

Grundlagen des Buddhismus - 27 - Der Edle Achtfache Pfad Teil 4

Von Rechter Rede zum Rechten Lebenserwerb

Letzte Woche haben wir uns mit Rechter Rede, Rechtem Handeln und Rechtem Lebenserwerb beschäftigt - diese 3 Faktoren sind vor allem auch auf das Äußere, unseren Umgang und unser Handeln bezogene Aspekte des Lebens und des spirituellen Weges. Heute fangen wir an, uns mit den noch drei übrigen Faktoren zu beschäftigen:

- **Rechte Bemühung [sammā-vāyāma]**
- **Rechte Achtsamkeit [sammā-sati]**
- **Rechte Konzentration [sammā-samādhi]**

Diese drei Qualitäten beziehen sich besonders auf innere Aspekte, auf das Training, das Schulen und die Kultivierung unseres Geistes. Aber man kann diese Aspekte auch wieder auf unser Handeln und unser Wirken im Äußeren beziehen - genauso wie man Aspekte, die sich vordergründig auf das Außen beziehen auch immer auf das Innen beziehen kann. Und wir erinnern uns auch hier noch einmal daran, dass sich alle 8 Faktoren des Pfades aufeinander beziehen, einander bedingen, sich gegenseitig nähren und stützen - das sollte man nicht vergessen.

3. Rechte Bemühung [sammā-vāyāma]

Das Pali-Wort *vāyāma* wird mit Worten wie Bemühung, Anstrengung, Ausübung, Betätigung und Aufwand übersetzt, trägt aber gleichzeitig auch die Bedeutung von Bestrebung. Wenn man sich ein wertvolles Ziel gesetzt hat - im Buddhismus bswp. die Befreiung von Leidenskreisläufen im Kleinen [alltägliche Leidenskreisläufe] und Großen [Kreislauf der Wiedergeburten] - dann investiert man Zeit, Energie, Kraft und Herz in die Umsetzung / Verwirklichung dieses Ziels; man strebt dem heilsamen / nützlichen Ziel mit freudvollem Bemühen entgegen.

Grundlegendes über „Rechte Bemühung“

Ohne eigenes Bemühen gibt es keine Befreiung

Natürlich sind alle Faktoren des edlen achtfachen Pfades gleichermaßen bedeutsam und unverzichtbar. Dennoch gibt es manche Faktoren, bei denen man zurecht sagen kann: Dieser Faktor ist besonders wichtig. Die Rechte Bemühung ist ein solcher Faktor.

Der Grund dafür ist, dass die Verwirklichung des Weges zur Befreiung von Leidenskreisläufen nur durch tatsächliche Umsetzung realisiert werden kann. Und für diese Umsetzung benötigt es Bemühung und das Investieren von Energie.

Denn der Buddha hat immer klar gemacht: Niemand kann den Weg zur Befreiung von Leidenskreisläufen *für* uns gehen. Niemand kann unseren Geist *für* uns in den Frieden von Nirvāna / Erleuchtung / Befreiung verwandeln - auch der Buddha kann dies nicht und hat auch immer verdeutlicht, dass er kein Retter oder Erlöser ist.

Die einzige Möglichkeit, Leid und Leidenskreisläufe tatsächlich verstehen und auflösen zu können, liegt in der Umsetzung / Kultivierung des Weges. Und wer gerne Spazieren oder Wandern geht weiß ganz genau: Egal wo hin man gehen will, ohne die Bemühung des Gehens selbst, kommt man nicht voran.

Der Buddha sagte daher klar und deutlich:

*Die Buddhas können den Weg zur Befreiung nur verkünden / aufzeigen
Aber die Bemühung, ihn zu verwirklichen, muss man selbst aufbringen.*

Der Buddha - Dhammapada Vers 276

Daher lehrte der Buddha auch, dass der Weg zur Befreiung von Leid nicht von einer faulen / nachlässigen / trägen Person, sondern nur von einer „energetischen Person“¹ verwirklicht werden kann.

Optimismus und Zuversicht

Hier wird deutlich, dass der Buddhismus eigentlich ein Übungsweg ist, der von einem grundlegenden Optimismus und einem hohen Maß an Zuversicht durchdrungen ist.

Zwar unterstellen manche Personen, der Buddhismus sei sehr pessimistisch - solche Personen beziehen sich hier ausschließlich auf die ersten beiden Edlen Wahrheiten, in denen der Buddha sich sehr ausführlich mit dem Thema Leid und seinen Ursachen beschäftigt hat. Aber es sind ja nicht umsonst vier und nicht zwei edle Wahrheiten, die der Buddha gelehrt hat. Und die Edlen Wahrheiten drei und vier machen ganz deutlich: eine Befreiung von Leid ist möglich, indem man den Edlen Achtfachen Pfad kultiviert.

Und durch den Faktor der „Rechten Bemühung“ - also durch die notwendige, erforderliche und geschickte Aufwendung von Energie und Bemühung - ist es möglich, alle leidvollen oder destruktiven Strukturen in unserem Leben, unserem Geist und unserem Handeln zu verändern. Aus der Sicht des Buddhismus, ist man kein ausgeliefertes, hilfloses Opfer vergangener Konditionierungen. Man ist auch kein hilfloses Opfer unserer Gene, der Umwelt oder unserer Erziehung usw.

Denn ganz egal, in welcher Lebenssituation man sich auch befinden mag: Durch das bewusste Training / die bewusste Schulung des Geistes und durch die Übungen / die Anwendung des Edlen Achtfachen Pfades, kann man sich selbst nicht nur besser verstehen und kenne lernen, sondern man kann auch den eigenen Geist auf eine ganz neue Art und Weise ausrichten und gestalten.

Zu welchem Grad man diese Schulung des Geistes / diese Kultivierung des Herzens verfolgt, hängt ganz von den eigenen Absichten und Zielvorstellungen ab: Von einem ausgeglicheneren Alltagsgeist bis hin zur höchsten Weisheit der Befreiung - all diese Ziele *können* realisiert werden, wenn man das entsprechend notwendige Maß an Energie, Bemühung und Tatkraft aufwendet. Wenn man sich regelmäßig bewusst macht, dass das höchste Ziel der Befreiung tatsächlich für uns möglich und realisierbar ist, kann man daraus große Zuversicht schöpfen.

Kontinuierliche Übung und Entschlossenheit

Natürlich müssen wir uns hierbei auch immer klar vor Augen führen: Egal welches Ziel wir uns setzen - *nur* durch kontinuierliche Bemühung, kann ein Ziel auf erreicht werden - durch regelmäßige Übung, Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr und aus buddhistischer Sicht können unter Umständen auch noch mehrere Leben der Übung bevorstehen, um ein besonders hohes Ziel zu verwirklichen. Wir können leider nicht klar absehen, wie viel Zeit, Energie und Bemühung noch notwendig sind, um ein gesetztes Ziel zu erreichen.

¹ Āṅguttara Nikāya 11.13

Bemühung und Geduld

Der Buddha riet, eine starke innere Entschlossenheit zu pflegen, die sich vornimmt, so lange nicht aufzugeben, bis das gesetzte heilsame Ziel erreicht wurde. Der Buddha selbst hat durch diese feste Entschlossenheit es dann auch tatsächlich geschafft, den Weg der Befreiung wieder zu entdecken. Hierbei war Geduld ebenso wichtig wie Bemühung.

Unsere Bemühungen müssen immer mit der Qualität der Geduld zusammengebracht werden. Denn wir können uns zwar hundertprozentig sicher sein, dass wir ein uns gesetztes Ziel auch erreichen können, wenn wir die entsprechend notwendigen Bemühungen aufbringen. Aber wir müssen dieses Unterfangen mit einer weisen Form der Geduld angehen, damit wir nicht ungeduldig zwischendurch aufgeben.

Im Westen und ganz besonders hier in Deutschland sind wir dermaßen verwöhnt, was unsere Lebensbedingungen angeht, dass man schnell verlernt, geduldig zu sein. Unser moderner Lebensstil fördert das: Online-Bestellungen sind innerhalb von 24 Stunden erhältlich. Supermarkteinkäufe kann man in Auftrag geben. Inhalte von Büchern kann man sich zusammengefasst und aufs Wichtigste zusammengekürzt als Hörbuch. Und noch nicht mal auf die nächste Folge einer Lieblingsserie muss man mehr warten. Wir sind also immer mehr gewohnt, genau das zu bekommen, was wir wollen, wann wir es wollen und am besten sofort und für immer.

Viele Menschen fühlen schon erste Anzeichen von Unruhe und Nervosität, wenn an der Ampel der Vordermann beim Umschalten von Rot auf Gelb nicht sofort anfährt - und wenn der Fahrer selbst bei grüner Ampel nicht innerhalb von 2 Sekunden anfährt, kann man regelmäßig wirklich überkochende Emotionen und Gesten von Hass und Frustration in den wartenden Autos beobachten.

Geduld, Bemühung und Entschlossenheit brauchen wir also, um gute menschliche Eigenschaften zu kultivieren, um uns von destruktiven Gewohnheitsmustern zu befreien und auch um Erleuchtung / Nirvāna zu realisieren. Das Sprichwort, gut Ding will Weile haben, trifft auf viele guten Eigenschaften und wertvolle Talente und Fähigkeiten hin. Ebenso: Steter Tropfen höhlt den Stein. Und stete Praxis befreit den Geist.

Die 4 Aspekte der Rechten Bemühung

Und welche Übungen der Buddha im Bezug auf den Faktor „Rechte Bemühung“ gelehrt hat, schauen wir uns jetzt etwas im Detail an.

Erneut hat der Buddha einen Faktor des Weges in unterschiedliche Aspekte / Übungen unterteilt. In seinen Erläuterungen zum Edlen Achtfachen Pfad beschrieb der Buddha 4 Übungen, deren Umsetzung man dann Rechte Bemühung nennt:

1. Noch nicht entstandene **unheilsame Zustände** gar nicht erst entstehen lassen
2. Bereits entstandene **unheilsame Zustände** aufgeben / auflösen
3. Noch nicht entstandene **heilsame Zustände** hervorrufen / erzeugen
4. Bereits entstandene **heilsame Zustände** erhalten, vermehren und kultivieren

Unheilsame und Heilsame Zustände

Bevor wir uns diese 4 Aspekte genauer anschauen, machen wir uns noch kurz bewusst, was der Buddha meint, wenn er von Unheilsamen und Heilsamen Zuständen spricht.

Der Buddha lehrte, dass wir die in unserem Geist aufkommenden Geisteszustände für gewöhnlich in 2 Arten von Gedanken oder Geisteszuständen unterteilen können:

- **Unheilsame Gedanken / Geisteszustände / Geistesfaktoren**
- **Heilsame Gedanken / Geisteszustände / Geistesfaktoren**

Unheilsame Zustände erkennt man daran, dass sie ihren Ursprung / ihre Wurzeln in einem oder mehreren der 3 Geistesgifte [Gier, Hass oder Verblendung / Unwissenheit] bzw. in einem ihrer Ausläufer [Neid, Habsucht, Geiz, Ärger, Wut, Verachtung, Unklarheit des Geistes, Angst usw.]

Heilsame Zustände erkennt man daran, dass sie ihren Ursprung / ihre Wurzeln in tugendhaften Qualitäten und Eigenschaften haben - Geisteszustände also, die in ihrem Wesen von Gewaltlosigkeit, Weisheit und Mitgefühl geprägt sind. Es gibt eine ganze Latte an heilsamen Zuständen, mit denen wir uns auf dem buddhistischen Weg bewusst auseinandersetzen und die wir aktiv kultivieren müssen, wenn wir uns von Leidenskreisläufen befreien wollen. Besonders bekannte Auflistungen solcher heilsamen Geisteszustände sind bspw.:

- **Die 8 Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades**
Rechte Sicht, Rechte Absicht / Denken, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb, Rechte Bemühung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Konzentration
- **Die 7 Faktoren der Erleuchtung**
Achtsamkeit, Untersuchung der Realität der Dinge, Bemühung, Freude, Ruhe von Körper und Geist, Konzentration, Gleichmut
- **Die 5 Kräfte**
Vertrauen / Zuversicht, Energie / Bemühung, Achtsamkeit, Konzentration, Weisheit
- **Die 4 Unermesslichen**
Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut
- **Die 3 Übungen**
Tugend, Meditative Vertiefung, Weisheit **uvm.**

Diese aufgelisteten Qualitäten sind alle wichtig für den Weg zur Befreiung von Leid. Die seien hier nur einmal kurz genannt. Es soll zeigen: Jeder von uns trägt in seinem Herzen eine wahre Schatztruhe an guten Qualitäten. Wenn man diesen Schatz nur erst einmal ausgräbt, freilegt und dann kultiviert und teilt, tut das uns selbst und Anderen viel Gutes.

Im Geist gibt es also das Potential von unheilsamen *und* heilsamen Zuständen. Und auf diese 2 Pole beziehen sich nun die 4 Aspekte der Rechten Bemühung.

1. Noch nicht entstandene unheilsame Zustände nicht entstehen lassen

Man erweckt in sich das heilsame Verlangen² nach dem Nicht-Entstehen von noch nicht entstandenen unheilsamen Zuständen - darum bemüht man sich, dafür bringt man Energie auf, darauf wendet man den Geist an und dem strebt man entgegen.³

Aus unserem Alltagsleben können wir sicherlich bestätigen: Unser Geist ist nicht ununterbrochen von unheilsamen, destruktiven Geisteszuständen erfüllt. Niemand ist 24 Stunden am Tag wütend, gierig oder von geistiger Dumpfheit und Unklarheit erfüllt. Manchmal erleben wir unseren Geist als ziemlich gelassen und ruhig, vielleicht sogar in einem gewissen Maße rein und zufrieden.

² Heilsames Verlangen - auf Pali: *Chanda*. Im Falle von *Chanda* sind weder sinnliche Befriedigungen noch die Gier nach Macht, Reichtum oder Status das Objekt des Verlangens. *Chanda* ist das *heilsame* Verlangen nach heilsamen Qualitäten / Tugenden sowie nach der Verwirklichung von Befreiung.

³ Dieses sowie die unten folgenden 3 Zitate zu Rechter Bemühung stammen alle aus [Aṅguttara Nikāya 4.13](#)

Manchmal braucht es nur ein klitzekleines Ereignis - ein bestimmtes Wort oder eine bestimmte Geste einer Person; ein bestimmter Gedanke oder eine Erinnerung; ein Ereignis oder eine Veränderung in unserem Umfeld und schon stehen in unserem Geist Wut, Ärger, Sorge, Neid oder Frustration stramm: „Zu Diensten!“ - wie ein Regiment treuer und ergebener Soldaten sind sie zur Stelle.

Nur leider sind diese treuen Soldaten aus Gier, Hass und Verblendung nicht wirklich hilfreich - wo auch immer sie ihre Finger mit im Spiel haben, erntet man nur Leid, Unzufriedenheit, Schmerz und Schwierigkeiten. Daher gilt es in dieser ersten Übung des Rechten Bemühens, sich darum zu bemühen, dass wenn unser Geist gerade frei von unheilsamen Zuständen verweilt, wir ihn auch so halten - und damit also verhindern, dass unheilsame Zustände in Erscheinung treten.

Achtsamkeit im Bezug auf unsere Sinneseindrücke

Diese erste Form von Rechter Bemühung ist traditionell verbunden mit einer Form der Achtsamkeit im Bezug auf unsere Sinneseindrücke - Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper, Geist. Über diese 6 Sinne nehmen wir Eindrücke unterschiedlichster Art wahr. Und eben diese Eindrücke wirken - mal mehr oder weniger - aufwühlend im Bezug auf unsere Geisteszustände - im Bezug auf die unheilsamen und auch bezüglich der heilsamen.

Ein untrainierter Geist reagiert eher unkontrolliert, wie im Autopilot, auf die eingehenden Sinneseindrücke: Auf angenehme Eindrücke reagiert man schnell mit Zuneigung, Verlangen nach Mehr und Anhaftung. Auf unangenehme Eindrücke reagiert man schnell mit Abneigung, Aversion, Ärger und Ablehnung.

Man kann sich jedoch darin üben, diese Prozesse im Geist mit Achtsamkeit zu beobachten und zu erkennen, wie bestimmte Eindrücke oft zu bestimmten Reaktionen führen. Mit wachsender Achtsamkeit und Klarheit über diese Prozesse, kann man erkennen, dass unsere üblichen Reaktionen nicht zwangsläufig im Autopilot ablaufen müssen. Das ist eine wichtige Erkenntnis, aus der eine noch wichtigere Fähigkeit hervor geht.

Innere Selbstbeherrschung

Man kann sich bewusst darin schulen, im Moment einer unangenehmen Situation oder im Erfahren eines unangenehmen Sinneseindrucks *nicht* im Autopilot zu reagieren. Hier handelt es sich um eine Form der inneren geistigen Kontrolle - eine Form der inneren Selbstbeherrschung.

Hierzu übt man sich stabil darin, eingehende Sinneseindrücke der 5 Sinne und auch des Geistes [Gedanken, Erinnerungen usw.] wirklich nur bewusst wahrzunehmen und zu beobachten - *ohne* sofort mit Zuneigung und Anhaftung oder Abneigung und Aversion zu reagieren. Erfährt man einen unangenehmen Sinneseindruck, nimmt man diese Erfahrung einfach nur als solche wahr und beobachtet, macht sich die Eigenschaften des Sinneseindrucks bewusst und versucht, sich nicht automatisch durch den Sinneseindruck in die eine oder andere Richtung ziehen oder schubsen zu lassen.

Mit der Tugend der Selbstbeherrschung und der „Kontrolle der Sinne“ geht somit auch ein großes Maß an Freiheit, Gleichmut und Zufriedenheit einher - man ist nicht mehr der Spielball von Eindrücken und Ereignissen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Das einzige, worüber wir tatsächlich vollkommen bestimmen können - wenn wir es üben und kultivieren - ist unser eigener Geist und unser Umgang mit den auf uns einprasselnden Sinneseindrücken.

Innere Selbstbestimmung

Selbstbeherrschung, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin - klingen zwar oft nicht wirklich attraktiv :) Aber sie öffnen die Tür für eine andere, noch viel wertvollere Eigenschaft: Wenn man es schafft, destruktive oder unheilsame Geisteszustände tatsächlich loszulassen / aufzulösen / zu kontrollieren noch bevor sie sich wirklich entfalten / aktiv werden können, dann erhält man dadurch das große & kraftvolle Potential der inneren Selbstbestimmung.

2. Bereits entstandene unheilsame Zustände aufgeben / auflösen

Man erweckt in sich das heilsame Verlangen nach dem Aufgeben / Auflösen von bereits entstandenen unheilsamen Zuständen - darum bemüht man sich, dafür bringt man Energie auf, darauf wendet man den Geist an und dem strebt man entgegen.

Wenn wir uns darüber bewusst werden, dass ein unheilvoller Geisteszustand in unserem Herzen aktiv ist, dann bedeutet die zweite Form der Rechten Bemühung, sich nun darum zu bemühen, diesen unheilsamen Zustand aufzugeben, loszulassen, aufzulösen. Dies kann auf unterschiedliche Art und Weise getan werden - in einer Lehrrede⁴ stellte der Buddha fünf solcher Methoden vor:

Unheilsame Geisteszustände gegen heilsame Geisteszuständen austauschen

Hier übt man sich darin, einen unheilsamen Geistesfaktor / Gedanken mit einem anderen Geistesfaktor / Gedanken zu ersetzen, der entweder zur Auflösung des unheilsamen beiträgt oder zumindest den Geist mit einer weisen, heilsamen Form der Reflektion und Kontemplation beschäftigt.

Wenn beispielsweise starke Anhaftung und Geiz im Bezug auf unseren Besitz aktiv ist, kann man bewusst über die Vergänglichkeit dieses Besitzes und die Vorzüge der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit reflektieren, um damit dem Geiz den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Wenn in einem meditierenden Ordinierten starke sinnliche Lust aufkommt, die ihn von seinem Meditationsobjekt ablenkt - oder aber wenn eine bereits litierte Laien-Person den starken Drang sinnlicher Lust verspürt, der zu einem unüberlegten Seitensprung führen könnte - dann kann man zum Einen über die Flüchtigkeit / Kurzlebigkeit sinnlicher Befriedigung reflektieren; zum Anderen kann man auch darüber kontemplieren, wie groß im Vergleich zu dieser kurzen Befriedigung der nötige Aufwand und die vielleicht daraus resultierenden Unannehmlichkeiten, Probleme und Konsequenzen ausschauen.

Wenn in einer Person starker Hass oder Übelwollen sich selbst oder Anderen gegenüber aufkommt, dann kann man über die Vorteile und Vorzüge der Herzenseigenschaft der Liebenden Güte kontemplieren - und im Besten Falle sogar aktiv diese Eigenschaft kultivieren, sich selbst gegenüber und vielleicht sogar der Person entgegen, der wir gerade Übelwollen oder Aversion gegenüber empfinden.

Wenn der Geist von Hilflosigkeit oder Niedergeschlagenheit geplagt ist, üben viele Buddhisten sich in Kontemplation über die Tugenden des Buddhas, um sich von dessen Entschlusskraft, Tatkraft, Geduld, Weisheit und seinem Wohlwollen dazu inspirieren und ermutigen zu lassen, sich selbst nicht aufzugeben, sondern stattdessen erneut Kraft, Mut und Zuversicht zu schöpfen.

⁴ Majjhima Nikāya 20 - Vitakkasaṇṭhānasutta

Auf diese Weise benutzt man ein heilsames Objekt / Gedanke / Kontemplation / Geistesfaktor, um damit ein unheilsames Objekt / Gedanke / Geistesfaktor zu ersetzen. Der Buddha verglich diese Art, einen unheilsamen Gedanken mit einem heilsamen zu ersetzen, mit der Arbeit eines Schreiners / Tischlers / Zimmermanns, der einen verrotteten oder unbrauchbaren Dübel durch einen stabilen, Halt gebenden neuen Dübel ersetzt.

Auflösung durch Kontemplation über die Gefahren unheilsamer Geisteszustände

Eine weitere Methode ist es, bewusst über die Nachteile, Probleme und Gefahren zu reflektieren, die aus unheilsamen Geisteszuständen hervorgehen können.

Man benutzt seine eigene Intelligenz und Weisheit, um unheilsame Aspekte wie zB Hass tief zu betrachten: Wie fühlt sich Hass an? Wie wirkt sich Hass auf Formen der Interaktion aus? Wie reagieren andere Menschen & Lebewesen auf eine Person, die unbearbeiteten Hass in sich trägt oder sogar in ihre Handlungen und Worte einfließen lässt? Welche Konsequenzen können aus Taten folgen, die durch Hass motiviert sind?

Hierbei sollte man ganz einfache, alltagsnahe Beobachtungen und Erinnerungen hin zu ziehen, damit man tatsächlich mit eigenem Erleben und Mitfühlen diese Reflektionen nachvollziehen kann. Diese Reflektionen wendet man dann auf genau den destruktiven Faktor an, der im eigenen Geist gerade präsent ist.

Sich von unheilsamen Geisteszuständen abwenden

Eine weitere Methode ist es, sich bewusst von einem unheilsamen Geisteszustand abzuwenden und den Geist mit einem anderen Objekt zu beschäftigen. Wenn man bspw. von Wut überkommen wird oder von einer anderen schwierigen Emotionen, dann kann man den Geist aktiv mit der bewussten Wahrnehmung der Sinne beschäftigen: Man kann bewusstes Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Fühlen üben und damit den Geist im Hier und Jetzt verankern. Bei besonders starken Emotionen ist besonders das Körpergefühl dazu geeignet, den Geist wieder zu erden und zu beruhigen. Besonders bei der Gehmeditation mit der Wahrnehmung bei den Füßen zu verweilen, fährt den Geist wieder herunter und gibt Halt.

Reines Beobachten der unheilsamen Geisteszustände

Eine weitere Methode ist es, die unheilsamen Geisteszustände, Emotionen oder Gedanken schlicht und einfach zu beobachten - ohne ihnen neues Gedankenfutter zu geben, ohne Öl ins Feuer zu gießen. Man betrachtet den unheilsamen Geisteszustand aus der Perspektive eines neutralen Beobachters - ohne den destruktiven Gedanken oder Emotionen hinterher zu laufen. Durch das reine Beobachten eines Gefühls oder einer Emotion, können diese sich beruhigen und langsam an Kraft verlieren. Hierbei muss man allerdings abwägen und durch Erfahrung lernen, ob man für diese Form der Übung stabil und achtsam genug ist. Wenn die schwierigen Emotionen zu stark sind und uns sehr leicht mitreißen, dann ist vielleicht eine andere Methode empfehlenswerter.

Bezwingen durch Willenskraft

Wenn man alle anderen Methoden bereits versucht hat und wirklich keinerlei Erfolge erzielen konnte - wenn wir also von wirklich intensiven, hartnäckigen destruktiven Emotionen oder Gedankenketten geplagt werden und den Eindruck haben, dass wir Gefahr laufen, aus diesen Emotionen heraus uns selbst oder Anderen Leid und Schmerzen hinzuzufügen - dann kann man immer noch versuchen, der schwierigen Situation mit einer schieren Form der Willenskraft zu begegnen; mit einer Absicht, sich nicht von diesen Emotionen in destruktive Handlungen hinreißen zu lassen.

Mit der Kraft solcher Willensstärke und Selbstdisziplin kann man eventuell noch das Ruder herum reißen und die destruktive Emotion oder Gedankenkette bezwingen. *Aber* diese letzte, etwas grobe und harte Form der inneren Konfrontation ist immer nur ein letzter Ausweg und sollte mit dem Bewusstsein angewendet werden, dass dadurch weder Verständnis noch Weisheit entwickelt werden, sondern man das Problem nur vorübergehend überwinden kann.

Mit fortschreitender Übung und Erfahrung, wird man immer geschickter und kompetenter in den anderen Formen des Umgangs und wird oft gar nicht erst in die Lage kommen, zu größeren Mitteln der Willenskraft greifen zu müssen. Hinweis: Aus den Bereichen von Psychologie, Therapie und Co. gibt es viele weitere Übungen - vielleicht sogar mit besonderer Nähe zu der ein oder anderen dieser 5 Methoden. Jede Person muss schauen, welche Methode am ehesten hilft.

3. Noch nicht entstandene heilsame Zustände hervorrufen / erzeugen

Man erweckt in sich das heilsame Verlangen nach dem Hervorrufen / Erzeugen von noch nicht entstandenen heilsamen Zuständen - darum bemüht man sich, dafür bringt man Energie auf, darauf wendet man den Geist an und dem strebt man entgegen.

Nun haben wir bereits gelernt, uns mit den schwierigen Emotionen und Geisteszuständen auseinanderzusetzen. Als nächstes wendet sich der Buddha den heilsamen, lichtvollen und dem Wohl-Sein förderlichen Geisteszuständen zu. Auch hier gibt es zwei Übungen, die man im Bezug auf die heilsamen Geisteszustände üben kann.

Die erste ist es, noch nicht aufgekommene heilsame Geisteszustände hervorzurufen, zu erzeugen, aufzubringen. Hier geht es also darum, die Schatztruhe unseres Herzens, die wir weiter oben bereits angesprochen haben, zu öffnen und die vielen heilsamen Geisteszustände, die dort als Potential vorhanden sind, ins Leben zu rufen, zu erzeugen, hervor zu bringen.

Und sobald man heilsame Geisteszustände in sich erzeugt, ins Leben ruft, zum Leben erweckt, dann steht die vierte und letzte Übung der Rechten Bemühung an.

4. Bereits entstandene heilsame Zustände erhalten, vermehren und kultivieren

Man erweckt in sich das heilsame Verlangen nach dem Erhalt, dem Nicht-Verfall, dem Vermehren, dem Ausweiten sowie nach der Vervollkommenheit durch Kultivierung von bereits entstandenen heilsamen Zuständen - darum bemüht man sich, dafür bringt man Energie auf, darauf wendet man den Geist an und dem strebt man entgegen.

Hier geht es also darum, die nun bereits entstandenen, heilsamen Zustände zu erhalten, sie zu stabilisieren, sie zu vermehren und weiter zu kultivieren - bis wir sie zu einer unerschütterlichen, vollkommenen Entfaltung gebracht haben.

Heilsame Geisteszustände erzeugen und kultivieren

Diese beiden Aspekte im Bezug auf die Kultivierung der heilsamen Geisteszustände lassen sich auch wieder auf unterschiedliche Arten bewusst üben - diese seien hier nur kurz aufgeführt, da sie sich im Grunde von selbst erklären:

- **Studium bezüglich der Bedeutung dieser Qualitäten** (im Kontext der Lehre Buddhas)
- **Reflektion über die Vorteile der Tugenden** (für d. Alltag, für d. Weg d. Befreiung usw.)
- **Meditative Kultivierung / Entwicklung** (bspw. Liebende Güte Meditation)
- **Bewusste Absichten kultivieren** (Anfang des Tages / der Woche / des Monats)
- **Willentlicher Entschluss zur Übung** (bspw. Aufnahme der 5 Achtsamkeitsübungen)
- **Und natürlich am wichtigsten: Die Bewusste Anwendung im Alltag**

Durch diese 4 Aspekte der Rechten Bemühung ist man in der Lage, den eigenen Geist Schritt für Schritt von unheilsamen Geisteszuständen und destruktiven Gewohnheiten zu befreien, sowie heilsame Geisteszustände und auf das Wohl-Sein Aller ausgerichtete Gewohnheiten zu kultivieren - Tropfen für Tropfen. Mit geduldiger Ausdauer, Liebe & Mitgefühl.

Rechte Absicht und Rechte Bemühung

Rechte Absicht und Rechte Bemühung schauen auf den ersten Blick vielleicht etwas ähnlich aus. Tatsächlich sind bei beiden Faktoren die Qualität der Intention ausschlaggebend. Dennoch gibt es Unterschiede:

Rechte Absicht bezieht sich eher auf die grundlegende Ausrichtung des Geistes - die Orientierung und Intention, durch die wir unser Denken ausrichten. Rechte Bemühung jedoch ist die tatsächliche Anwendung und Aufwendung von Energie / Tatkraft / Anstrengung im Bezug auf die Prävention und Beseitigung unheilsamer Geisteszustände sowie im Bezug auf die Erzeugung, den Erhalt und die Vervollkommenheit heilsamer Geisteszustände.

In unserer tatsächlichen Praxiserfahrung werden wir jedoch merken, dass es oft schwierig ist, diese beiden Faktoren von Rechter Absicht und Rechter Bemühung klar voneinander zu unterscheiden - so eng ist die Zusammenarbeit dieser beiden Faktoren. Sie fungieren quasi zusammen als ein unschlagbares Team. Wir können sie aber in ihren spezifischen Funktionen unterscheiden:

Rechte Absicht / Denken ist der Faktor, welcher den Geist ausrichtet, lenkt, steuert. Rechte Bemühung ist die Energie, die den Geist mobilisiert, bewegt, aktiv werden lässt. Ein vereinfachtes Sinnbild: Rechte Absicht / Rechtes Denken ist das Lenkrad, mit welchem wir ein Auto in die ein oder andere Richtung lenken. Rechte Bemühung ist der Motor, welcher die nötige Energie / Antriebskraft für die Bewegung des Autos bereitstellt.

Nicht zu viel - Nicht zu wenig [Bezug zum Mittleren Weg]

Wenn wir schon beim Sinnbild des Autofahrens sind, kann hier noch einmal daran erinnert werden, dass Bemühung alleine noch nicht ausreichend ist, um an ein Ziel zu gelangen. Wir müssen auch wissen, wo das Ziel liegt und auf welchem Weg wir dort ankommen. Blindes drauf los fahren, führt nicht zum Ziel, sondern nur zu einem leeren Tank, einem leerem Geldbeutel und einem zerschlagenen Motor.

Ein Auto ist ein kraftvolles Werkzeug, dass uns selbst an weit entfernte Ziele transportieren kann. Aber wenn wir ein Ziel erreichen wollen und auch den Weg dorthin kennen, dann müssen wir uns entlang des Weges auch gut um die einzelnen Bestandteile des Autos kümmern. Man darf die Technik nicht über aber auch nicht unter strapazieren, da sonst die Bestandteile des Motors Schaden davon tragen können.

Auch unser Geist ist ein kraftvolles Werkzeug, welches dazu fähig ist, den Weg der Befreiung bis an sein Ziel zu gehen. Auch dieses Ziel liegt vielleicht noch in ferner Zukunft. Daher müssen wir uns auch gut um die einzelnen Bestandteile / Qualitäten / Aspekte unseres Geistes kümmern, damit wir das Ziel auch tatsächlich erreichen können.

Im Bezug auf Rechte Bemühung bedeutet das: Wir dürfen weder mit zuwenig, noch mit zuviel Bemühung und Anstrengung an den Weg heran gehen - Rechte Bemühung bedeutet auch ein Rechtes Maß an Anstrengung, ausgewogen, ausbalanciert, die beiden Extreme von Überanstrengung und Nachlässigkeit meidend. Diese Balance im Bezug auf Rechte Bemühung brauchen wir einerseits für die Kultivierung des gesamten Edlen Achtfachen Pfades, aber besonders auch für die Kultivierung von Meditation / meditativer Versenkung / Konzentration.

Um diese Balance zu wahren, braucht man eine aufmerksame, klare, scharfsinnige Form der Achtsamkeit - damit man klar sehen / fühlen / erkennen kann, in was für einem Geisteszustand man sich gerade befindet. Und man braucht auch ein gewisses Maß an Weisheit, um zu wissen, wie man den eigenen Geist dann tatsächlich in Balance halten kann, um zu wissen, wie man das Abdriften in Extreme vermeiden kann.

Hier haben wir es wieder mit einem Aspekt des „Mittleren Weges“ zu tun: Die übende Person muss eine gewisse Balance im Bezug auf die Praxis des Weges wahren; sie muss wissen, wie sie die einzelnen Faktoren des Weges sowie die vielen heilsamen Qualitäten / Tugenden miteinander harmonisieren kann; sie muss lernen, das Maximum aus den einzelnen Faktoren und Qualitäten heraus zu holen, *ohne* dadurch Geist oder Körper in Mitleidenschaft zu ziehen - ohne den Geist und die Praxis des Weges bis zu völliger Erschöpfung / Zusammenbrechen anzutreiben, aber auch ohne den Geist und die Praxis des Weges so nachlässig und locker anzugehen, dass daraus Stagnation, Stillstand und vielleicht sogar völlige Aufgabe der Praxis resultieren.

Rechte Bemühung muss also auch in einer Form des Mittleren Weges geübt werden - durch das Vermeiden der beiden Extreme von Überanstrengung und Stagnation. In einer Lehrrede⁵ ist uns überliefert, wie der Buddha einem seiner Schüler das Gleichgewicht der Rechten Bemühung geschickt erklärte - hier in einem freien Erzählstil aufgearbeitet:

Das Stimmen der Laute und Rechte Bemühung

Der Buddha hatte einen ordinierten Schüler mit Namen Sona. Vor seiner Ordination zum Mönch, war Sona ein Musiker, der sich besonders auf das Spielen der Vīṇā - ein gezupft gespieltes Saiteninstrument aus Indien.

Nach seiner Ordination zum Mönch war Sona wirklich sehr erpicht darauf, sich mit all seiner Kraft und Zeit dem Weg der Befreiung zu widmen. Mit großem Enthusiasmus begab er sich in die Zurückgezogenheit, um sich in Meditation zu üben. Er brachte hierfür alle Energie und Kraftressourcen auf, die ihm zur Verfügung standen. Er versuchte sich Tag und Nacht so viel und so lange wie nur möglich der Meditationsübung zu widmen.

Doch trotz seiner Anstrengungen, konnte Sonas Geist in der Meditation nicht wirklich sammeln und vertiefen - im Gegenteil erfuhr er sogar einen äußerst rastlosen Geist. Trotzdem strengte Sona sich weiter mit höchstem Kraftaufwand an - bis Geist und Körper völlig erschöpft und ausgelaugt waren.

Sona war durch diese Erfahrungen ziemlich entmutigt. Egal wie sehr er sich auch anstrengte, er machte keine wirklichen Fortschritte. Daher begann er darüber nach zu denken, ob er das Mönchs-Dasein nicht wieder beenden solle, um in das weltliche Leben zurück zu kehren.

Er teilte diese seine Gedanken mit dem Buddha - der ihm darauf aber nicht sofort einen klaren Ratschlag oder eine Belehrung mit auf den Weg gab. Der Buddha stellte Sona zunächst die folgenden Fragen:

„Was war deine Tätigkeit, bevor du Mönch geworden bist?“

„Vor meiner Ordination war ich ein Musiker und spielte die Vīṇā.“ antwortete Sona.

„Nun sage mir, Sona, wenn du die Vīṇā stimmst und die Saiten bis an ihre Grenze anspannst, bist du dann in der Lage, mit dem Instrument schöne Musik zu spielen?“

„Nein.“, antwortete Sona „Die Tonhöhen wären unangenehm hoch und die Saiten könnten unter Umständen sogar reißen.“

⁵ Aṅguttara Nikāya 6.55 - hier in einem freien Erzählstil aufgearbeitet

„Nun sage mir, Sona, wenn du die *Vīṇā* stimmst und die Saiten ganz locker lässt, bist du dann in der Lage, mit dem Instrument schöne Musik zu spielen?“

„Nein.“, antwortete Sona „Wenn die Saiten zu locker sind, kann ich - wenn überhaupt - höchstens dumpfe, brummende Töne erzeugen können. Keinesfalls kann ich mit zu lockeren Saiten schöne Musik spielen.“

„Nun sage mir, Sona, wie kannst du mit der *Vīṇā* gute Musik erzeugen?“

Und Sona antwortete: „Um gute Musik auf der *Vīṇā* spielen zu können, dürfen die Saiten weder zu angespannt, noch zu locker sein. Und dann kann ich wirklich wunderschöne Musik auf der *Vīṇā* spielen.“

Nun sprach der Buddha zu Sona: „Genau auf die gleiche Weise musst du den Weg praktizieren: In Balance - weder zu angespannt, noch zu locker. Du solltest dich nicht zu überanstrengen, denn das lässt deinen Geist angespannt und rastlos werden und leert deine Energiereserven. Gleichzeitig aber solltest du auch nicht träge und nachlässig sein, denn dadurch wirst du ebenfalls keine Fortschritte machen können. Der Mittlere Weg ist hier der richtige Ansatz - du musst ein Gleichgewicht herstellen zwischen der von dir aufgebrauchten Energie / Bemühung und Ruhe / Gelassenheit. Und dann kannst du auch Fortschritte auf deinem Weg machen.“

Im Anschluss an diese Unterhaltung schöpfte Sona neue Zuversicht und versuchte, dieses neue Verständnis von Rechter Bemühung auf seine Meditationspraxis anzuwenden. Tatsächlich entfaltete sich seine Meditationspraxis nun viel besser und nach einiger Zeit realisierte Sona auch das ersehnte Ziel der Befreiung von Leid - *Nirvāṇa*.

Nächste Woche ist um 20h kein Unterricht, sondern nur gemeinsame Meditation. Abwechselnde Sitz- & Gehmeditation, bis max. 21h wie wir es schon einmal hatten. Darauf die Woche dann geht es inhaltlich weiter mit dem Faktor der Rechten Achtsamkeit.

Impuls von Dagya Rinpoche:

Die Bedeutung von Dharma-Praxis für den Alltag

Im Bezug auf Rechte Bemühung kann man sich auch vergegenwärtigen, was mit dem Begriff „Praxis“ gemeint ist. Der Buddhismus ist besonders bekannt für die Übung der Meditation. Und da der tibetische Buddhismus einen besonderen Bekanntheitsgrad hat, sind auch Übungen wie Mantra-Rezitation und einige Formen von zeremoniellen Opfern und Verbeugungen vielleicht der ein oder anderen Person geläufig. Letzte Woche habe ich ein schönes Video des tibetischen Gelehrten Dagya Rinpoche gesehen, dessen Inhalt ich hier übersetzt und etwas detaillierter ausgeführt teilen möchte [Link s.u.]:

Er macht deutlich: Wenn man von Dharma-Praxis spricht, muss klar sein, dass Meditation, Rezitation, Opfern, Mantras usw. eigentlich nur *zusätzliche* Hilfsmittel sind, die die *eigentliche* Dharma-Praxis unterstützen. Die *eigentliche* Praxis aber, um die es *wirklich* geht, ist es, Weisheit / Verständnis zu kultivieren, das uns von Leid und Leidenskreisläufen befreit - und das kann man nur, wenn man den eigenen Geist beobachtet und ihn von destruktiven Absichten, Worten und Handlungen befreit. Und diese *eigentliche* Praxis, muss vor allem auch in unserem Alltag gelebt und geübt werden: Wenn wir arbeiten, kochen, studieren, einkaufen usw. - dann ist die beste Zeit für Praxis.

Meditation und Co. sind zwar sehr kraftvoll und sind auch für die Verwirklichung von wirklich tiefen Einsichten und Weisheiten im Laufe des Weges der Befreiung wirklich von großer Bedeutung - aber meistens erntet man die Früchte dieser Übungen erst in verhältnismäßig ferner Zukunft, nach längerer Zeit der regelmäßigen Übung.

Hinzu kommt vor allem noch der Fakt, dass wir ja ganz realistisch betrachtet viel mehr Zeit in unserem Alltagsgeschehen verbringen, als auf dem Meditationskissen.

Daher ist die Dharma-Praxis, das Beobachten des Geistes und die Auflösung destruktiver Absichten und Handlungen so wichtig. Und wenn man direkt in einer Situation es schafft, destruktive Emotionen heilsam und geschickt in neutrale oder heilsame Absichten umzuwandeln, dann hat man direkt ein unmittelbar heilsames, wirksames Ergebnis, auf dessen Nutzen man gar nicht lange Warten muss.

Dies bedeutet natürlich *nicht*, dass Meditation nicht wichtig sei - im Gegenteil! Die Achtsamkeit, Ruhe und Klarheit, die wir in der Meditation trainieren, brauchen wir - aber nicht nur für die höchsten Einsichten der Befreiung: Sondern anfangs vor allem braucht man Achtsamkeit und Klarheit auch ganz praktisch im Alltag, gerade dann wenn es innerlich brenzlich wird.

Dayab Rinpoche möchte daher nochmal sehr deutlich machen: Die Rechte Bemühung, sich von unheilsamen Absichten und Geistesfaktoren zu befreien, darf nicht nur auf die Übung der Meditation hin betrachtet werden. Rechte Bemühung muss vor allem auch während der vielen restlichen Stunden unseres täglichen Lebens geübt und kultiviert werden - vor allem auch in der Interaktion mit anderen Menschen und Lebewesen. ⁶

⁶ https://youtu.be/hf_a1lHQ05k?t=698