Menschen, anderer Erfahrungsbereiche kennen - die wieder auf deren Neigungen, Erfahrungen und Verständnissen beruhen.

Versuchen wir nun, unser Verständnis und das Verständnis anderer Praktizierender zu integrieren, zusammenzubringen dann können wir tatsächlich Schritt für Schritt ein umfassenderes konzeptuelles Verständnis des jeweiligen Themas entfalten.

Bescheidene Offenheit und ein klares, kritisches Auge: Beim Austausch über den Dharma, sollten wir jedoch auch immer achtsam sein, dass dieser Austausch nicht in wütende oder angespannte Debatten oder Diskussionen eskaliert. Es geht hier nicht darum, vehement auf eigene Sichtweisen oder Meinungen zu beharren oder andere zu überzeugen oder argumentativ zu besiegen. Es geht nicht darum zu zeigen, wer das bessere oder das tiefere Verständnis besitzt. Dharma-Austausch solle man am Besten immer mit einer bescheidenen Geisteshaltung üben. Man geht in den Austausch mit der Absicht, von Anderen zu lernen.

Gleichzeitig jedoch behalten wir auch ein klares, kritisches Auge offen und akzeptieren nicht blind, was andere sagen oder behaupten. Manche Menschen strahlen großes Selbstvertrauen aus und sprechen mit großer Bestimmtheit und Selbstsicherheit - es mag wirken, als wüssten sie genau, wovon sie sprechen. Nur weil jemand mit Selbstsicherheit spricht, heißt das noch nicht, das was gesagt wurde, stimmt oder auf Realität oder Erfahrung basiert. Daher sollten wir also auch immer genau hinhören und hinschauen, bevor wir etwas direkt als Wahrheit akzeptieren.

3. Weisheit basierend auf Meditation

Nun haben wir also zunächst die Weisheit des Lernens entfaltet und mit Reflektion, Kontemplation und Austausch vertieft, ausgeweitet, mit unserem Alltagserleben in Verbindung gebracht.

Konzeptuelles Wissen in meditative Erfahrung transformieren: An dritter Stelle folgt nun Weisheit, welche sich durch Meditation entfaltet und vertieft. Wenn wir ein klares konzeptuelles Verständnis des buddhistischen Weges, der Lehre des Buddhas und der wahren Natur der Dinge durch Lernen angeeignet haben und dieses durch Reflektion geschärft und ausgeweitet haben, steht uns als nächstes bevor, dieses konzeptuelle Wissen in tatsächliche Erfahrung und Einsicht zu transformieren.

Wir trainieren unseren Geist nun in einer Art und Weise, die es uns ermöglicht, direkt und wahrhaftig die Dinge / Phänomene zu sehen und zu erfahren, die wir bislang nur rein konzeptuell durch Lernen, Studium und Reflektion kennengelernt haben. Die Praxis der Meditation ist hierzu der Schlüssel.

Meditation und Geistesruhe als Schlüssel zur Weisheit: Das Wort Meditation auf Pali - *bhāvanā* - beinhaltet die Begriffe *Kultivierung* und *Entwicklung*. Durch die Entwicklung / Kultivierung von Meditation können wir unser konzeptuelles Verständnis in direkte Einsicht / Erfahrung transformieren. Eine Grundvoraussetzung hierfür ist ein gesammelter, ruhiger, klarer Geist. Um diesen ruhigen, klaren Geist zu kultivieren, benutzt man in der Meditation sogenannte *Meditationsobjekte* - etwas, worauf wir unsere Achtsamkeit legen, etwas worauf unser Geist sich sammeln und zur Ruhe kommen kann.

Wenn unser Geist zur Ruhe kommt, dann wird die Konzentration [*samādhi*] - der gesammelte, stille Fokus unseres Geistes - schärfer, klarer. Und durch diese Geistesschärfe kann sich tatsächliche Erfahrungs-Einsicht entfalten. Wenn unser Geist jedoch zerstreut ist, wenn er von Wellen konzeptuellen Denkens umher getrieben wird, dann können wir das Objekt oder Phänomen, welches wir verstehen wollen, nicht in seiner Tiefe durchdringen.

Um jedoch tief durchdringende Einsicht zu erlangen, müssen wir den Geist fokussieren, sammeln, zur Ruhe kommen lassen. Einfache Meditationsobjekte wie beispielsweise unser Atem oder das Körpergefühl oder eine Qualität wie Liebende Güte können uns helfen, den Geist sich setzen zu lassen - bis der Geist tatsächlich eine tiefe meditative Sammlung erreicht. Diese meditative Sammlung ist geprägt von großer Geistesruhe, Geistesklarheit und hoher geistiger Konzentration.

Tiefes Schauen: Die Untersuchung der Phänomene: Mit dieser Konzentration erlangt unser Geist die Fähigkeit, Dinge oder Phänomene in großer Tiefe zu durchleuchten, zu verstehen, zu durchdringen. Dies ist eine Fähigkeit, tief in die Natur zu untersuchender Objekte / Themen / Phänomene zu blicken. Wir fokussieren unseren gesammelten Geist nun auf den Strom unserer Erfahrungen, wie er von Moment zu Moment dahinfließt. Unser Geist nimmt den sich ständig verändernden Strom unserer Erfahrungen wahr - wir nehmen mit unserer achtsamen Bewusstheit jeden einzelnen Geistesmoment wahr. Und wie wir so von Moment zu Moment alle aufeinanderfolgenden geistigen Segmente unseres Erlebens / unserer Erfahrung genau untersuchen, entfaltet sich langsam ein sich immer mehr vertiefendes Verständnis der Natur dieser unserer Erfahrungen.

Die 3 Daseins-Merkmale

Tiefes Verständnis der wahren Natur der Dinge

Was genau heißt das, wenn wir von einem „tiefen Verständnis der wahren Natur unserer Erfahrungen durch direkte Einsicht“ sprechen? In den frühesten überlieferten Lehren des Buddha, wie sie in den Lehrreden der Nikāyas [Sammlungen von Lehrreden] überliefert wurde, wird die Weisheit, welche wir durch direkte Einsicht realisieren möchten, im Bezug auf 3 Aspekte beschrieben, welche wir in unserem alltäglichen Erleben normalerweise nicht wirklich wahrnehmen. Warum nehmen wir diese Aspekte oft nicht wahr? Nicht weil sie übermäßig komplex oder verborgen sind - sondern weil wir im Unterbewusstsein diese Aspekte unseres Erlebens nicht sehen oder wahrhaben möchten. Daher versuchen wir diese Aspekte zu meiden, beiseite zu schieben oder uns von ihnen abzulenken. Auf dem buddhistischen Weg jedoch sind es gerade diese 3 Aspekte unserer Erfahrung, welche das Tor spiritueller Befreiung öffnen können.

Die 3 Daseins-Merkmale

Diese 3 Aspekte unseres Erlebens werden genannt: Die 3 Daseins-Merkmale [ti-lakkhaṇa] Die 3 Merkmale, die all unsere Erleben ausmachen und betreffen und die wir mit direkter Einsicht in ihrer ganzen Tiefe verstehen / durchdringen müssen lauten:

- **Vergänglichkeit [aniccā]**
- **Unzufriedenheit / Unzulänglichkeit / Leiden [dukkhā]**
- **Nicht-Ich / Nicht-Selbst [anattā]**

1. Vergänglichkeit [aniccā]

Vergänglichkeit steht an erster Stelle, da sie eine Art **Ausgangspunkt** oder eine Art Durchgang ist, die zu den anderen beiden Merkmalen führt. Gleichzeitig ist Vergänglichkeit **das sichtbarste, offensichtlichste, am leichtesten erkennbare Daseins-Merkmal**.

Unter dem Einfluss von Verblendung und Verlangen suchen wir normalerweise ständig nach dem Beständigen, dem Ewigen, dem Konstanten - nach einer absolut verlässlichen Sicherheit in unserem Leben. Ein stabiles Haus, Überwachungskameras, eine starke Armee oder ähnliche Dinge geben manchen Menschen ihr Gefühl von Sicherheit und Beständigkeit. Manche Menschen finden ihr Gefühl von Sicherheit in täglich wiederkehrender Routine. Manche Menschen suchen ihr Gefühl von Sicherheit in sicheren menschlichen Beziehungen. Unterbewusst versuchen wir alle, jeder auf seine Art und Weise, die Anzeichen / Indizien / Einflüsse von Vergänglichkeit, Veränderung, Verlust oder Auflösung / Zerstörung zu meiden, zu verbergen, zu unterdrücken. Allein der Gedanke an hohes Alter, schwere Krankheit, Gebrechlichkeit oder Verfall bringt viele unangenehme und unbehagliche Gefühle mit sich. Und wenn wir uns mit unserer eigenen Sterblichkeit auseinandersetzen - mit der Unvermeidlichkeit und der Unvorhersehbarkeit des eigenen Todes - dann erfüllt dies uns leicht mit so viel Angst, Unsicherheit oder Unwohlsein, dass wir lieber schnell das Thema wechseln und uns den angenehmeren Dingen des Lebens zuwenden.

Wir müssen uns also zu allererst mit der Vergänglichkeit auseinandersetzen. Hierbei muss verdeutlicht werden: Die Art des Verständnisses von Vergänglichkeit, von der der Buddha

spricht, **bringt nicht Depression**, Verzweiflung oder Niedergeschlagenheit mit sich - sondern ein Gefühl von Befreiung, Freude und Wohlsein. Wie ist dies zu verstehen?

Wenn wir Vergänglichkeit in ihrer Tiefe verstehen, können wir getrost unsere von Stress, Angst und Anspannung erfüllte Kontrollsucht loslassen. Wir beginnen zu verstehen, dass *Loslassen* nicht mit Verlust und Entbehrung gleichzusetzen ist - sondern vor allem den **Gewinn innerer Freiheit** bedeutet.

2. Unzufriedenheit / Unzulänglichkeit / Leiden [dukkhā]

Wenn wir das Merkmal der Vergänglichkeit tief verstehen, dann können wir mit etwas zusätzlicher Reflektion verstehen / schlussfolgern, das alles was vergänglich ist, von seiner Natur her auch die Samen von Unzulänglichkeit und Unvollkommenheit in sich trägt. Und **was auch immer geprägt ist von Vergänglichkeit**, Unzulänglichkeit und Unvollkommenheit, **kann niemals ewig zufrieden stellen** - ist also von Natur aus eher „nicht-zufriedenstellend“ und damit - mal mehr mal weniger, mal grob, mal subtil -leidvoll.

Wenn wir wirklich erkennen, dass alle Dinge, die vergänglich sind, den Samen späterer Enttäuschung oder Unzufriedenheit in sich tragen und uns früher oder später mit leidhaften Erfahrungen verbinden werden, dann erkennen wir, dass diese Dinge es nicht wert sind, festgehalten und umklammert zu werden. Diese Einsicht erleichtert es uns, uns im Loslassen zu üben. Es fällt uns immer leichter, unsere Anhaftungen aufzulösen.

Es mag nun sein, dass wir mit fortschreitender Übung bereits einige der gröberen Anhaftungen loslassen können - z.B. die krampfhaftige Anhaftung und Kontrolle von Dingen oder Personen in der Hoffnung, eine Art beständige, unvergängliche Freude und Sicherheit von ihnen zu bekommen. Doch selbst wenn wir diese groben Anhaftungen auflösen können, befinden sich noch einige viel subtilere Anhaftungen in unserem Geist, die es auf dem Weg der Befreiung aufzulösen gilt - und deren Umklammerung ist um einiges schwieriger aufzulösen.

3. Nicht-Ich / Nicht-Selbst [anattā]

Eine dieser subtilen Anhaftungen ist das Festhalten und Anhaften an Körper und Geist mit der Auffassung eines „Selbst“. „Das ist meins“, „Das bin ich“, „Das ist mein wahres Selbst“³ - mit diesen Gedanken haften wir normalerweise an Körper und Geist - dies geschieht aus anfangsloser Gewohnheit heraus. Auf Basis dieser Gedanken / Auffassungen versuchen wir in uns eine Art beständige, dauerhafte, unveränderliche, persönliche Identität zu begründen - etwas, von dem wir sagen können „Dies ist mein wahres Ich“. Und aus der Annahme eines eigenen, unabhängigen Persönlichkeitskerns heraus blicken wir in die Welt: In unserer Wahrnehmung besteht die „wahre Welt“ in der unser „wahres Ich“ lebt und handelt aus substanziellen, dauerhaften, tatsächlich existierenden Objekten.

Buddha erkannte die Idee eines „Selbst“ als **Ursprung aller anderen Verunreinigungen / Unklarheiten des Geistes** - als Dreh- & Angelpunkt aller Geistestrübungen.

- Die Idee von „mein“ ruft Verlangen, Gier und Selbstsucht hervor.
- Die Idee von „Ich“ ruft Arroganz, Stolz und Eingebildetheit ins Leben.
- Die Idee von „Selbst“ / einer „inneren unvergänglichen Seele“ ist die Grundlage für alle verblendeten / unklaren Sichtweisen.

³ „etaṃ mama, eso haṃ asmi, eso me attā“ Anatta-Lakkhana Sutta: Lehrrede der Merkmale des Nicht-Selbst

Daher benutzte der Buddha immer und immer wieder die scharfe Schneide des Schwertes der Weisheit, um alle Verstrickungen und Fesseln zu durchschneiden, die auf dieser Idee des Selbst basieren.

Am Ende der Kultivierung von Einsicht steht die Einsicht des Nicht-Selbst aller Phänomene. Begonnen haben wir mit der Kontemplation von Vergänglichkeit. Von Vergänglichkeit ergab sich die Kontemplation von Unzufriedenheit und Leid. Und die Kontemplation von Vergänglichkeit und Leid führt uns zur Kontemplation von Nicht-Selbst.

Körper und Geist durchleuchten

Die Kontemplation dieser 3 Daseins-Merkmale muss auf unser eigenes Erleben, auf unseren eigenen Körper und unseren eigenen Geist angewendet werden.

Die 3 Daseins-Merkmale und unser Körper

Wenn wir unseren Körper mit Einsicht untersuchen, sehen wir, dass unser gesamter Körper von **physischen Prozessen** abhängig ist, die sich von Moment zu Moment verändern, wandeln, bewegen. Wir sehen, dass alle **physischen Phänomene** in unserem Körper ständig entstehen und vergehen - Moment zu Moment. Dieser Körper, diese Zusammensetzung physischer Phänomene, ist daher vergänglich, instabil, unbeständig. Wenn unser Körper vergänglich und unbeständig ist, dann können wir in ihm keine anhaltende Zufriedenheit finden. Und damit können wir ihn auch nicht als ein unveränderliches, wahrhaftig existierendes Selbst annehmen. Auf gleiche Weise betrachten wir alle externen Phänomene: Alles was wir sehen, fühlen, besitzen können befindet sich in **stetigem Wandel**. Daher kann auch diesen Phänomenen nicht der Status einer beständigen, dauerhaften Realität zugeschrieben werden.

Die 3 Daseins-Merkmale und unser Geist

Nachdem wir den Körper - welcher aufgrund seiner Grobheit leichter zu untersuchen ist - durch und durch auf diese Weise untersucht haben, wenden wir uns nun unserem Geist und den mit ihm verbundenen geistigen Phänomenen zu. Wir erkennen, dass das gesamte mentale Feld unseres Geistes nur ein **Strom sich stetig ändernder Prozesse** ist. Was wir den Geist nennen, besteht aus Gefühlen, Wahrnehmungen, willentlichen Geistesformationen und Bewusstsein. Diese sind alle erneut vergänglich, instabil, unbeständig, verändern sich von Moment zu Moment, entstehen und vergehen. Daher können wir auch in ihnen keine anhaltende, ultimative Zufriedenheit oder Sicherheit finden und können sie auch nicht als ein wahrhaftig existierendes, ewiges Selbst annehmen. Normalerweise halten wir unbewusst unser Bewusstsein, das mit unseren 6 Sinnen verbundene Licht unseres Gewahrseins, als unser Selbst / Ich - wir nennen es Seele, unser innerstes Wesen, unseren Wesenskern, unseren Persönlichkeitskern. Selbst dieses **Bewusstsein ist bloß ein Strom vergänglicher Gewahrseinsmomente** - jeder Moment des Gewahrseins entsteht und vergeht, entsteht und vergeht, entsteht und vergeht. Auch unser Bewusstsein ist damit leer von einem substanziellen, beständigen Selbst. Jeder Gewahrseinsmoment unseres Bewusstseins entsteht, übt seine Funktion⁴ aus und sofort zerfällt dieser Moment wieder - gefolgt von einem neu entstehenden Gewahrseinsmoment.

⁴ Die Funktionen des Bewusstseins sind: sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, denken.

Was wir also Bewusstsein nennen, ist also im Grunde nur ein ständiger Strom von Gewährseinsmomenten - einer nach dem anderen. Und wir können kein unveränderliches uns innewohnendes Selbst inmitten dieses Stroms ausmachen, welches als Persönlichkeitskern diesem Strom des Gewährseins „ausgesetzt“ ist oder ihn als unabhängige, beständige Seele „erfährt“.

Praxis im Alltag

Einsicht in die 3 Daseins-Merkmale ist eine sehr weit fortgeschrittene Stufe auf dem Weg der Befreiung / dem Weg der Entfaltung von Einsicht / Weisheit. Wir alle müssen mit großer Wahrscheinlichkeit Weisheit noch auf grundlegenden Ebenen kultivieren - Weisheit, welche wir in unserem Alltagserleben anwenden und kultivieren können. Hierzu gibt der Buddha einigen Rat:

Die Untersuchung der Phänomene

In den „7 Faktoren der Erleuchtung“ [bojjhanga pabba] lehrte der Buddha auch den Faktor namens „**Untersuchung von Phänomenen**“ [dhamma vicaya]. Der Buddha lehrte, dass ein Praktizierender auf dem Weg der Befreiung stets in der Lage sein sollte, zwischen **heilsamen und unheilsamen Geisteszuständen unterscheiden** zu können - zwischen lichtvollen und dunklen Aspekte des Geistes, tadellosen und tadelnswerten Qualitäten.

Die Unterscheidung von heilsam und unheilsam

In unserem Alltag sollten wir also ergründen und verstehen, welche Geisteszustände heilsam sind und welche Geisteszustände unheilsam sind. Des weiteren sollten wir die **Wirkungen untersuchen** und beobachten, die bestimmte Geisteszustände auf unser Verhalten, unsere Beziehungen und unsere Sprache haben. Wir sollten untersuchen, **welche Konsequenzen Geisteszustände** im Bezug auf die Zukunft mit sich bringen.

Es ist **Achtsamkeit**, die uns dazu befähigt, uns unserer Geisteszustände bewusst zu sein. Durch Achtsamkeit richten wir das Licht unseres Gewährseins auf uns selbst und beleuchten, erhellen unsere gegenwärtigen Geisteszustände, um sie besser erkennen und verstehen zu können.

Weisheit jedoch ist letztlich der wahre Schlüssel, um unsere Geisteszustände wirklich in ihrer Tiefe zu verstehen. Weisheit befähigt uns dazu, tatsächlich mit Klarheit zu unterscheiden - zwischen heilsamen, verdienstvollen, nützlichen, wohlwollenden Geisteszuständen und unheilsamen, destruktiven, leiderzeugenden Geisteszuständen.

Diese Fähigkeit der Unterscheidung ist ein wichtiger Aspekt der Kultivierung von Weisheit. Wir sollten nicht über diesen Teil der Praxis und der Weisheit hinwegsehen, nur weil es sich nicht so spirituell oder tief anhört wie die Realisierung von Leerheit oder die Einsicht in das Nicht-Selbst.

Es gibt eine Lehrrede, in welcher der Buddha dem Laien-Schüler namens Anāthapiṇḍika einen wertvollen Rat auf den Weg gibt: Der Buddha erläutert hier, wie ein Laien-Buddhist sich schulen kann, um versiert und vollendet in Weisheit zu werden. Solch ein Laien-Buddhist sollte damit beginnen zu verstehen, welche Geistesfaktoren unheilsame, hinderliche Faktoren auf dem Weg der Befreiung sind:

Man sollte verstehen, dass **Selbstsüchtigkeit** und unredliche Gier Verunreinigungen des Geistes sind - mit diesem Verständnis sollte man Selbstsucht und Gier auflösen, aufgeben. In gleicherweise sollte man verstehen, dass **Wut, Trägheit, Rastlosigkeit** und **Zweifel** ebenfalls Verunreinigungen des Geistes sind und mit diesem Verständnis aufgelöst und aufgegeben werden sollten.

Um also Weisheit im Kontext unseres Alltagslebens zu kultivieren, sollten wir Energie dafür aufbringen, diese Verunreinigungen des Geistes zu erkennen, wann immer sie entstehen - Selbstsucht / Gier, Wut / Übelwollen, Trägheit / Faulheit, Rastlosigkeit, Zweifel. Und wenn wir sie **erkennen**, bemühen wir uns darin, sie zu **verstehen**, zu **durchdringen** und **aufzulösen**, sie **aufzugeben**.

Unterstützend und parallel zu unserem Studium und unserer Kontemplation üben wir uns natürlich auch weiterhin in Meditation. **Meditation beruhigt den Geist**. Geistesruhe wiederum schärft unseren Geist und dessen Fähigkeit der Achtsamkeit und Geistesklarheit. Mit dieser Ruhe und Konzentration des Geistes können wir uns auch in unserer Meditation für kurze Zeit daran versuchen, unseren Körper auf dessen Vergänglichkeit, Unvollkommenheit [Leidhaftigkeit] und den Aspekt des Nicht-Selbst hin zu untersuchen. Dadurch kann sich Weisheit auch in und durch die Praxis unserer Meditation nach und nach weiter entfalten.

Wenn wir kontinuierlich diesen langen Weg der Weisheit durch Studium, Reflektion und Meditation gehen und vertiefen, wird sich unsere Weisheit dann eines Tages in Form der Paññā Pāramī, der Vollkommenheit der Weisheit, vollends entfalten können.