

## Die 10 Vollkommenheiten - 7 Entschlusskraft

Vollkommenheit Nr. 7, mit der wir uns heute zum zweiten Mal genauer beschäftigen, heißt auf Pali **Adhiṭṭhāna**. Auf Deutsch kann man diese Vollkommenheit mit den Begriffen Entschlusskraft und Entschlossenheit sowie Entschiedenheit übersetzen.

An dieser Stelle sei erneut vermerkt, dass Bhikkhu Bodhi, auf dessen Vortragsreihe dieser Kurs basiert, der Vollkommenheit der Entschlusskraft mehrere Vorträge gewidmet hat. Daher widmen wir uns heute zum zweiten mal der Entschlusskraft. Der Kurs wird also zwei, vielleicht sogar drei Montage länger gehen, als ursprünglich geplant.

## 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. Auch können diese Verse als eigene Aspiration, Bestrebung oder Motivation verstanden werden, die wir ab und an lesen und uns vergegenwärtigen können, wenn wir alle oder einzelne der 10 Vollkommenheiten im Alltag üben möchten. Für die Vollkommenheit der Entschlusskraft lauten diese Verse:

*„Möge ich unwiderruflich und unerschütterlich in meiner Entschlossenheit sein, dem Weg des Buddhas [dem Weg der Befreiung] zu folgen; Leben für Leben, ohne mich jemals von Faulheit, Angst oder Zweifel von diesem Weg abbringen zu lassen; bis ich das Ziel der Befreiung verwirklicht habe.“*

## Übersicht

### Transformation des Geistes

Die Transformation unseres Geistes nimmt den zentralen Stellenwert des buddhistischen Weges ein. Der Geist ist die ultimative Quelle all unseres Leids und all unseres Glücks. Der Geist ist Quelle von Gefangenschaft und Befreiung.

Auch wenn der Geist also die Wurzel all unserer Erfahrungen ist und die Qualität dieser Erfahrungen durch den Geist bestimmt werden, bringen wir in unserem Alltag jedoch oft sehr wenig Aufmerksamkeit auf, um die Natur und Qualität unseres Geistes zu untersuchen.

Der Buddhistische Weg hält ein systematisches Training zur Transformation des Geistes parat. Die Transformation von der wir sprechen, ist die von einem gewöhnlichen, verblendeten und trübe Geist hin zu einem klaren, erleuchteten, befreiten Geist.

Ziel des Weges ist also ein Geist, der von allen Negativitäten / Befleckungen [kilesas] des Geistes befreit wurde. Ein erleuchteter Geist hat Weisheit, Reinheit und Frieden zur vollkommenen Entfaltung gebracht.

Diese Transformation des Geistes hängt vor allem von unserem Willen ab. Unser Wille ist die aktive Kraft unseres Geistes, welche alle Aspekte unserer Existenz formt und transformiert.

Entschlusskraft auf dem buddhistischen Weg ist die bewusste Ausrichtung unseres Willens, auf diese eben vorgestellte Transformation des Geistes. Wir entscheiden uns bewusst dazu, das zu tun, was notwendig ist, um das Ziel der Befreiung zu verwirklichen - auch wenn dies schwierig sein mag oder viel Zeit und viel Geduld beansprucht.

### Die 3 Funktionen der Entschlusskraft

Entschlusskraft hat 3 Hauptfunktionen auf dem Weg der Befreiung:

#### 1. Initiierende Entscheidung den Weg des Dharma zu betreten.

Wir entscheiden uns dazu, die ersten Schritte auf dem Weg des Buddhas zu tun.

#### 2. Mit Beständigkeit die Grenzen unseres Geistes erweitern / auflösen.

Der Weg Buddhas ist ein schrittweiser Weg, der nur durch kontinuierliches Üben sich allmählich vertieft und entfaltet. Nur durch Entschlusskraft schaffen wir es, den Weg beständig weiter zu gehen und zu vertiefen. Hier bedeutet Entschlusskraft, sich nach und nach neuen oder vertiefenden Studien und Übungen zu widmen - auch wenn diese uns dazu auffordern, mehr Bemühung oder Zeit zu investieren.

#### 3. Die Stabilisierung und Festigung der neuen Übungen / Eigenschaften.

Hier hatten wir das Sinnbild von Entdeckern genutzt, die einen fremden Kontinent erforschen und sich Stück für Stück ins Landesinnere hinein bemühen - Schritt für Schritt die neuen Territorien kartografierend, stabilisierend und festigend. Dieser dritte Schritt hilft uns dabei, tatsächlich auf lange Sicht hinaus stabil auf dem Weg zu bleiben, ohne von Trägheit, Zweifel oder Angst überwunden zu werden.

**Dies nur als kurzen Überblick von letztem Montag. Heute werden wir uns noch mehr mit der Natur der Entschlusskraft auseinandersetzen und wie sie sich auf unsere Übung des Dharma bezieht.**

### Die 3 „Fahrzeuge“<sup>1</sup>

Hierzu hat Bhikkhu Bodhi eine Unterteilung des buddhistischen Weges vorgenommen, die er an der Aufteilung von Meister Yin Shun [1906 - 2005] anlehnt. Meister Yin Shun hat den buddhistischen Weg in 5 „Fahrzeuge“ unterteilt. Bhikkhu Bodhi vereinfacht es noch einmal und unterteilt 3 Fahrzeuge - um es etwas unkomplizierter zu gestalten.

Das Wort „Fahrzeug“ steht sinnbildlich für den Weg / das Ziel des jeweiligen Weges, welches sich eigentlich von selbst erklärt, wenn man die Namen hört:

1. Das Fahrzeug **menschlicher Tugend**
2. Das Fahrzeug **persönlicher / individueller Befreiung**
3. Das Fahrzeug **universaler Erleuchtung**

---

<sup>1</sup> Bei den „3 Fahrzeugen“ denken viele an die Einteilung von Hīnayāna- [Theravāda], Mahayana- und Vajrayana-Buddhismus. Es gibt jedoch unterschiedliche Einteilungen. U.a. die der 5 Fahrzeuge: Das erste besteht aus Zufluchtnahme und Kultivierung der 5 Achtsamkeitsübungen, führt zu Wiedergeburt als Mensch. Das zweite besteht zusätzlich aus den 10 Heilsamen Handlungen + der Kultivierung der Meditation, führt zur Wiedergeburt in himmlischen Bereichen. Das dritte ist persönliche Befreiung. Das vierte: das Fahrzeug der „Pacceka-Buddhas“, „stiller“ Buddhas, die keine Belehrungen geben. Fünftens: Vollkommene Buddhaschaft. Das „Ekayāna“ [„Ein“ Fahrzeug] versuchte aus Mahayana-Sicht die verschiedenen buddhistischen Lehren in einem Fahrzeug zusammenzubringen. Wichtig: Es ist nicht der Fall, dass Hīnayāna gegenüber Mahayana und Vajrayana weniger wert sei. Alle 3 erhalten den Weg der Befreiung. Hīnayāna ist zu dem Fundament von Mahayana und Vajrayana. Wer Mahayana & Vajrayana üben möchte, muss auch das Hīnayāna kennen.

Auch wenn wir 3 Fahrzeuge hier für den Unterricht unterteilen oder unterscheiden, muss hier verdeutlicht werden, dass diese 3 Fahrzeuge nicht völlig voneinander getrennt werden können. Sie sind miteinander derartig verbunden, dass die universale Erleuchtung auch die Übung der persönlichen Befreiung sowie die Übung der menschlichen Tugend in sich vereinen und durchdringen muss. Und die persönliche Befreiung muss auch die Übung menschlicher Tugend in sich vereinen. Ein höheres Fahrzeug beinhaltet immer alle darunter liegenden Fahrzeuge in sich.

## 1. Das Fahrzeug menschlicher Tugend

Die Haupt-Entschlossenheit [Entschlusskraft] dieses Fahrzeuges ist der Wunsch, ein ethisch aufrechtes und tadelloses Leben zu leben. Man übt sich in Zurückhaltung was unsere körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen angeht. Wir möchten so viele heilsamen, verdienstvolle Handlungen wie möglich kultivieren - zu unserem Wohle und zum Wohle Anderer.

Auf dieser Ebene drückt sich Entschlusskraft aus durch die feste Verpflichtung, universale ethischen Prinzipien zu folgen - hiermit sind die 5 Achtsamkeitsübungen<sup>2</sup> gemeint und auch die 10 Heilsamen Handlungen<sup>3</sup>

Unsere Entschlusskraft ruft auf dieser ersten Ebene auch noch weitere Übungen und Kultivierungen hervor, die sich allesamt auf ein mitfühlendes und wohlwollendes Verhalten unseren Mitmenschen gegenüber beziehen:

Die Übungen von Großzügigkeit / Wohltätigkeit, die Übung der Hilfsbereitschaft für das Wohlbefinden anderer Lebewesen, die Übung in innerer und äußerer Aufrichtigkeit innerhalb unserer Lebensgemeinschaft.

Die Übungen auf dieser Ebene sind nicht exklusiv buddhistisch. Diese Übungen und Eigenschaften sind schlicht ethische Grundprinzipien, die eigentlich allen Wesen und allen Menschen gleichermaßen am Herzen liegen - wenn wir nur nicht im Herzen so sehr schon Gier, Hass und Unklarheit des Geistes verdunkelt wären.

Der Buddha betonte im Bezug auf diesen Weg jedoch, dass man diese Übungen und Werte nur durch die Anwendung / Aufbringung von Entschlusskraft wirklich in sich und seinem Leben etablieren kann. Ebenfalls erläuterte der Buddha, dass diese Übungen oft die eigenen, selbstsüchtigen Interessen hinten anstellen, um für das Wohl des größeren Ganzen zu wirken - besonders dieser Aspekt erfordert Willenskraft und Entschlusskraft, um der Selbstsucht entgegen zu wirken.

## 2. Das Fahrzeug persönlicher / individueller Befreiung

Die Grundlage dieses Fahrzeuges ist die Einsicht oder die Reflexion, dass das Leben innerhalb des Kreislaufes der Wiedergeburten keine anhaltende Befriedigung unseres Durstes nach Glück und Zufriedenheit bereit hält - egal wo und egal unter welchen

---

<sup>2</sup> **Kurzfassung:** Nicht töten. Nicht stehlen. Kein sexuelles Fehlverhalten. Kein sprachliches Fehlverhalten. Keine berauschenden Mittel konsumieren.

<sup>3</sup> **Kurzfassung:** Nicht töten. Nicht stehlen. Kein sexuelles Fehlverhalten. Kein Lügen. Keine intrigante / entzweiende Sprache. Keine verletzende Sprache. Kein sinnloses Geschwätz. Aufgabe von exzessiver Gier, Übelwollen und falschen Sichtweisen.

Umstände wir im Kreislauf von Geburten [Saṃsāra] leben - nirgendwo finden wir anhaltendes Glück oder Zufriedenheit. Immer werden wir von Alter, Krankheit, Tod und Geburt geplagt - immer wieder sind wir mit etwas konfrontiert, was wir nicht mögen oder sehnen uns nach etwas, was wir nicht haben - immer wieder werden wir von dem getrennt, was oder wen wir lieben - immer wieder werden unsere Erwartungen enttäuscht.

### **Die 4 Edlen Wahrheiten und die Vollkommenheit der Entschlossenheit**

Die nötige Entschlossenheit, die wir auf diesem Weg der persönlichen Befreiung brauchen, wird uns in den **4 Edlen Wahrheiten** durch den Buddha erläutert:

1. Leben beinhaltet immer auch Leiden, Unzufriedenheit, Enttäuschung
2. Leid / Unzufriedenheit haben Ursachen: Gier, Hass, Verblendung
3. Ein Ende von Leid / Unzufriedenheit [Bzw. die Befreiung von Leiden] ist möglich
4. Der dorthin führende Weg ist der Edle Achtfache Pfad

In der ersten Lehrrede nach seiner Erleuchtung, erklärte der Buddha, dass jede dieser 4 Wahrheiten eine bestimmte Aufgabe beinhaltet, die man erfüllen muss, um dem Ziel der Befreiung näher zu kommen.

1. Leiden und Unzufriedenheit müssen zunächst vollständig verstanden werden
2. Die Ursachen von Leid und Unzufriedenheit müssen vollständig aufgelöst werden
3. Die Befreiung von Leid und Unzufriedenheit muss vollständig verwirklicht werden
4. Der Edle Achtfache Pfad muss vollständig kultiviert werden.

Wir müssen also im Fahrzeug der individuellen Befreiung den Entschluss treffen, alle diese 4 Aufgaben vollständig zu erfüllen:

Wir müssen uns entschließen, die Natur des Leidens zu verstehen, dessen Ursachen aufzulösen, die Befreiung des Leidens zu verwirklichen und den Edlen Achtfachen Pfad zu kultivieren.

### **Die 4 Entschlossenheiten der 4 Edlen Wahrheiten im Detail**

#### **1. Leiden und Unzufriedenheit müssen zunächst vollständig verstanden werden**

Das Pali-Wort - pariññeyyanti<sup>4</sup> - welches als „vollständig verstanden“ übersetzt wird, impliziert auch den Begriff „Überwinden“ und „Transzendieren“ - wir müssen Leiden / Unzufriedenheit also derart tief verstehen, dass es gleichzeitig zu einem Überwinden des Leidens beiträgt oder führt.

#### **Die Bedeutung der ersten edlen Wahrheit - die Leidhaftigkeit unserer Existenz**

Der Buddha lehrt, dass in der Tiefe sich die erste Edle Wahrheit der Leidhaftigkeit auf die unvollkommene, imperfekte und vergängliche Natur von Körper und Geist bezieht. Diese Unvollkommenheit von Körper und Geist macht sie zu einer Quelle von leidhaften Erfahrungen und Unzufriedenheit.

---

<sup>4</sup> *Pariññā*, oft als *Vollkommenes Verstehen* übersetzt, kann auf 3 Arten als „Verständnis“ verwendet werden: Etwas durch und durch kennen / verstehen / wissen [ñāta-pariññā]; als Untersuchung etwas vollkommen verstehen [tīraṇa-pariññā]; vollkommenes Verstehen als Überwindung [pahāna-pariññā]

## **Was ist mit dieser Unvollkommenheit gemeint?**

Körper und Geist sind Veränderung und Vergänglichkeit unterworfen. Körper und Geist besitzen keinen ewigen, unveränderlichen Kern. Es liegt in ihrer Natur, früher oder später in ihre Einzelteile und Komponenten zu zerfallen, aus denen sie zusammengesetzt und bedingt worden sind.

Wenn wir Körper und Geist jedoch falsch oder verblendet wahrnehmen, dann versuchen wir krampfhaft an ihnen festzuhalten als unser „Ich“, „Mein Selbst“ oder „Mein“. Und dieses „Ich“ bildet den Nährboden für das viele Leid und die Unzufriedenheit, die wir erfahren.

## **Suche nach Glück im Außen**

Viele Menschen suchen Glück und Zufriedenheit in äußeren Dingen und Erfahrungen. Man sucht Zufriedenheit und Glück in Form von angenehmen Sinneseindrücken. Man sucht Zufriedenheit in Form von komfortablen Lebensbedingungen und Sicherheit des Zuhauses. Man sucht Zufriedenheit in persönlichen Beziehungen, im Beruf oder in Hobbies und so weiter.

Wir sind es gewohnt, Glück und Zufriedenheit auf diesen äußeren Wegen zu suchen. Aufgrund der oben beschriebenen Unvollkommenheit von Körper und Geist werden wir jedoch niemals völlig zufriedengestellt, suchen aber immer durstig weiter nach neuen Möglichkeiten des Glücks und der Zufriedenheit - die äußere Welt bietet hierbei einen nicht endenden Fluss vielfältigster Angebote und Anreize. Der Kreativität der Glück- und Zufriedenheit versprechenden Angebote sind keine Grenzen gesetzt.

In dieser Grenzenlosigkeit der Angebote, können wir uns auf unserer hoffnungsvollen Suche nach Glück sehr leicht verlieren. Wir lassen uns oft sehr von den glänzenden und viel versprechenden Oberflächen der Dinge begeistern - werfen aber kaum einen Blick unter die Oberfläche der Dinge.

## **Falsche Betrachtungsweisen**

Wenn wir auf unserer Suche nach Glück nur unseren unbewussten Gewohnheiten folgen, kann es passieren dass wir einige falsche Betrachtungsweisen kultivieren, die unsere Erfahrungen von Unzufriedenheit weiter nähren:

- Wir nehmen etwas, das unwahr ist als Wahrheit wahr.
- Wir nehmen etwas, das von Natur aus vergänglich ist als beständig wahr.
- Wir nehmen etwas, das leidvoll ist, als angenehm wahr.
- Wir nehmen etwas, das leer von einem „Ich“ ist, als „Ich“ oder „Selbst“ wahr.

Wer jedoch den Weg des Dharma gehen möchte, versucht den Dingen nicht auf den ersten Blick glauben zu schenken. Wir suchen nicht „nur“ oberflächiges Glück, Sicherheit oder Zufriedenheit.

## **Ultimative Zufriedenheit / Ultimative Wahrheit**

Wer den Weg des Dharma geht, ist auf der Suche nach ultimativem Glück, ultimativer Sicherheit, ultimativer Zufriedenheit, ultimativer Wahrheit, die nur die Erfahrung von Befreiung / Erleuchtung gewähren kann.

Dazu versuchen wir, uns selbst, unseren Geist und unsere Erfahrungen auf ihre letztliche Wahrheit und Realität hin zu untersuchen. Wir sind auf der Suche nach Wahrheit, nach Freiheit und müssen dafür Körper, Geist und Phänomene in der Tiefe verstehen.

Diese tiefe Untersuchung muss in uns selbst beginnen: Wir studieren und untersuchen die wahre Natur unseres Körpers und unseres Geistes. Dadurch können wir die ultimative Wahrheit / Realität des gesamten Universums begreifen. Wenn wir uns selbst wirklich vollständig verstanden haben, dann verstehen wir alles - von den kleinsten Teilen der Zellen und Atome hin zu den größten Phänomenen und Prozessen der Planeten und Galaxien unseres Universums.

Denn letztlich sind alle Phänomene - egal wie groß, egal wie klein, egal wie komplex - denselben Prinzipien unterworfen: Sie alle sind bedingt, vergänglich, auf kurz oder lange unzufriedenstellend und ohne einen festen inneren Kern / Selbst / Ich.

Die erste Edle Wahrheit fordert uns daher dazu auf, das Leid und die Unzufriedenheit klar, tief und vollständig zu verstehen. Leiden zu verstehen bedeutet gleichzeitig, Leiden zu überwinden, es zu transzendieren, sich von ihm zu befreien, inmitten der sich ständig ändernden Bedingungen der Welt.

Wenn wir eine wirklich tiefe Einsicht in die Natur und Wirklichkeit von Leiden und Unzufriedenheit haben, dann können die sich ständig verändernden Bedingungen uns nicht mehr aus der Ruhe bringen - egal ob die Bedingungen günstig / angenehm oder ungünstig / unangenehm sind, können wir ihnen gleichmütig und unerschütterlich gegenüber verweilen.

## **2. Die Ursachen von Leid und Unzufriedenheit müssen vollständig aufgelöst werden**

Die zweite Art der Entschlossenheit, die wir in uns entwickeln müssen, hängt mit der zweiten Edlen Wahrheit zusammen: Die Ursachen von Leid und Unzufriedenheit müssen vollständig aufgelöst werden.

Der Buddha lehrte, dass die Hauptursache unseres Leidens und unserer Unzufriedenheit die Faktoren Gier, Hass und Unwissenheit sind - zusammen mit all den anderen destruktiven Geistesfaktoren / Verunreinigungen des Geistes.

Normalerweise denken wir, dass die Ursachen für unser Unwohl-Sein außerhalb von uns zu suchen sind. Daher denken wir, dass wir wahre Zufriedenheit und Sicherheit nur dann finden können, wenn wir die Welt um uns herum kontrollieren und verändern - um sie mehr nach unseren Wünschen und Bedürfnissen zu formen.

### **Unwissenheit und Verlangen: Hauptursachen des Leidens**

Der Buddha lehrte aber, dass die tatsächlichen Ursachen unseres Unwohl-Seins in Gier / Verlangen / Anhaftung, Hass / Übelwollen / Aversion und Unwissenheit / Verblendung zu finden sind.

Verlangen und Unwissenheit sind hierbei nicht nur verantwortlich für unser alltägliches Unwohl-Sein oder Unzufriedenheit im Hier und Jetzt. Sie werden auch beschrieben als die zwei Wurzeln Saṃsāras [des Kreislaufs der Wiedergeburten].

- **Unwissenheit** bezüglich der wahren Natur / Realität der Dinge führt zu:
- **Verlangen / Durst** nach Befriedigung der Sinne, Besitz, Macht, Kontrolle usw.
- **Hass / Ablehnung / Übelwollen** wenn wir nicht bekommen, was wir wollen

Der Durst unseres Verlangen ist es, der uns dann Leben für Leben durch den Kreislauf der Wiedergeburten treibt.

### **Die Wurzeln des Leidens auflösen**

Um tatsächlich Freiheit von Leid und Unzufriedenheit und damit wahres Glück, wahren Frieden und die ultimative Freiheit vom Kreislauf der Wiedergeburten zu finden, lehrte der Buddha den Weg, wie wir unseren Geist von den leidhaften Wurzeln von Gier, Hass und Unwissenheit befreien können.

Um unseren Geist von ihnen zu befreien, müssen wir unseren Geist zunächst kennen lernen, unseren Geist offen, ehrlich und tief verstehen. Und dann gilt es, unseren Geist zu meistern. Dies bedeutet, dass wir die destruktiven Geistesfaktoren zunächst einmal daran hindern, sich aktiv in unseren sprachlichen und körperlichen Handlungen auszudrücken. Dazu kommen dann diejenigen Übungen, die erst zu einer allmählichen Verringerung und dann ultimativ zur vollständigen Auflösung dieser destruktiven Geistesfaktoren führen.

Unsere Hauptaufgabe hier ist also, unseren Geist zu meistern: Wir müssen lernen, mit unserem Verlangen geschickt umzugehen. Besonders müssen wir das Verlangen nach Macht, Kontrolle, Herrschaft und Dominanz versuchen loszulassen / aufzulösen - denn der Durst nach Macht, Kontrolle und Herrschaft bringt nach Bhikkhu Bodhis Verständnis auf lange Sicht weit mehr Leid und Schwierigkeiten, als „nur“ das Verlangen nach ein paar angenehmen Sinneseindrücken.

Alle destruktiven Geistesfaktoren / Verunreinigungen des Geistes entstehen ultimativ aus der Wurzel der Unwissenheit heraus. Daher müssen wir mit Entschlossenheit uns auf den Weg begeben, Weisheit zu kultivieren: Die Einsicht in die Natur des Geistes, die uns zur Zeit noch unersichtliche / verhüllte Wahrheit / Realität aller Phänomene.

Dies ist also die zweite Entschlossenheit: Die Ursachen des Leidens aufzulösen.

### **3. Die Befreiung von Leid und Unzufriedenheit muss vollständig verwirklicht werden**

Die dritte Entschlossenheit, die wir entwickeln müssen, ist mit der dritten Edlen Wahrheit verbunden: Wir müssen die Befreiung von Leid und Unzufriedenheit vollständig verwirklicht / realisiert werden.

Wir alle wünschen uns Freiheit von Leid und Unzufriedenheit. Aber üblicherweise handeln wir in einer Art und Weise, welche unsere Schwierigkeiten entweder nicht weniger werden lässt und in vielen Fällen Probleme oder Leid sogar nährt oder vermehrt.

Sehr oft versuchen wir im Außen, Glück, Sicherheit und Befriedigung zu generieren. Aber gerade diese Bemühungen können weiter dazu beitragen, dass wir uns weiter enttäuscht, verletzt, unerfüllt und durstig fühlen. Wenn wir uns nur auf äußere Sicherheit und äußere Zufriedenheit konzentrieren, können diese äußeren Dinge anstatt zu einer Quelle des Wohl-Seins zu Hindernissen werden - Hindernisse, die wahres, inneres Glück verhindern.

### **Nirvāna: Die vollkommene Befreiung von Leidenskreisläufen**

Der Buddha lehrte, dass es tatsächlich einen Zustand vollkommenen Glücks / Friedens / Zufriedenheit gibt - ein Zustand der Erfüllung unseres tiefsten Wunsches / Bedürfnisses. Dieser Zustand wird vom Buddha Nirvāna<sup>5</sup> genannt.

Nirvāna ist ein Zustand unbedingten Friedens - daher wird Nirvāna mit den Attributen „ewig“, „ungeboren“, „unveränderlich“ und „unzerstörbar“ bezeichnet. Nirvāna ist prinzipiell jederzeit für uns erreichbar - nur ist es durch unser Verlangen, unsere Aversion und unsere Unwissenheit verhüllt. Nirvāna liegt jenseits / außerhalb des Kreislaufes von Geburt und Tod - es ist die Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburten, von Saṃsāra. Doch auch wenn Nirvāna jenseits von Geburt und Tod liegt, kann es innerhalb des Kreislaufs von Geburt und Tod, im hier und jetzt, verwirklicht werden.

### Entschlossenheit mit einem langen Atem

Weil der Zustand wahren Friedens durch unser Verlangen und Unklarheit des Geistes verhüllt ist, müssen wir, um diesen Zustand zu verwirklichen, Verlangen und Unklarheit des Geistes auflösen - erst dann können wir für uns selbst aus eigener Erfahrung heraus die höchste und ultimative Realität / Wahrheit kennenlernen, sehen, erfahren.

Diese Verwirklichung braucht eine wirklich feste, unerschütterliche Entschlossenheit, die vor allem auf lange Sicht hin mit einem langem Atem anzuwenden ist. In den Lehrreden motivierte der Buddha seine SchülerInnen daher wie folgt:

*„Weckt in euch die Entschlossenheit, zu realisieren, was ihr noch nie realisiert habt - zu verwirklichen, was ihr noch nie verwirklicht habt“.*

Der Weg der Befreiung fordert von uns also eine Entschlossenheit, die uns befähigt, die notwendigen Schritte und Übungen umzusetzen. Wir müssen die einzelnen Schritte tun und alle notwendigen Übungen mit fester Entschlossenheit angehen, wir müssen das Ziel mit unerschütterlicher Beständigkeit verfolgen - bis wir eines Tages dann tatsächlich am Punkt dieser großen Einsicht / Realisierung ankommen.

Wenn wir von den einzelnen Schritten sprechen, sind wir an der vierten Entschlossenheit / Aufgabe angekommen: Die Kultivierung des Edlen Achtfachen Pfades.

### 4. Der Edle Achtfache Pfad muss vollständig kultiviert werden.

Die vierte Entschlossenheit hängt mit der vierten Edlen Wahrheit zusammen und bezieht sich nun auf den zur Befreiung führenden Weg: Der Edle Achtfache Pfad. Dieser Edle Achtfache Pfad muss vollständig kultiviert werden - dies ist die letzte der vier Entschlossenheiten, die wir entwickeln müssen.

Um also Befreiung verwirklichen zu können müssen wir den zur Befreiung führenden Weg kultivieren, üben, verwirklichen. Dieser Weg wurde vom Buddha der Edle Achtfache Pfad genannt und besteht aus den Elementen:

1	2	3	4	5	6	7	8
Rechte Sicht	Rechte Absicht	Rechte Rede	Rechtes Handeln	Rechter Lebenserwerb	Rechte Bemühung	Rechte Achtsamkeit	Rechte Konzentration

<sup>5</sup> Das im Westen bekanntere Wort „Nirvāna“ ist die Sanskrit-Variante. Auf Pali heißt es „Nibbāna“.



Die 8 Glieder sind mit dem Begriff „recht“ versehen, um zu verdeutlichen, dass ihre Übung auf eine Art und Weise erfolgen muss, die tatsächlich zur Realisierung von Befreiung führt. Der Edle Achtfache Pfad kann auch auf die 3 Hauptbereich des Weges unterteilt werden:

### **Weisheit**

1. Rechte Sicht
2. Rechte Absicht

### **Tugend**

3. Rechte Sprache
4. Rechtes Handeln
5. Rechter Lebenserwerb

### **Konzentration / Vertiefung**

6. Rechte Bemühung
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Konzentration

## **Die Entschlossenheit, den Weg zu gehen**

Den Edlen Achtfachen Pfad muss man kennen lernen, die einzelnen Elemente verstehen und sie dann vor allem umsetzen, sie anwenden. Und dies setzt Entschlossenheit voraus:

- den Willen, die ethischen Verhaltensweisen aus dem Bereich der Tugend zu bewahren
- den Willen, unseren Geist in Meditation und Vertiefung zu kultivieren, was den Bereich der Konzentration betrifft
- den Willen, die Wahrheit und Einsicht der Befreiung des Geistes zu kultivieren, was sich auf den Bereich der Weisheit bezieht.

## **Die ultimative Entschlossenheit**

Die Praxis / Anwendung / Übung / Verwirklichung dieses Weges ist im Grunde die ultimative Entschlossenheit, um die es bei der Entschlusskraft geht. Doch dies bedeutet nicht, dass wir mit verbissenen Zähnen und einem einzigen, enormen Akt des Willens von heute auf morgen Erleuchtung erkämpfen oder erzwingen.

Dieser Weg und die damit verbundene Entschlossenheit / Entschlusskraft ist von Geduld und Kontinuität geprägt. Schritt für Schritt üben wir uns auf dem Weg - ohne den Wunsch und ohne das Bedürfnis, Schritte zu überspringen, ohne innere Rastlosigkeit, ohne Angst zu spät ans Ziel zu kommen. Wer sich zu sehr beeilt und mit zu großer Verbissenheit an diesen Weg heran geht, kann dadurch sich selbst vielleicht sogar mehr Probleme schaffen, als dass es Probleme auflöst.

## **Eile mit Weile**

Wir sollten idealerweise eine Balance aus „eiliger Dringlichkeit“ und „geschickter Geduld“ in uns herstellen. „Eilige Dringlichkeit“ heißt hier nicht, zu hetzen, sondern sich der Wichtigkeit und der Bedeutung dieses Weges bewusst zu sein - daraus ziehen wir die Motivation, den Weg weiter zu gehen. „Geschickte Geduld“ bedeutet, den eigenen Kapazitäten nach den gegenwärtigen Bedingungen mit einem rechten Maß an Bemühung, Geduld und intelligentem Geschick zu begegnen. Wir müssen uns in Bemühung und Geduld gleichermaßen üben. Hier passt das Sprichwort wirklich ausgezeichnet: „Eile mit Weile“.

Aber auch wenn wir mit Geduld und Geschick den Weg gehen müssen, zu allererst braucht es überhaupt die Entschlossenheit, den Weg überhaupt erst zu betreten und bis an sein Ende gehen zu wollen - mit der Entschlossenheit, den Weg nicht mehr zu verlassen, bis das Ziel erreicht ist.

## Die Entschlossenheit des Buddhas

Die ultimative Entschlossenheit im Bezug auf den Weg der Befreiung wurde vom Buddha persönlich und auch von einigen seiner SchülerInnen ausgerückt: Mit einem Gefühl dafür, dass ihre geistigen Bedingungen in der Meditationspraxis bereit waren für die letzten Realisierungen und Bemühungen des Weges, setzten sie mit der Entschlossenheit:

*„Ich werde mich nicht mehr von diesem Platz erheben - auch wenn dies bedeutet, dass mein Blut und mein Fleisch austrocknen und nichts weiter von mir übrig bleibt, als ein Haufen Knochen - ich werde mich nicht erheben, bevor ich die vollkommene Befreiung verwirklicht habe.“*

Dies soll an dieser Stelle keine Aufforderung sein, dies jetzt genauso noch heute Abend umzusetzen. Es soll nur ein Gefühl für die Kraft und Stärke der Entschlossenheit des Buddhas und der erleuchteten SchülerInnen geben, die sich mit ihrer Entschlossenheit bis an das Ziel gebracht haben. Wenn sie es geschafft haben, dann können wir es auch schaffen - mit Tatkraft, Geduld und Entschlossenheit.

## Zusammenfassung

Abschließend eine kurze Zusammenfassung des Fahrzeugs der persönlichen Befreiung in einer weiteren Art der Darstellung:

### Eine Hauptwurzel - Drei Nebenwurzeln

Wir können die Vier Aufgaben / Entschlossenheiten, die uns aus den Vier Edlen Wahrheit mit auf den Weg gegeben sind, uns vorstellen wie eine Hauptwurzel aus der drei weitere Nebenwurzeln hervorgehen:

#### **Die Hauptwurzel: Die Entschlossenheit, Befreiung / Nirvāna zu realisieren**

Die ultimative Befreiung von Leid / Unzufriedenheit zu realisieren, die ultimative Befreiung von allen geistigen Gefangenschaften und Begrenzungen, der Status des unbedingten Friedens und Glücks, Nirvāna - die Entschlossenheit, dies zu verwirklichen, ist die Hauptwurzel, aus der alles weitere hervorgeht.

#### **Die Nebenwurzeln: Leid verstehen - Ursachen auflösen - den Weg gehen**

Aus der Wurzel des Befreiungswunsches wachsen die drei weiteren Entschlossenheiten als Nebenwurzeln:

- Leid vollständig zu verstehen
- Alle Ursachen des Leids vollständig aufzulösen
- Den Edlen Achtfachen Pfad bis an sein Ende zu gehen

Das bedeutet also, dass diese drei Entschlossenheiten als zugrunde liegende Absicht und Motivation die Verwirklichung von Befreiung haben.

**Nächsten Montag:** Entschlossenheit und der Weg zur vollkommenen Buddhaschaft.