

Die 10 Vollkommenheiten - 9 Gleichmut

Vollkommenheit Nr. 9, mit der wir uns heute genauer beschäftigen, heißt auf Pali **Upekkhā** - auf Deutsch üblicherweise als *Gleichmut* übersetzt. Eine unerschütterliche Gelassenheit, ein inneres Gleichgewicht / Ausgeglichenheit sowie eine unerschütterliche Gemütsruhe sind weitere Möglichkeiten, die die Vollkommenheit des Gleichmutes zu umschreiben.

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 des Gleichmutes lauten diese:

„Möge ich einen Geist vollkommenen Gleichmutes entwickeln; ein Geist, der allen Lebewesen gegenüber unparteiisch und unvoreingenommen verweilt - ohne Vorlieben, ohne Bevorzugung; ein Geist, der sich nicht erschüttern lässt von den 8 Winden der Welt [Freud & Leid; Lob & Tadel; Gewinn & Verlust; Ruhm & Schande].“

Grundlegendes

Was ist Gleichmut aus buddhistischer Perspektive?

Gleichmut ist eine Ausgewogenheit des Geistes. Es ist eine Qualität des Geistes, die uns davor schützt, zwischen Extremen hin und her zu schwanken. Gleichmut bedeutet *nicht* Gleichgültigkeit, Gefühllosigkeit oder halbherzige Teilnahmslosigkeit. Gleichmut ist eher zu verstehen als eine unerschütterliche Ruhe, eine unerschütterliche Gelassenheit. Gleichmut ist eine Form der Selbstbeherrschung [self-mastery; Meister über den eigenen Geist sein], die sich nur entfaltet, wenn man lernt, auf die Lebenserfahrungen der 8 Winde der Welt nicht mehr in Extremen zu reagieren - man lernt also, das Reagieren in Extremen zu transzendieren.

Gleichmut schützt uns davor, von destruktiven Emotionen überwältigt zu werden. Er verhilft uns zu einer ruhigen und stillen Beobachtungsgabe, mit der wir Erfahrungen, Gefühle und Situationen geschickt, vernünftig und adäquat beurteilen können, *bevor* wir reagieren / antworten. Daher kann man sagen, hilft uns Gleichmut dabei, in jedweder Situation am effektivsten und geschicktesten zu handeln. Dies macht Gleichmut zu einer besonders wertvollen Qualität, die uns an jedem Punkt entlang des Weges der Befreiung von großer Hilfe und von großem Nutzen ist.

Das Pali-Wort: Upekkhā

Die Wurzel des Pali-Wortes **Upekkhā** bedeutet ursprünglich **schauen / wahrnehmen**. Daher beinhaltet Gleichmut auch die Fähigkeit, Dinge, Phänomene und Situationen objektiv zu betrachten - ohne von subjektiven Emotionen beeinflusst zu werden. Mit Gleichmut können wir Phänomene und Bedingungen mit Losgelöstheit betrachten. Wir können mithilfe von Gleichmut durch die stete Wechselhaftigkeit, die Unbeständigkeit und den steten Wandel der Welt und des Lebens hindurchschauen und werden durch das ständige Auf und Ab der 8 Winde nicht mehr kontrolliert.

Gleichmut im Bezug auf Wandel

Die buddhistischen Texte sprechen von Gleichmut in zwei Zusammenhängen, die im Laufe des Vortrages genauer vorgestellt werden: Gleichmut im Bezug auf Vergänglichkeit und Wandel und Gleichmut im Bezug auf Personen / Lebewesen.

Die Launen des Geistes

Damit wir die Wichtigkeit von Gleichmut verstehen können, hilft es, unseren gewöhnlichen Alltagsgeist einmal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen: Stellen wir uns einen gewöhnlichen Tag in unserem Leben vor. Sehen wir genau hin, erkennen wir: Unser Geist ist sehr oft gefangen und kontrolliert von bestimmten Launen, Gemütslagen, Stimmungen.

Launen sind wie Wolken im Geist - manchmal sind sie sehr fluffig, weiß und leicht, manchmal sind sie sehr dunkel und schwer, manchmal bewegen sie sich schnell, manchmal langsam. Aber was auch immer für Wolken es sein mögen - sie verdecken auf ihre Art und Weise die weite Grenzenlosigkeit des blauen Himmels; sie verdecken die kraftvollen, leuchtenden und wärmenden Strahlen der Sonne; sie werfen Schatten auf die Erde; und sie bringen oft Regen, Hagel oder Schnee mit sich.

Die Launen des Geistes entstehen dort, wo sich unser Geist aufhält bzw. womit unser Geist zur Zeit besonders viel Zeit verbringt. Schauen wir unseren Geist im Alltag an: Sehr oft hinkt unser Geist in der Vergangenheit zurück oder er rennt nach vorne in die Zukunft - nur selten weilt der Geist ruhig und geerdet in der Gegenwart. Viele dieser unserer Gedanken sind von Extremen geprägt.

In der Vergangenheit festhängen

Wenn wir über die Vergangenheit nachdenken, versuchen wir oft angenehme Erinnerungen erneut abzurufen oder zu durchleben, egal wie nah oder weit diese bereits in der Vergangenheit liegen. Wir schauen mit Stolz und Freude auf vergangene Erfolge, versuchen aus neuen vergangenen Freuden in uns aufsteigen zu lassen und sehnen uns nach vergangenen Erfahrungen des Glücks, welche uns nur noch in Form von Erinnerungen zugänglich sind. Nostalgie¹ ist ein Phänomen, welches dies sehr gut beschreibt.

Eine weitere Form, auf die Vergangenheit zu blicken ist, sich auf unser erlebtes Scheitern, unsere Verletzungen, unsere Unzulänglichkeiten sowie verpasste Gelegenheiten zu fokussieren. Bedauern, Selbstmitleid und Schuldzuweisungen sind das Ergebnis. Freude nimmt ab und Kummer nimmt ihren Platz ein.

In beiden Fällen ist unser Geist nicht im Gleichgewicht, sondern neigt sich mal zur einen, mal zur anderen Seite: Wenn wir über vergangenen Erfolg nachdenken, haften wir an diesen Erinnerungen und den damit verbundenen Gefühlen an, versuchen sie fest zu halten. Wenn wir über vergangenes Leid nachdenken, können die damit verbundenen Gefühle von Trauer und Schmerz uns überwältigen.

¹ Nostalgie: eine vom Unbehagen an der Gegenwart ausgelöste, von unbestimmter Sehnsucht erfüllte Gemütslage, die sich in der Rückwendung zu einer vergangenen, in der Vorstellung verklärten Zeit äußert, deren Mode, Kunst, Musik o. Ä. man wieder erlebt. Interessant ist die Wortherkunft: neulateinisch *nostalgia* = Heimweh; griechisch *nóstos* = Rückkehr (in die Heimat) + *álgos* = Schmerz

In unserem Leben werden wir sehr oft zwischen solchen Extremen oder Polen hin und her geschaukelt - hin und her, auf und ab, von Euphorie / Freude / Enthusiasmus zu Trauer, Niedergeschlagenheit oder Depression, von Stolz zu Selbstmitleid usw.

Über die Zukunft nachdenken

Dasselbe Prinzip, nach welchem wir uns in angenehmen und unangenehmen Gedanken, Extremen und Polen verlieren, wenden wir auch auf unsere Zukunft an:

Wenn wir über die Zukunft nachdenken, sind unsere Gedanken entweder von Hoffnung und Erwartungen angetrieben - das nicht versiegende Verlangen nach Erfolg, der große Traum / Wunsch ultimativer Befriedigung / Zufriedenheit. Und wenn unsere Launen eher pessimistischer Natur sind, drehen sich unsere Zukunftsgedanken um Angst, Ängstlichkeit, Sorgen, Verletzung, Fehlschlägen, Verlust von Liebenden, Besitz, Status usw.

Sinnbild: Der betrunkene Autofahrer

Im Bezug auf die Vergangenheit, herrscht auch bei Gedanken über die Zukunft kein wirkliches inneres Gleichgewicht - wir sind nicht Meister unseres Geistes. Unser Geist ist in dieser Art manchmal wie ein betrunkenen Fahrer, der zwar versucht, in der Mitte der Fahrbahn zu bleiben, aber immer wieder mal nach rechts, mal nach links abdriftet. Egal wie sehr ein solcher Fahrer versucht, gerade zu fahren - immer wieder driftet er ab, hin und her, manchmal sogar kommt er anderen Autos oder der Fahrbahnbegrenzung gefährlich nahe. Und wenn ein betrunkenen Fahrer die Kontrolle über sein Fahrzeug verliert, kann es sogar geschehen, dass sein Auto ganz von der Fahrbahn abkommt und sich selbst und vielleicht sogar andere dabei stark verletzt.

Der Mittlere Weg

Gleichmut nun ist eine Qualität, welche unserem Geist dabei hilft, eine Position in der Mitte einzunehmen - zentriert und geerdet. Die buddhistischen Kommentare beschreiben Gleichmut als **tatramajjhataṭṭā: In der Mitte stehen** - Gleichmut ist damit auch sehr eng verbunden mit dem buddhistischen Konzept des „Mittleren Weges“ [majjhima-patipadā].

Der **Mittlere Weg** ist einerseits ein Sinnbild für den Edlen Achtfachen Pfad. Andererseits bezieht sich der Mittlere Weg auf das Vermeiden von Extremen, da sie uns daran hindern, den Weg der Befreiung gehen zu können: Der Buddha rät, zwei Extreme zu meiden, um den Weg der Befreiung gehen zu können - die Anhaftung an angenehmen Befriedigungen der Sinne auf der einen Seite; und die Selbstqual / Selbstkasteiung auf der anderen Seite. Wer diese beiden Extreme meidet, dem eröffnet sich der mittlere Weg der Befreiung, der schrittweise zur Beruhigung des Geistes, zu Einsicht und Befreiung [Nirvāna] führt.

Das bedeutet einerseits, dass wir uns für den Weg der Befreiung keine übermäßig schmerzhaften oder asketischen Übungen auferlegen müssen. Aber damit ist die Übung von Verzicht / Enthaltensamkeit / Einfachheit nicht völlig vom Tisch. Nicht umsonst weilt unter den Vollkommenheiten auch die Vollkommenheit der Enthaltensamkeit und des Verzichts. Der Mittlere Weg führt also weder völlig an Enthaltung und Verzicht vorbei, noch führt er völlig an angenehmen Sinneseindrücken vorbei. Das muss man immer wieder mal klarstellen, da unser Geist eben noch gewohnt ist, in Extremen zu denken und daher doch immer lieber die einen der beiden Pole oder Extreme bevorzugen wird.

Das Auf und Ab des untrainierten Geistes

Sehnsucht nach bereits vergangenem Glück und hohe Erwartungen an die Zukunft sind beides Formen von Verlangen und Anhaftung. Bedauern bezüglich der Vergangenheit und Angst / Sorgen im Bezug auf die Zukunft sind beides Formen von Hass, Aversion oder Widerstand. Anhaftung / Anziehung / Zuneigung sowie Aversion / Abstoßung / Abneigung treiben unseren Geist vor sich her - vom Moment des Aufwachens am morgen bis zum Moment des Einschlafens am Abend.

Der Buddha lehrt, dass dieser gewöhnliche Zustand unseres Geistes uns viel Leid und Unzufriedenheit bereitet - ob wir es uns eingestehen wollen oder nicht: Sind wir nicht unsere eigenen Meister über unseren Geist, dann sind wir - mal mehr mal weniger - immer in einem Zustand innerer Aufgeregtheit / Rastlosigkeit / Beunruhigung / Aufgewühltheit.

Und selbst wenn wir einmal etwas erreichen, was wir uns erhofft oder vorgestellt haben - wenn wir an diesem flüchtigen Gefühl des Glücks festhalten / es einfrieren / es verewigen wollen, machen wir uns dadurch erneut anfällig für eine Enttäuschung, die früher oder später in Form von Vergänglichkeit und Wandel über uns hereinbrechen wird. Ändern sich die Umstände und transformiert sich unser Erfolg in dessen Kehrseite - den Misserfolg - dann geht unsere Stimmung in den Keller, wir fühlen uns niedergeschlagen und bekümmert.

Objektiv gesehen können daher sowohl Misserfolg als auch Erfolg *beiderseits* Leid und Unzufriedenheit mit sich bringen: Misserfolg bringt das übliche, bittere Leid mit sich, welches wir zu gut kennen. Erfolg jedoch - wenn er nur in Kombination mit Anhaftung und Verlangen existiert - kann uns dann so etwas wie *Leid mit Sahnehäubchen* bringen: Es hat zwar auch etwas Angenehmes und Süßes, aber die Energie der Anhaftung bringt - wenn auch manchmal nur äußerst subtil - immer auch Sorge, Angst, Spannung, Verteidigung, Kampf oder Enttäuschung mit sich.

Egal was wir erfahren - ob Erfolg oder Misserfolg, Freud oder Leid usw. - getrieben von Anhaftung und Abneigung werden wir niemals wirklich stabile, tiefe innere Zufriedenheit oder Glück erfahren können. Dieses wahre Glück und diese wahre Zufriedenheit bleiben auch inmitten von Vergänglichkeit und Wandel beständig. Im Buddhismus basierte eine solche stabile Zufriedenheit auf einem Geist, der sich von wandelnden Umständen nicht erschüttern lässt. Wahres Glück kann daher nur mit der Vollkommenheit des Gleichmutes realisiert und entfaltet werden.

Der untrainierte Geist ist wie eine Feder im Wind: Weht der Wind aus Osten, fliegt die Feder gen Westen. Weht der Wind aus Westen, fliegt die Feder gen Osten. Der Geist des Gleichmutes aber ist wie ein Berg: Wenn der Ostwind weht, bleibt der Berg davon unberührt. Wenn der Westwind weht, bleibt der Berg davon unberührt. Der Berg bleibt stabil und unerschütterlich - selbst wenn ihn ein Hurricane umstürmt. Auf gleiche Weise ist der Geist des Gleichmutes stabil, standhaft und unerschütterlich.

Daher sagt der Buddha in der bekannten „Lehrrede von dem größten Segen [Glück]“ - dem Maṅgala Sutta:

Ein Herz (Geist), welches trotz des ständigen Auf und Ab der Welt gelassen und gleichmütig in sich ruhen kann, frei von Sorgen, frei von Verunreinigungen des Herzens, von jeglicher Angst befreit - das ist der größte Segen.

Die 8 Winde der Welt

Buddhistische Texte - wie z.B. das Lokavipatti Sutta - sprechen oft von den sogenannten „8 Winden der Welt“. Diese sind 4 Paare von sich entgegengesetzten Bedingungen / Phänomenen, die sich in steter Veränderung und in stetem Wechsel befinden:

Freud und Leid | Lob und Tadel | Gewinn und Verlust | Ruhm und Schande

4 dieser Dinge werten wir für gewöhnlich als Gewinn: Freud, Lob, Gewinn, Ruhm. Diese 4 Arten des Gewinns sind, was die meisten Menschen erstreben und sich wünschen. Die anderen 4 Dinge - Leid, Tadel, Verlust, Schande - werten wir hingegen als Scheitern, als Fehlschlag, als Ungemach. Vor diesen 4 Arten des Scheiterns graut es uns; sie versuchen wir zu meiden; sie machen uns Sorgen /Angst und wir würden viel dafür geben; uns von ihnen zu befreien.

Oft verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens damit, die 4 Arten des Gewinns zu mehren und die 4 Arten des Scheiterns meiden. Aber die meiste Zeit kommen die Dinge anders, als wir es uns wünschen. Wir sind nicht die Gebieter unserer Lebenserfahrungen - denn was uns widerfährt ist zwangsläufig *unvorhersehbar*, unberechenbar. Wir sind dem stetigen Wandel der Welt ausgesetzt und schaffen es daher nie dauerhaft Freude, Lob, Wohlstand und Ruhm zu erlangen und zu bewahren.

Immer wieder erfahren wir körperliches Leid, Unwohlsein oder Krankheit. Immer wieder werden wir von Anderen getadelt oder kritisiert. Immer wieder verlieren wir etwas, was wir behalten oder bewahren wollen - ultimativ auch dieses gegenwärtige Leben als Mensch. Und immer wieder erfahren wir größere oder kleiner Momente der Schmach - wenn unser Ruf oder Ansehen angekratzt, in Frage gestellt oder sogar gänzlich zerstört oder durch den Dreck gezogen wird.

Wie können wir es aber nun schaffen, im Angesicht dieser großen Unbeständigkeit des Lebens, innere Stabilität, Sicherheit und Gleichgewicht zu finden? Gleichmut ist der Schlüssel, den wir für unser inneres Gleichgewicht brauchen. Die nächste Frage daher ist, wie man Gleichmut kultivieren und entfalten kann.

Die Kultivierung von Gleichmut

Es gibt zwei Hauptfaktoren, die zur Entfaltung von Gleichmut beitragen. Diese lauten: Achtsamkeit und Weisheit.

Achtsamkeit

Die Art von Achtsamkeit, die für die Entfaltung von Gleichmut von Bedeutung ist, ist die Achtsamkeit bezüglich unseres gegenwärtigen Geisteszustandes. Diese Achtsamkeit bezüglich des Geistes ist eine der 4 Grundlagen der Achtsamkeit, die der Buddha im Satipaṭṭhāna-Sutta genauer vorgestellt hat.

Durch diese Technik möchten wir uns darin üben, den Geist nicht von den Schwingungen, Schwankungen und Stimmungen davon tragen zu lassen. Natürlich werden dennoch diese unterschiedlichen Stimmungen und Schwankungen in uns aufsteigen. Was tun wir, wenn die Stimmungen in uns aufkommen? Wir werden uns ihrer mit unserer Achtsamkeit

bewusst - Wir erkennen sie - Wir identifizieren sie - Wir lassen sie sein / los. Darüber hinaus lassen wir sie uns aber nicht weiter davon tragen.

Wenn Anhaftung in uns aufsteigt, erkennen wir dies als einen geistigen Zustand der Anhaftung der aufsteigt - und lassen ihn sein / lassen ihn los. Wenn Abneigung in uns aufsteigt, erkennen wir dies als einen geistigen Zustand der Abneigung - und lassen ihn sein / lassen ihn los.

Was auch immer für Geisteszustände in uns aufsteigen - wir erkennen sie - wir beobachten sie - wir durchdringen und verstehen sie - aber wir kleben nicht an ihnen fest und vermeiden dadurch, Sklave unserer Stimmungen zu sein.

Durch die Identifikation eines Geisteszustandes durch Achtsamkeit können wir ein kleines Stück Distanz zu unseren Stimmungen, Gedanken oder Emotionen aufbauen. Diese Distanz oder dieser Schritt zurück bringt uns ein gewisses Maß an Losgelöstheit. Und durch Losgelöstheit kann sich ganz allmählich Gleichmut entfalten.

Weisheit

Der zweite Hauptfaktor in der Entfaltung von Gleichmut ist Weisheit [pañña]. Weisheit hat wiederum zwei Bestandteile: Karma und dessen Konsequenzen [Ursache und Wirkung] sowie der Aspekt von Nicht-Ich / Nicht-Selbst.

Karma und dessen Konsequenzen

Ein Aspekt von Weisheit bezieht sich auf das Gesetz von Karma und dessen Konsequenzen. Mit diesem Teil von Weisheit erkennen und verdeutlichen wir uns selbst, dass alles, was wir erfahren, ein Resultat unseres Karmas, unserer eigenen willentlichen Handlungen, der Vergangenheit sind.

Wir dürfen die externe Welt nicht als etwas völlig von uns getrenntes oder unabhängiges betrachten. Wir sollten die Welt, in der wir leben, eher als eine Art Feld betrachten, in dem sich unser Karma der Vergangenheit abarbeitet / manifestiert. Daher sind alle Situationen, Erfahrungen, Ereignisse und Personen, die das Leben uns entgegenbringt, zunächst einmal nur die Ergebnisse unserer eigenen Handlungen der Vergangenheit.

Gleichzeitig jedoch kann man diese Situationen, Erfahrungen, Ereignisse und Personen auch immer als Chancen / Aufgabe betrachten, die uns herausfordern, die Limitierungen und Beschränktheit weltlicher Existenz zu transzendieren und zu überwinden.

Anstatt also bloß zu versuchen, vor Schwierigkeiten davon zu laufen, wie wir es aus Gewohnheit heraus normalerweise versuchen, können wir uns entscheiden, ihnen mit Entschlossenheit entgegenzutreten. Wir können uns darin üben, Schwierigkeiten als Chancen spirituellen Wachstums zu betrachten.

Schmerz, Misserfolg, Kritik, Trauer, Depression, Angst, der Verlust eines Liebenden - all diese schwierigen Ereignisse und Emotionen des Lebens können Teil unseres Weges der Selbst-Transformation gemacht werden. Wir können uns darin üben, Schwierigkeiten und Leid als Gelegenheiten zu betrachten, geistige Kraft und Entschlossenheit zu stärken. Wir versuchen, unseren Geist klar, offen und energetisch zu halten - trotz und gerade auch im Angesicht von Schwierigkeiten, Hindernissen und Hürden.

Auf dem Übungsweg des Gleichmutes mag es sein, dass wir nicht immer sofort diejenigen Resultate oder Problemlösungen erhalten mögen, die wir uns für unsere Lebenssituation wünschen. Doch wenn wir uns über einen längeren Zeitraum auf diese Weise in Gleichmut und in den mit ihr zusammenhängenden Faktoren üben, werden wir ganz allmählich und zunächst vielleicht sogar unmerklich eine neue innere Kraft und Stabilität aufbauen. Mit dieser Kraft und Stabilität können wir den Weg der Befreiung beständig weiter entfalten.

Wenn wir allerdings der angenehmen Seite der Medaille begegnen - zum Beispiel dem Erfolg - dann müssen wir in der Kultivierung von Gleichmut auch diese Situation mit der Weisheit von Karma / Ursache & Wirkung betrachten. Wir begegnen also auch den angenehmen Resultaten unseres Karmas mit einer Losgelöstheit und Gleichmut. Wir lassen uns von Erfolg & Co. nicht zu abgehobener Selbstgefälligkeit / Selbstzufriedenheit verleiten. Aber wir können angenehme Resultate von unserem vergangenem heilsamen Karma als Motivation / Anregung / Anreiz nehmen, uns immer weiter auf dem Weg der Tugend und Weisheit zu bemühen.

Der Aspekt des Nicht-Ich

Der zweite Aspekt der Weisheit beim Entfalten von Gleichmut ist der Aspekt von Nicht-Ich / Nicht-Selbst [anattā]. Der Buddha lehrte, dass die grundlegendste Form der Verblendung / Unwissenheit die Annahme eines Ich oder Selbst ist - der Glaube an einen realen, unveränderlichen, substanziellen Kern einer Persönlichkeit.

Weil wir das Konzept eines Ich oder Selbst als real / Realität akzeptieren / voraussetzen, dreht sich unser Leben vollkommen um die daraus resultierenden Vorstellungen *Ich* und *Mein*. Die Vorstellung von *Ich* nährt Stolz, Einbildung, Selbstliebe im selbstsüchtigen Sinn. Die Vorstellung von *Mein* nährt Verlangen, Gier, Begehren und Anhaftung.

Wenn wir dann nicht das bekommen, was wir haben wollen, fühlt sich unser Ich / Selbst verletzt und wir fühlen uns schlecht, niedergeschlagen, enttäuscht usw. Wenn wir jedoch bekommen, was wir wollen, dann bläht sich unser Ich / Selbst auf und wir fühlen uns beschwingt und begeistert.

Diese Emotionen - Niedergeschlagenheit und Begeisterung oder im Extrem: Depression und Ekstase - sind *beiderseits* Geisteszustände, die von innerer Unruhe, Aufwühlung und Aufregung durchdrungen sind. Die Medizin, um diese innere Aufruhr zu besänftigen ist die Weisheit des Nicht-Ich / Nicht-Selbst.

Der Buddha lehrte, dass *alle* Phänomene - intern und extern - folgendermaßen untersucht und kontempliert werden sollen:

- **Dies ist nicht Mein**
- **Dies ist nicht Ich**
- **Dies ist nicht mein Selbst**

Zwar kann die tatsächliche Einsicht in die Realität des Nicht-Ich / Nicht-Selbst nur durch intensive Einsichts-Meditation [vipassanā] geschehen. Doch wir können und müssen uns bereits jetzt - lange bevor wir den letztendlichen Durchbruch der Weisheit / Einsicht von Nicht-Ich erfahren werden - bereits mit dem Aspekt des Nicht-Ich auseinandersetzen.

Inmitten der sich stets ändernden Bedingungen des Lebens, sollten wir uns stets daran erinnern, dass was auch immer uns zustößt, ist frei / leer von einem unveränderlichen, substanziellen Kern einer Persönlichkeit. Alles was wir als Ich und Mein bezeichnen, sind

nur Phänomene, welche aus unterschiedlichen Aspekten, Bedingungen und Teilen zusammengesetzt entstanden sind und wieder vergehen werden - immer auf Basis von Ursache und Wirkung.

Wenn wir die Realität des Nicht-Ich tief durchdringen und verstehen, wächst das Maß der Losgelöstheit. Dinge die uns vorher sehr stark angezogen haben, verlieren ihren Einfluss auf uns, verlieren ihre Anziehungskraft. Gleichermaßen lösen wir uns immer mehr und leichter von Dingen, die in uns bis lang sehr starke Abneigung ausgelöst haben. Damit wächst die Eigenschaft des Gleichmutes in uns mehr und mehr heran.

Gleichmut im Bezug auf Personen / Lebewesen

All dies bis hier hin behandelte nur den Aspekt von Gleichmut, der sich auf die ständig wandelnden Phänomene der Welt bezieht.

Der zweite Aspekt von Gleichmut bezieht sich auf den Umgang mit Personen / Lebewesen. Hier ist vor allem eine Form der Unvoreingenommenheit und Offenheit gemeint, die allen Wesen frei von Bevorzugung oder Vorliebe begegnet. Vollkommener Gleichmut ermöglicht es uns, jedes Lebewesen mit demselben Maß an Offenheit, Mitgefühl und Weisheit zu begegnen, ohne Bevorzugung, ohne Diskriminierung.

Normalerweise unterscheiden wir natürlich sehr stark:

- **In einer Gruppe** haben wir all unsere Liebenden, Freundinnen und Freunde, Menschen die uns gut tun / uns Gutes tun, und hier sind auch unsere heißgeliebten Haustiere - all diese Wesen lieben wir, möchten wir bei uns wissen, nicht missen, in manchen Fällen auch nicht teilen.
- **In einer zweiten Gruppe** haben wir Menschen und Tiere, die wir nicht mögen, ablehnen, denen wir Abneigung gegenüber empfinden.
- **In einer dritten Gruppe** befindet sich der große Rest aller Lebewesen: Menschen, die wir nicht kennen. Tiere, die uns nicht wirklich wichtig erscheinen.

Diese Form der Aufteilung und Diskriminierung ist eine ganz natürliche Gewohnheit unseres verblendeten Geistes.

Die Übung der Vollkommenheit des Gleichmutes nun bedeutet, dass wir ultimativ darauf abzielen, *allen* Lebewesen gegenüber dieselbe Form / dasselbe Maß von Liebender Güte, Mitgefühl und Wohlwollen entgegen bringen möchten - ohne jegliche Diskriminierung und unabhängig davon, ob es sich um Freund, Feind oder neutrale / unbekannte Wesen handeln sollte.

Reflektion: Die Anfangslosigkeit von Saṃsāra

Eine Methode, Gleichmut bezüglich Personen und Lebewesen zu kultivieren, ist die Kontemplation über das Wesen der Anfangslosigkeit des Kreislaufes von Wiedergeburten [saṃsāra]. Über die zahllosen, Wiedergeburten / Leben hinweg, haben wir bereits ebenso zahllose Beziehungen mit den vielen fühlenden Lebewesen gehabt. Diese Beziehungen verändern sich von Leben zu Leben:

Fremde in einem Leben können unsere besten Freunde im nächsten Leben werden. Schauen wir noch ein Leben weiter, kann es auch sein, dass unsere Beziehung zu dieser

Person eine hasserfüllte oder feindschaftliche Verbindung ergibt. Anders herum können sich auch Feinde in diesem Leben sich in den umwälzenden Veränderungen zukünftiger Wiedergeburten auch zu Freunden wandeln.

Wieso also sollten wir also Menschen und Lebewesen nur auf Grundlage dieses *einen* gegenwärtigen Lebens diskriminieren und aufteilen in Freund / Feind, Wichtig / Unwichtig?

Reflektion: Alle Lebewesen als unsere Mutter betrachten

Eine weitere damit zusammenhängende Reflektion ist die Kontemplation über die Tatsache, dass wir durch zahllose vorherige Geburten auch schon mit *jedem* Lebewesen *alle möglichen* Formen von Beziehung und Verbindung bereits durchlaufen haben. Die Menschen, die wir in diesem Leben als Feinde betrachten, haben wir bereits in allen möglichen Formen mit uns Verbunden, als Mutter, als Vater, als Kind, als Partner, als Freund, als Lehrer, als Feind, als Chef, als Haustier, als Nutztier usw.

Wenn wir den Kreislauf von Wiedergeburt als Grundlage für diese Reflektion akzeptieren, war bereits jedes Lebewesen schon unzählige Male unsere Mutter. Reflektiert man auf der Basis dieses gegenwärtigen Lebens, wie viel Liebe, Unterstützung, Hilfe, Mitgefühl usw. wir von unserer Mutter erhalten haben, kann ein großes Gefühl der Dankbarkeit aufkommen. Dieses Gefühl weitet man dann aus auch auf die anderen Lebewesen, die nur in diesem gegenwärtigen Leben nicht unsere Mutter sind - aber bereits in unzähligen vorherigen Leben ebenso aufopfernd und mitfühlend für uns da gewesen sind.

Reflektion: Nicht-Ich im Bezug auf alle Wesen

Ebenfalls können wir uns darin üben, alle Menschen und Lebewesen durch die Linse des Themas „Nicht-Ich“ zu betrachten / zu kontemplieren. Wir können realisieren, dass niemand von uns einen wirklich substanziellen, wahrhaftigen Kern eines Ich besitzt. Daher kann es auch keine wirkliche Grundlage für die Unterteilung in Freund, Fremd und Feind.

In Wirklichkeit sind wir alle ein nur sich stets verändernder Fluss bedingter Formationen / Faktoren - ohne ein stabiles Zentrum eines Selbst / Ich. Wenn wir dies durchdringend verstehen oder realisieren, löst sich die Grundlage auf, auf der basierend wir die Welt bislang in Freund, Fremd und Feind unterteilt haben.

Die 4 Unermesslichen

Gleichmut ist eine der **4 Unermesslichen [appamañña]** - die auch die 4 Himmlischen Verweilzustände [brahmavihāra] genannt werden. Die Eigenschaften sind:

- **Mettā - Liebende Güte**
„Mögen alle Wesen glücklich, zufrieden und wohl sein“
- **Karuṇā - Mitgefühl**
„Mögen alle von Leid / Schmerz erfüllte Wesen von Leid und Schmerz befreit sein“
- **Muditā - Mitfreude**
Sich am Glück, Erfolg und an den guten Qualitäten Anderer erfreuen / mitfreuen können
- ❖ **Upekkhā - Gleichmut**
Wie hier im Vortrag näher beschrieben.

Unermesslich werden diese Qualitäten genannt, da man sie grenzenlos auf alle Lebewesen gleichermaßen anwendet - ohne Unterscheidung, ohne Diskriminierung, ohne Bevorteilung, ohne Vorlieben.

An dieser Beschreibung des Wesens der 4 Unermesslichen merkt man sofort, dass die Eigenschaft des Gleichmuts hier von Bedeutung ist. Denn wir haben ja bereits gelernt, dass Gleichmut die Übung beinhaltet, allen Lebewesen mit Unvoreingenommenheit und ohne Anhaftung oder Abneigung zu begegnen. Im Bezug auf die Kultivierung der 4 Unermesslichen kommt Gleichmut eine besondere Rolle zu:

In der Kultivierung der 4 Unermesslichen wird empfohlen, mit der Übung von Gleichmut und Unvoreingenommenheit zu beginnen, *bevor* man sich den anderen 3 Qualitäten zuwendet. Denn nur mithilfe von Gleichmut können wir uns tatsächlich neutralen, fremden und auch schwierigen Personen genauso offen zuwenden, wie wir es mit Freunden und Liebenden tun.

Wenn wir zuerst Gleichmut üben und kultivieren, sorgt die entfaltete Losgelöstheit und Unvoreingenommenheit dafür, dass die anschließende Kultivierung von Liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude *wahrhaftig* frei von Diskriminierung und Bevorzugung sein kann. Gleichmut sicher, dass sich in der Kultivierung der anderen 3 Qualitäten nicht Anhaftung oder Abneigung mit einschleichen.

Wenn Anhaftung oder Abneigung unseren Geist durch dringen, kann sich Liebende Güte in Anhaftung, Mitgefühl in Mitleid und Mitfreude in Neid oder Eifersucht verzerren. Ebenfalls verhindern Anhaftung und Abneigung, dass wir die anderen 3 Qualitäten wirklich auf *alle* Lebewesen gleichermaßen ausweiten können.

Gleichmut hat also in der Praxis der 4 Unermesslichen eine grundlegende, vorbereitende Funktion, die nicht zu unterschätzen ist. Gleichzeitig schenken die 3 Qualitäten von Liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude der Qualität des Gleichmuts eine lebendige Herzenswärme. Denn Gleichmut ist ja, wie bereits gesagt, keine Gleichgültigkeit. Der Gleichmut im Buddhismus ist immer verbunden mit der Absicht, dem Wunsch und dem Handeln zum Wohle aller Lebewesen.

Sinnbild: Ein Feld auf ebenem Grund

Stellen wir uns vor, ein Bauer möchte sein Getreide auf einer extrem hügeligen und bergigen Fläche anbauen. Er wird große Schwierigkeiten haben bei der Vorbereitung des Bodens, bei der Aussaat sowie bei der Ernte. Ebenfalls wird nicht die gesamte Fläche zur Kultivierung nutzbar sein, da zu steile Hänge für das Wachstum des Getreides nicht in Frage kommt. Die Kultivierung wird also mit großer Anstrengung verbunden sein. Gleichzeitig wird die Ernte eher gering ausfallen.

Wenn dem Bauer jedoch ein ebenes Feld zur Verfügung gestellt wird, fallen ihm Vorbereitung, Aussaat und Ernte sehr leicht. Der Bauer kann die gesamte Fläche gut für die Kultivierung nutzen, da der Boden eben und für das Wachstum des Getreides gut geeignet ist. Die Kultivierung wird um ein vielfaches leichter sein. Das Getreide wird schnell und üppig wachsen, die Ernte wird reichhaltig sein.

Wenn wir die extrem bergigen Voreingenommenheiten und Bevorzugung unseres Geistes - Anhaftung und Abneigung - verringern, ist es, als würden wir das hügelige, bergige Stück

Land einebnen. Auf dem Feld des Gleichmuts können wir die Qualitäten von Liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude wunderbar wachsen lassen.

In Kamalaśīlas *Stufen der Meditation* wird beschrieben, wie man das durch Gleichmut / Bevorzugungslosigkeit vorbereitete Feld weiter bestellt:

Wässern wir das Feld unseres Geistes mit Liebender Güte, wird die grobe, feste Erde weicher und die dicken Erdklumpen zerfallen in einen fruchtbaren Erdboden. Pflanzte man in dieses von Liebender Güte bewässerte Feld die Samen des Mitgefühls, werden diese leicht und reichlich wachsen.