

Grundlagen des Buddhismus - 25 - Der Edle Achtfache Pfad Teil 2

Letzte Woche haben wir den Edlen Achtfachen Pfad kennen gelernt - den Übungsweg, dessen Praxis / Kultivierung die Qualitäten von Weisheit und Einsicht entfalten lässt. Weisheit und Einsicht sind Faktoren, die wir für das Verständnis der Ursachen des Leidens benötigen. Wenn wir die Ursachen von Leid wirklich in ihrer ganzen Tiefe verstehen, dann sind wir auch in der Lage, sie loszulassen, zu transformieren und sogar vollständig aufzulösen. Die Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades lauten:

Faktor	Vereinfachte Vorstellung
1. Rechte Sicht	Verständnis bezüglich der 4 Edlen Wahrheiten, 3 Daseins-Merkmale etc.
2. Rechte Absicht	Im Einklang mit Rechter Sicht: Enthaltensamkeit, Liebende Güte, Mitgefühl
3. Rechte Rede	Vermeiden von destruktiven und leiderzeugenden sprachlichen Handlungen
4. Rechtes Handeln	Handeln nach den 5 Achtsamkeitsübungen [Laien] bzw. Ordensregel [Ordinierte]
5. Rechter Lebenserwerb	Beim sichern des Lebensunterhaltes kein / so wenig Leid wie möglich erzeugen
6. Rechte Bemühung	Unheilsame Geisteszustände auflösen und heilsame kultivieren
7. Rechte Achtsamkeit	Kultivierung von Achtsamkeit - sowohl im Alltag als auch im Bezug auf Meditation
8. Rechte Konzentration	Basis für tiefere Einsicht i. d. wahre Natur d. Dinge [bspw. 3 Daseins-Merkmale]

Wir hatten die 8 Faktoren letztes mal in zwei Kategorien eingeteilt: In die Kategorie des Verständnisses, die den ersten Faktor „Rechte Sicht“ beinhaltet. Und in die Kategorie der Praxis, welche die restlichen 7 Faktoren beinhaltet. Diese Einteilung machte deutlich: Im Bezug auf die Praxisfaktoren ist es vor allem erst einmal wichtig, ein grundlegendes Verständnis der Kernlehren des Buddhas zu besitzen - die 4 Edlen Wahrheiten. Heute beginnen wir, die einzelnen Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades im Detail zu betrachten:

1. Rechte Sicht [sammā-diṭṭhi]

Der Buddha stellte Rechte Sicht [sammā-diṭṭhi] an den Anfang des Weges, um zu verdeutlichen, dass wir uns ganz am Anfang des Weges zunächst einmal mit dem rechten Verständnis des Dharma beschäftigen müssen - noch bevor wir überhaupt mit den Praxisfaktoren des Weges [die restlichen 7 Faktoren] beginnen. Rechte Sicht ist wie ein inneres Navigationssystem, das zeigt, von wo aus wir starten, wohin wir reisen und welche aufeinander aufbauenden und sich gegenseitig bedingenden Zwischenstufen / Meilensteine des Weges es gibt.

Rechte Sicht als das Verständnis der 4 Edlen Wahrheiten

Der Faktor „Rechte Sicht“ wird als ein praktisches, handfestes Wissen und Verständnis im Bezug auf die Kernlehren des Buddhas definiert. Besonders das Verständnis der 4 Edlen Wahrheiten aber auch des Edlen Achtfachen Pfades ist mit dem Begriff „Rechte Sicht“ eng verknüpft: Die Wahrheit vom Leid, von den Ursachen des Leidens, von der Befreiung von Leiden und von dem zur Befreiung von Leiden führenden Weg.

Um den Edlen Achtfachen Pfad kultivieren zu können, braucht man also von Beginn an einen klaren Blick im Bezug auf wesentliche Aspekte unserer menschlichen Existenz: Besonders im Bezug auf Dukkha, die grundlegende Unvollkommenheit und Leidhaftigkeit aller Existenzen innerhalb des Leidenskreislaufes der Wiedergeburten [Saṃsāra].

Jegliche Existenz ist von Vergänglichkeit durchdrungen. Und diese Vergänglichkeit empfindet man - aus Verblendung, Verlangen und Anhaftung heraus - üblicherweise als leidhaft, unzufriedenstellend, verunsichernd, stresshaft.

Um nun den Weg zur Befreiung von Leid kultivieren zu können, muss man sich also erst einmal besonders mit der Ersten Edlen Wahrheit auseinandersetzen und dem Faktor Leid [Dukkha] in seinem ganzen Umfang verstehen. Dies geht nur, indem man sich aktiv mit ihm auseinandersetzt und nicht in dem man sich von ihm ablenkt oder ihn verdrängt.

Rechte Sicht und die 3 Daseins-Merkmale

Ebenfalls muss man nachvollziehen können, dass alle Elemente, die einen Menschen oder ein Lebewesen ausmachen [die 5 Daseins-Gruppen: Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen, Bewusstsein] von den 3 Daseins-Merkmalen geprägt sind: Sie sind ständiger Veränderung / Vergänglichkeit [Anicca] unterworfen. Dadurch sind auch sie von der wesentlichen Unvollkommenheit / Leidhaftigkeit [Dukkha] aller bedingten Dinge durchdrungen. Und darüber hinaus sind sie von ihrem Wesen her Nicht-Selbst [Anattā] - sie sind also leer von einem unveränderlichen Persönlichkeitskern / Selbst / Seele. Geprägt von diesen 3 Daseins-Merkmalen, können die 5 Daseins-Gruppen keine wirklich stabile Grundlage für wahre Sicherheit und wahres Wohlbefinden bieten.

Rechte Sicht und die Ursachen von Leid

Als nächstes muss mit rechter Sicht verstanden werden, dass die letztendlichen Ursachen aller leidhaften Erfahrungen in unserem eigenen Geist begründet sind - hierbei sind die Themenbereiche „Bedingtes Entstehen“ sowie „Wiedergeburt und Karma“ wichtig. Mit dem Verständnis vom Bedingten Entstehen und Karma erkennen wir, dass alle Erfahrungen von Leid ihren wahren Ursprung in den eigenen Handlungen der Vergangenheit sowie in den dahinter liegenden geistigen Aspekten Verlangen, Anhaftung und Verblendung haben.

Hat man klar vor Augen, dass die letztendlichen Ursachen für Leidenskreisläufe im Geist zu finden sind, dann wird deutlich: Der Schlüssel zur Befreiung von Leid muss auch im Geist zu finden sein - und zwar durch die Überwindung von Verlangen, Anhaftung und Verblendung mithilfe der Qualitäten Weisheit und Einsicht.

Hat man diese Themen zunächst einmal nur in Form von Wissen verstanden, dann kann man sich gut vorbereitet auf den Edlen Achtfachen Pfad begeben - im Vertrauen, dass man sicher das Ziel der Befreiung von Leid verwirklichen wird, sofern man den Weg in seiner Ganzheit bis an sein Ende geht - so wie es bereits viele erleuchtete Nonnen, Mönche und auch Laien bereits in der Vergangenheit geschafft haben.

Verständnis und Erfahrung statt blindem Glauben und bloßer Hingabe

Der Buddha definierte den Faktor „Rechte Sicht“ als das Verständnis und Wissen im Bezug auf die 4 Edlen Wahrheiten aus einem wichtigen Grund heraus: Er wollte verhindern, dass seine SchülerInnen oder auch interessierte Personen die Lehre des Dharma und den Edlen Achtfachen Pfad nur blind befolgen - aufgrund auf bloßer Hingabe für den Buddha oder aus Respekt für dessen Weisheit heraus. Buddha wollte verhindern, dass der Dharma aus blinden Vertrauen heraus angenommen und praktiziert wird.

Stattdessen wollte der Buddha sicherstellen, dass seine SchülerInnen und Nachfolger den Dharma auf der Basis eines tatsächlichen Verständnisses praktizieren. Denn nur durch die eigene Einsicht in die Lehre des Dharma und damit in die tatsächliche Natur der Dinge kann sich die Weisheit der Befreiung von Leid als tatsächliche Erfahrung entfalten.

Somit stellt „Rechte Sicht“ bereits ganz am Anfang des Edlen Achtfachen Pfades sicher, welche Punkte, Aspekte und Themen eine interessierte Person zunächst verstehen und lernen muss, bevor sie sich auf den Weg der Befreiung begeben kann. Den Edlen Achtfachen Pfad *ohne* jegliches Verständnis zu kultivieren wäre, als würde man sich mit einer nur äußerst vagen Zielvorstellung in ein Auto setzen und einfach darauf loszufahren - ohne zu wissen, auf welchem Weg man das Ziel erreichen kann.

Wenn man aber die essentiellen Inhalte der 4 Edlen Wahrheiten begriffen und durch eigene Reflektion / Kontemplation stabilisiert und verinnerlicht hat, dann ist man bereit, den Edlen Achtfachen Pfad zu betreten - mit einem klaren Ziel vor Augen und ausgestattet mit einer geistigen Landkarte der grundlegenden Aspekte des Dharma und des Weges.

Das Heranreifen von Weisheit und Verständnis

Wir haben nun bereits gelernt: Die Faktoren des Achtfachen Pfades wachsen graduell in gegenseitiger Abhängigkeit, in einem gegenseitigen Zusammenspiel, das sich mit fortschreitender Praxis entfaltet. Daher beginnt der Edle Achtfache Pfad zunächst mit einem einfachen, grundlegenden, rudimentären Verständnis von Rechter Sicht und den mit ihr verbundenen Themen. Aber mit fortschreitender Praxis und je mehr Erfahrung wir auf dem Weg sammeln, gewinnt unser Verständnis an Klarheit, Tiefe und Umfang.

Wie bereits verdeutlicht, lässt man einen einzelnen Faktor des Weges nicht hinter sich zurück, sobald man ihn auf ein bestimmtes Level hin kultiviert hat. Das bedeutet: Entlang des Weges kehrt man immer wieder zum Faktor der Rechten Sicht zurück. Weder im Bezug auf Rechte Sicht noch im Bezug auf die anderen Faktoren des Weges reicht es aus, sich einen Faktor nur einmal intensiv anzuschauen und zu üben, nur um ihn dann getrost beiseite zu lassen. Stattdessen müssen wir jeden Faktor des Weges - und so auch Rechte Sicht, Verständnis, Weisheit und Einsicht - immer weiter vertiefen und verfeinern.

Durch die Praxis des Weges kultivieren wir ja vor allem unseren Geist. Und damit wächst nach und nach unsere Fähigkeit, die 4 Edlen Wahrheiten - und damit auch uns selbst und unsere Emotionen - besser und genauer zu verstehen. Wachsendes Verständnis der 4 Edlen Wahrheiten bringt mit sich die Fähigkeit, den Edlen Achtfachen Pfad klarer und geschickter kultivieren zu können. So kann sich die Praxis des Weges verfeinern. Und mit jedem Praxis-Fortschritt vertiefen sich auch wieder die Faktoren Verständnis und Einsicht.

Auf diese Weise nähren und bedingen sich Rechte Sicht und die restlichen Faktoren des Weges - also die zwei Kategorien von Verständnis und Praxis - gegenseitig. Dieses gegenseitige Nähren und Bedingen hört nicht auf, bis *alle* Aspekte des Edlen Achtfachen Pfades vollständig kultiviert und so das Ziel der Befreiung - Nirvāna - realisiert werden konnte.

2. Rechte Absicht [sammā-saṅkappa]

Der zweite Faktor des Weges ist die „Rechte Absicht“ - oder auf Pali *sammā-saṅkappa*. Der Begriff *saṅkappa* bedeutet soviel wie Absicht, Intention, Zweck, Vorsatz, beinhaltet aber auch die Qualitäten Entschlossenheit / Entschlusskraft, Aspiration und Motivation.

„Rechte Absicht“ basiert auf „Rechter Sicht“

Dieser Faktor der „Rechten Absicht“ ist die natürliche Konsequenz der „Rechten Sicht“: Wenn wir durch „Rechte Sicht“ ein erstes klares Verständnis von den 4 Edlen Wahrheiten, von der Gesetzmäßigkeit Karmas und seiner Resultate und von der wahren Natur der Dinge erlangt haben, dann wird dieses Verständnis einen Einfluss auf unseren Geist haben: Wir werden uns selbst, unsere Gedanken, unsere Absichten, unsere Worte und unsere Handlungen in einem neuen Licht und aus neuen Perspektiven heraus betrachten.

Das Wissen / Verständnis der 4 Edlen Wahrheiten kann unsere Motivation / unsere Absicht beeinflussen / verändern, die hinter unseren Handlungen liegen; unsere Tendenzen und Neigungen können sich langsam verändern; und vielleicht verschiebt sich sogar der ein oder andere Schwerpunkt in unserem Alltagsleben.

Sobald unser Geist vom Faktor der „Rechten Sicht“ erfüllt wird, formt dieses neue Verständnis unsere Intentionen und Absichten - in einer Art und Weise, dass unsere Absichten im Einklang sind mit dem Verständnis der 4 Edlen Wahrheiten usw.

Die 3 Heilsamen Absichten

In der Analyse / Erläuterung der „Rechten Absicht“ erklärte der Buddha, dass es 3 Arten der „Rechten Absicht“ gibt, die es zu kultivieren gilt:

- **Die Absicht durchdrungen von Enthaltensamkeit**
Wirkt Gier entgegen und fördert Einfachheit und Zufriedenheit
- **Die Absicht durchdrungen von Nicht-Aversion**
Wirkt Hass entgegen und fördert Liebenden Güte
- **Die Absicht durchdrungen von Nicht-Verletzen / Nicht-Übelwollen**
Wirkt Hass entgegen und fördert Mitgefühl

Die 3 Unheilsamen Absichten

Diese 3 Arten der Rechten Absicht stehen den 3 Arten der falschen, leidbringenden oder unheilsamen Absicht gegenüber:

- **Die Absicht durchdrungen von der Sucht nach [Sinnes-]Befriedigung**
Von Gier, Habsucht und Selbstsüchtigkeit getriebene Absichten
- **Die Absicht durchdrungen von Aversion**
Von Aversion, Abneigung und Antipathie getriebene Absichten
- **Die Absicht durchdrungen von Übelwollen**
Von Aggressivität, Feindseligkeit und Böswilligkeit getriebene Absichten

Wie „Rechte Sicht“ zu „Rechter Absicht“ führt

Wenn wir nun durch „Rechte Sicht“ einen guten Überblick über die Themenbereiche „Leid“ und „Ursachen des Leidens“ erhalten haben, dann werden wir vielleicht schon um einiges leichter erkennen, welche Formen von Absichten kurz- oder langfristig zu Leid führen werden bzw. Leidenskreisläufe am laufen halten. Und mit diesem Verständnis wird es uns leichter fallen, bestimmte Anhaftungen loszulassen, auf sie zu verzichten, ihnen zu entsagen und sie zu transformieren.

Im Bezug auf die Sucht nach Befriedigung bspw. erkennen wir vielleicht, dass bestimmte Formen der Suche nach sinnlicher Befriedigung, nach Macht, Einfluss, Ruhm oder Anerkennung uns letztendlich oft mehr Arbeit, Schwierigkeiten und Enttäuschung schaffen, als dass sie uns wirklich erfüllen und zufrieden machen können. Wir bekommen ein Gefühl dafür, wie das Wesen / das Gefühl unserer Absicht / Intention ausschlaggebend ist für die Erfahrung einer Handlung und wie damit die Energie unserer Absicht die Qualität des Ergebnisses unserer Handlung bestimmt. Wir werden feinfühlicher für die Farbe, den Geschmack, das Wesen unserer Absichten.

Manchmal sind unsere Handlungen getrieben von einer krampfhaften Verbissenheit. Manchmal sind sie getrieben von Angst und Sorge. Manchmal sind sie getrieben von Scham- oder Schuldgefühlen. Manchmal sind sie getrieben von Neid und Eifersucht usw. usf. Jeder dieser Antriebe hat seinen eigenen Geschmack, sein eigenes Wesen. Wenn wir diese nach und nach besser erkennen und durch unser Verständnis von „Rechter Sicht“ nun absehen können, wohin diese Absichten uns führen werden, wird es uns etwas leichter fallen, sie langsam weich werden zu lassen, um sie dann eines Tages entweder transformieren oder sogar ganz auflösen zu können.

Nach und nach entfaltet sich in uns die Fähigkeit / Klarheit, die uns antreibenden Geistesformationen / Emotionen / Gefühle zu erkennen, noch während sie entstehen und beginnen uns antreiben zu wollen. Und mit noch weiter fortschreitender Praxis und Erfahrung - mithilfe von Achtsamkeit, Mitgefühl, Mut und Vertrauen - kultivieren wir in uns die Fähigkeit, destruktive, verbissene, aus Gier, Aversion oder Übelwollen hervorgehende Absichten nicht nur zu erkennen, sondern sogar noch in einer Situation verändern / ersetzen / transformieren / auflösen zu können.

Einsicht in Ursache und Wirkung

Dies kann sich allerdings nur wirklich ergeben, wenn wir in der Lage sind zu erkennen, welche Absichten / Antriebsfaktoren zu welchen Resultaten führen. Nur wenn wir wirklich im Klaren darüber sind, dass destruktive / unheilsame Absichten hinter einer Handlung immer zu leidvollen Resultaten führen wird, entsteht auch der Wunsch und die Bereitschaft, sich von diesen Absichten loszulösen. Erst wenn wir wirklich verstehen und erkennen, dass eine bestimmte Absicht uns im Grunde mehr Schwierigkeiten, Leid und Unzufriedenheit bringen wird, kann sich eine wirklich weise Form des Verzichts und der Entsagung von diesen Absichten ergeben.

Wirkliches Verständnis führt zu Transformation

Wo wirkliches Verständnis vorhanden ist, da haben die Aspekte von „Entsagung“ oder „Verzicht“ eigentlich keinen wirklich unangenehmen Beigeschmack - zB. den üblen Beigeschmack von verbissenem Zwang oder des strengen, kaltherzigen Verbots. Wir alle leiden unter suchtartigen Leidenskreisläufen - manche sind offensichtlich, manche sind sehr subtil, sind deswegen für die betroffene Person aber oft nicht wirklich weniger leidvoll. Wenn wir ohne Verständnis versuchen, eine destruktive Gewohnheit aufzulösen, ist es meistens ein Verkneifen oder ein Zwang zum Positiven hin - beides ist oft mit einem mal kleinen und mal recht großen Akt der Anstrengung verbunden.

Sobald aber wirkliches Verständnis mit ins Spiel kommt, fällt uns die Transformation und Veränderung leichter. Denn mit wachsendem Verständnis entfaltet sich nicht nur Verständnis über die leidhaften Elemente der destruktiven Gewohnheiten - es entfaltet sich auch wirkliche Klarheit und ein erfahrungsbasiertes Gefühl für die vielen Vorteile und Verdienste, die eine Transformation oder ein Loslösen von der destruktiven Gewohnheit mit sich bringt. Daher sprach der Buddha davon, dass *wirkliche* Befreiung von Leidenskreisläufen immer mit wirklich umfassendem Verständnis einhergehen muss. Je besser wir uns selbst verstehen, desto mehr sind wir in der Lage, uns anzunehmen und zu lieben.

„Rechte Sicht“ & „Rechte Absicht“ im Bezug auf *alle* Lebewesen

Wenn wir unsere Mitmenschen, Tiere und allgemein alle Lebewesen mit dem Verständnis der 4 Edlen Wahrheiten betrachten, dann sehen wir, dass nicht nur wir, sondern *jedes* Lebewesen in kleinen und großen, körperlichen und emotionalen Kreisläufen von Leid und Unzufriedenheit gefangen ist. Besonders aus dem Verständnis von der Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten heraus betrachtet können wir reflektieren:

Nicht nur ich selbst, sondern auch jedes andere Lebewesen ist im großen Kreislauf der Wiedergeburten [Saṃsāra] gefangen. Und in diesem Kreislauf haben wir alle bereits sowohl unvorstellbar leidvolle als auch unvorstellbar angenehme Existenzen und Lebensumstände erlebt. Und solange wir nicht die vollkommene Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten verwirklichen [Nirvāṇa], solange werden wir auch zukünftig weiter die unterschiedlichsten Formen von Wohlsein und Schmerz erleben - von Geburt zu Geburt, von Leben zu Leben, von Existenz zu Existenz.

Wenn wir auf diese Weise wirklich nachvollziehen und wirklich fühlen können, dass alle Lebewesen unter denselben Kreisläufen aus körperlichem und emotionalen Schmerz leiden, dann kann sich in uns wahres Mitgefühl entfalten - der Wunsch, dass nicht nur wir selbst, sondern auch alle anderen Lebewesen frei sein mögen von ihrem Leid und ihren Leidenskreisläufen.

Wenn wir erkennen, dass alle fühlenden Lebewesen sich im Grunde dasselbe wünschen, nämlich von körperlichem und emotionalem Schmerz frei zu sein, dann verlieren oberflächige Unterschiede wie Nationalität, Hautfarbe, politische Ansichten, Religiosität, sexuelle Orientierung u.s.w. an Bedeutung. Dadurch können sich Tendenzen der Abgrenzung, Diskriminierung und Unterscheidung langsam auflösen und Gefühlen der Gemeinsamkeit und Gemeinschaftlichkeit weichen - wir alle gehören zur gleichen Rasse der „Fühlenden Lebewesen“.

Gegenmittel gegen die „3 Unheilsamen Wurzeln“

Die Bewusstheit darüber, wie ähnlich wir einander in unserem Streben nach Freiheit von Leid sind, ist der ideale Nährboden für die Herzensqualitäten der Liebenden Güte und des Mitgefühls. Zum Einen motivieren uns Liebende Güte und Mitgefühl dazu, Absichten von Aversion, Übelwollen, Aggression und Hass aufzugeben und zu transformieren. Zum Anderen motivieren sie uns dazu, die positiven Gegenstücke von Gier und Hass zu üben: Hilfsbereitschaft, Gebefreudigkeit, Wohlwollen, Warmherzigkeit, Geduld - im Bezug auf sich selbst, im Bezug auf die Lebewesen um uns herum und im Bezug auf die Natur, welche die Basis für unser aller Überleben ist.

Auf diese Weise also erwächst „Rechte Absicht“ ganz natürlich und in logischer Fortführung aus dem Verständnis der „Rechten Sicht“.

Die ersten beiden Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades - „Rechte Sicht“ und „Rechte Absicht“ - arbeiten gemeinsam nicht nur gegen die Faktoren Gier und Hass, sondern vor allem auch gegen den dritten Faktor der „3 Unheilsamen Wurzeln“: Den Faktor der Verblendung, der Unwissenheit oder der Unklarheit des Geistes.

Die „3 Unheilsamen Wurzeln“ - Gier, Hass und Verblendung - haben wir bereits im Themenbereich Wiedergeburt und Karma kennen gelernt. Wir wissen daher bereits, dass der Faktor Verblendung der gewichtigste der 3 unheilsamen Wurzeln ist - denn nur auf der Grundlage von Unklarheit des Geistes, erwachsen Gier, Hass und deren Unterkategorien.

Die „Rechte Sicht“ nun wirkt vor allem dem Aspekt der Verblendung entgegen. Denn während Verblendung von mangelndem oder falschen Verständnis im Bezug auf die wahre Natur der Dinge geprägt ist, liefert uns der Faktor „Rechte Sicht“ eben gerade das korrekte Verständnis bezüglich der wahren Natur der Dinge.

„Rechte Absicht“ nun wirkt vor allem den beiden Faktoren von Gier und Hass entgegen: Die Absicht durchdrungen von Enthaltensamkeit wirkt Gier entgegen. Und die Absichten durchdrungen von Nicht-Aversion und Nicht-Übelwollen wirken Hass entgegen. Hier wird deutlich: Bereits ganz am Anfang des Edlen Achtfachen Pfades legt man den Grundstein für die *vollkommene* Befreiung / Auflösung der „3 unheilsamen Wurzeln“, die sich ja dann erst am Ende des Weges in ihrer Ganzheit vollziehen wird.

Die nächsten 3 Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades konzentrieren sich nun auf die tatsächliche Umsetzung von „Rechter Sicht“ und „Rechter Absicht“ in heilsame und gewaltfreie Handlungen - wir wenden also „Rechte Sicht“ und „Rechte Absicht“ auf unsere sprachlichen und körperlichen Handlungen sowie auf unser Leben im Allgemeinen an - dies sind die Faktoren „Rechte Rede“, „Rechtes Handeln“ und „Rechter Lebenserwerb“. Diese schauen wir uns im Detail aber erst nächste Woche an, um diese Woche uns noch mit einer kleinen praktischen Übung für den Faktor der Rechten Absicht zu beschäftigen.

Rechte Absicht im Alltag

Übung 1: Bewusste Absicht zum Tages- / Wochenbeginn

Eine Art, den Faktor der „Rechten Absicht“ in unseren Alltag zu integrieren, ist das Generieren einer „Bewussten Absicht für den Tag“. In allen buddhistischen Traditionen wird es empfohlen, bereits kurz nach dem Aufwachen / Aufstehen den Tag mit einem heilsamen Praxis-Impuls zu beginnen: Nonnen und Mönche beginnen den Tag üblicherweise sehr früh mit buddhistischen Rezitationen, Gebeten und Meditationen. Und auch viele buddhistische Laien nehmen sich kurz nach dem Aufwachen / Aufstehen Zeit für eine kurze Morgen-Übung.

Der Gedanke hinter der morgendlichen Übung: Wie und womit wir den Tag beginnen, wird uns durch den Tag hindurch begleiten. Wenn wir also uns bereits am Morgen bewusst machen, was uns auf unserem Lebensweg wichtig ist und mit welcher Absicht / Intention wir den vor uns liegenden Tag durchleben möchten, dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass wir uns - bewusst oder unbewusst - dieser inneren Absicht auch durch den Tag hindurch erinnern werden.

Diese kurze Morgen-Übung „Absicht für den Tag“ können wir zuhause üben, kurz nach dem Aufstehen - noch bevor wir unsere anderen morgendlichen Aktivitäten beginnen. Man kann diese Morgen-Übung aber auch in öffentlichen Verkehrsmitteln auf dem Weg zur Arbeit oder am eigenen Arbeitsplatz durchführen - bevor man mit seiner Arbeit beginnt. Hier kann man für sich selbst entscheiden, welche Art der Durchführung am besten passt.

Die Morgen-Übung „Absicht für den Tag“ dauert zwischen 2 bis 5 Minuten. Man kann diese Übung jeden Morgen durchführen. Man kann aber auch einmal in der Woche eine „Absicht für die Woche“ üben. Jeder kann für sich schauen, was passt und was möglich ist.

Und auch wenn wir Buddhisten sehr auf Dinge wie Buddhastatuen, Meditationskissen, Yogamatten, Räucherstäbchen und Kerzen stehen, brauchen wir für diese Morgen-Übung eigentlich nur unseren Geist und ein paar ruhige Minuten. Um sich eine bewusst heilsame Absicht für den Tag zu setzen, muss man also weder Buddhist noch religiös sein oder werden :) Wer diese Übung jedoch mit einer bereits vorhandenen spirituellen Routine wie Meditation, Rezitation, Gebet, Licht- und Räucheropfergaben verknüpfen will, kann das natürlich selbstverständlich tun.

Ablauf der Übung „Bewusste Absicht für den Alltag“

Nehme eine angenehme Sitzposition ein - sei es auf einem Meditationskissen, auf einem Stuhl oder auf einem Bett / Sofa. Man kann die Übung auch auf dem Rücken liegend durchführen - hier sollte man aber darauf achten, die Übung wirklich wach und bewusst durchzuführen, denn gerade am Morgen neigen wir dazu, leicht wieder einzuschlafen.

Nun nehme dir etwas Zeit, um deinen Körper zu fühlen und zu entspannen. Wenn du möchtest, kannst du einen kurzen Body-Scan durchführen: Wandere hierfür mit deiner Körperwahrnehmung von der obersten Stelle deines Kopfes Stück für Stück deinen Körper hinab, bis du in den Zehenspitzen angelangt bist. Jedes Körperteil, dass du mit deiner Körperwahrnehmung und deiner Achtsamkeit entlang wanderst, darf sich entspannen.

Nun nehme drei bis fünf bewusste, tiefe Atemzüge und fühle deinen Körper als Ganzes. Beim Ausatmen lässt du deinen Körper noch einmal ein Stückchen weiter entspannen. Einatmen... Ausatmen... Körper fühlen... Körper entspannen... Nach diesen drei bis fünf Atemzügen kannst du deinen Atem ganz natürlich kommen und gehen lassen, wie dein Körper es gerade braucht.

Sobald du auf diese Art und Weise entspannt in dir und im gegenwärtigen Moment angekommen bist, kontempliere in deinem Herzen die folgenden Fragen:

- *Welche heilsamen menschlichen Qualitäten / Eigenschaften schätze ich besonders?*
- *Was wünsche ich von Herzen mir selbst, meinen Liebenden und der Welt?*

Verweile einfach für ein paar Momente bei diesen Fragen und schau, welche Antwort in dir aufsteigt. Wenn keine klare Antwort aufkommt, ist das nicht schlimm - verweile auch in diesem Fall noch ein wenig bei den Fragen. Das mag gewöhnungsbedürftig sein, denn in unserer Gesellschaft fordern Fragen üblicherweise prompte und kompetente Antworten. Hier jedoch geht es mehr darum, deinen Geist immer wieder mit heilsamen Absichten und Impulsen in Kontakt zu bringen. Selbst wenn keine klare Antwort in dir aufkommt, kannst du darauf vertrauen, dass bereits die Auseinandersetzung mit den Fragen einen heilsamen Effekt auf deinen Geist und dein Denken haben wird. Und wenn eine Antwort aufkommt, nehme sie einfach wahr und verweile mit ihr und den damit zusammenhängenden Gedanken oder Gefühlen.

Zum Abschluss kannst du noch aktiv die ein oder andere spezifische Absicht für den beginnenden Tag oder die beginnende Woche in dir aufbringen. Diese spezifischen Absichten kannst du sowohl auf deine derzeitige Lebenssituation / deinen Lebensweg als auch auf deinen spirituellen Weg beziehen. Einige Beispiele:

- *Möge ich etwas achtsamer und liebevoller mit meinem Geist, meiner Sprache und meinem Körper umgehen - sowohl mit mir selbst als auch im Austausch mit Anderen.*
- *Möge ich mich darin üben, niemanden bewusst zu verletzen oder zu kränken.*
- *Möge ich mir selbst und Anderen gegenüber weniger Verurteilung und Abneigung und stattdessen mehr Wohlwollen und Verständnis entgegenbringen.*
- *Möge ich den heutigen Tag im Einklang mit meinen heilsamen, inneren Werten leben.*
- *Möge das, was ich heute tue, mir selbst und allen Lebewesen helfen, sich von Leidenskreisläufen zu befreien.*

Auf diese Weise können wir uns täglich oder wöchentlich daran erinnern, was uns tief in unserem Herzen wichtig ist. Wenn wir diese kurze Morgen-Übung regelmäßig ausüben, werden wir uns im Alltag - und besonders auch in schwierigen Situationen - immer leichter daran erinnern, was uns wirklich wichtig ist und was auf lange Sicht gesehen zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit führen wird.

Ähnlich wie bei der Übung der Meditation, mag sich eine solche Übung anfangs etwas hölzern anfühlen. Aber mit regelmäßiger Übung wird sich diese morgendliche Kontemplation rund, geschmeidig und vertraut anfühlen. Und wenn wir vertraut mit dieser Übung sind, können wir auch mitten im Alltag ab und an unsere Absichten überprüfen und auffrischen - selbst wenn wir nur ein paar Augenblicke Zeit haben, zB. in einer kurzen Pause, beim Händewaschen, im Aufzug, vor dem Essen usw. In solchen Fällen reichen ein paar Sätze oder Affirmationen, um unseren Geist erneut auf den inneren Kurs von Mitgefühl, Wohlwollen, Verständnis und Gewaltlosigkeit zu setzen.

Buddhistische Gebete / Affirmationen

Für Interessierte füge ich hier noch einige kurze buddhistische Gebete oder Affirmationen auf, die im Bezug auf Absicht und Motivation interessant sein können:

Die 4 Unermesslichen

Mögen alle Lebewesen Wohlbefinden und die Ursachen von Wohlbefinden erlangen.

Mögen alle Lebewesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.

Mögen alle Lebewesen niemals getrennt sein von Wohlbefinden, das frei von Leid ist.

Mögen alle Lebewesen in Gleichmut weilen, frei von Vorurteilen, Anhaftung & Abneigung.

Wohlbefördernde Sätze der Liebenden Güte

Mögen ich selbst und alle Lebewesen gesund und wohl sein - frei von körperlichem und geistigem Leid.

Mögen ich selbst und alle Lebewesen glücklich und zufrieden sein - unabhängig vom ständigen Auf und Ab der Welt.

Mögen ich selbst und alle Lebewesen sicher und geborgen sein - frei von Gefahr, Feindschaft und Angst.

Mögen alle unsere heilsamen Absichten und Bemühungen verwirklicht werden.

Übung 2: Bewusster Abschluss des Tages / der Woche

In buddhistischen Traditionen wird die Übung der bewussten Absicht üblicherweise mit einer zweiten Übung verbunden: Einer kurzen Reflektion am Ende des Tages, gefolgt von einem bewussten Teilen / Widmen der Verdienste / des guten Karmas / des positiven Potentials. Genauso, wie wir einen Tag oder eine Woche bewusst beginnen können, so können wir sie ebenso bewusst beenden oder abschließen. Dies können wir im Laufe des Abends machen, zB. kurz vor dem Schlafengehen.

Kurze Reflektion: Was hat geklappt? Was nicht?

Durch eine kurze Reflektion am Ende des Tages / der Woche können wir uns bewusst machen, in welchen Situationen wir es geschafft haben, eine unserer Absichten des Tages umzusetzen - bspw. wenn wir es geschafft haben, verurteilende Gedanken uns selbst oder Anderen gegenüber bewusst loszulassen; wenn wir mehr Mitgefühl und Verständnis für uns selbst oder Andere aufbringen konnten; wenn wir unseren Körper liebevoller und gesünder als sonst mit Nahrung, Bewegung, frischer Luft und Ruhe versorgt haben.

Ebenfalls hilft uns eine kurze Reflektion am Ende des Tages / der Woche dabei klar zu sehen, in welchen Situationen wir mit uns selbst oder Anderen eher in einer leidvollen Art und Weise umgegangen sind. Diese Reflektion soll keine vorwurfsvolle Verurteilung sein, sondern nur ein kurzes Notiz nehmen. Mit der nächsten morgendlichen Absicht des Tages kann man sich erneut motivieren, es weiter zu versuchen.

Wichtig: Auch diese Übung ist eine kurze Sache von 2 bis maximal 5 Minuten. Wir wollen hier keine ausführliche Liste über jede unserer Handlungen führen. Wir wollen uns nur kurz bewusst machen, welche unserer morgendlichen heilsamen Absichten bereits im Begriff sind, umgesetzt zu werden und wo wir noch etwas Geduld, Mitgefühl und Bemühen brauchen. Die Übung soll also einen entspannten und wohligen Charakter haben.

Hier müssen wir uns auch vergegenwärtigen: Wir wissen ja im Bezug auf unsere Neujahrsvorsätze bereits, dass eine innere Affirmation, Motivation oder Absicht alleine keine Berge versetzen kann. Aber die Absicht geht unseren Handlungen voraus - der Geist ist der Vorläufer aller gedanklichen, sprachlichen und körperlichen Handlungen. Wir können diese regelmäßigen Erinnerungen und Kontemplationen des Herzens vergleichen mit dem regelmäßigen Wässern und besprühen unserer Zimmerpflanzen. Es beinhaltet nicht viel Anstrengung und bereits kleine Mengen Wasser und Sprühfeuchtigkeit bringen durch Regelmäßigkeit viele saftige grüne Blätter und bunte Blüten mit sich. Wenn wir uns regelmäßig auch nur kurz mit heilsamen Absichten beschäftigen, können wir uns auch im Alltag einfacher an sie erinnern und versuchen, sie mit freudvollem Bemühen umzusetzen.

Das bewusste Teilen der Verdienste

Im Anschluss an die kurze Reflektion folgt dann das bewusste Teilen der Verdienste - das Widmen des heilsamen Karmas / des positiven Potentials des Tages. Hierbei kann man sich ein oder zwei heilsame Handlungen des Tages / der Woche bewusst machen, auf die wir mit einem warmherzigen Gefühl zurückblicken - egal ob diese Handlungen klein und unscheinbar oder groß und umfassend waren.

Das können kleine Momente der Hilfsbereitschaft sein; oder Situationen, in denen wir einer innerlich aufgebrachten oder verzweifelten Person unsere Anwesenheit und Stabilität geschenkt haben; oder wenn wir es geschafft haben, in einer besonders stressigen und schwierigen Situation innerlich Geduld, Mitgefühl und Klarheit bewahren zu können - und sei es auch nur, dass wir im Supermarkt an der Schlange innerlich wirklich gelassen und locker bleiben konnten, als sich jemand vorgedrängt hat. Egal was wir an heilsamen Verdiensten / Karma mit Körper, Sprache und Geist durch den Tag / die Woche hindurch angesammelt haben - am Ende des Tages können wir dieses positive Potential mit allen Lebewesen teilen.

Ablauf der Übung „Bewusstes Teilen der Verdienste“

Wie bereits am Beginn des Tages / der Woche entspanne dich kurz und komme in deinem Körper sowie im gegenwärtigen Moment an.

Für ein paar Momente überfliege grob den Tag / die Woche und reflektiere, welche deiner heilsamen Absichten du im Verlauf des Tages / der Woche umgesetzt oder bemüht hast. Verliere dich nicht im Detail, sondern schaue einfach, an welche Aspekte oder Situationen des Tages du dich bezüglich heilsamer Absichten erinnerst. Was auch immer an Gedanken oder Gefühlen hierzu aufkommen, nehme sie für ein paar kurze Momente in Stille bewusst wahr.

Zum Abschluss erinnere dich an ein bis drei Handlungen des Tages / der Woche, in denen du dir selbst und / oder Anderen Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit, Mitgefühl, Wohlwollen, Stabilität oder Warmherzigkeit entgegengebracht hast.

Egal ob es sich um große Akte der Großzügigkeit oder um ein kleines aber aufrichtiges Lächeln gehandelt haben mag, dass du jemandem geschenkt hast - erlaube dir, dich an diesen heilsamen Handlungen zu erfreuen. Diese Freude und Warmherzigkeit, die du durch deine eigenen Absichten und Bemühungen geschaffen hast - dieses heilsame Karma also - widme nun dem Wohl aller fühlenden Wesen. Dies kannst du in deinen eigenen Worten tun. Du kannst dich aber auch an einem Widmungsgebet des tibetischen Gelehrten und Heiligen Shantideva orientieren:

*Alles was ich an Tugend bis zum gegenwärtigen Moment verwirklicht habe,
und alles was ich in der Zukunft noch verwirklichen mag,
widme ich dem Wohl aller fühlenden Wesen.*

*Möge es niemals abnehmen,
wie ein Tropfen Wasser, der in den Ozean fällt.*

*Mögen Weisheit, Liebe und Mitgefühl zunehmen,
für mich selbst und für andere,
jetzt und in der Zukunft.*

*Mögen die Armen Wohlstand finden
und mögen die von Kummer bedrückten Freude finden.*

*Mögen die Verzweifelten Hoffnung finden
und mögen die Geängstigten Furchtlosigkeit finden.*

*Mögen alle Kranken Gesundheit finden
und mögen alle Schwachen Stärke finden*

und mögen alle Herzen sich in Freundschaft vereinen.

Geduld, Mitgefühl, Weisheit und Freude

Solche Übungen brauchen nicht viel Zeit oder Bemühung - aber bei regelmäßiger Übung können sie unseren Geist sowie unsere Handlungen auf eine sanfte Art und Weise mit mehr und mehr Mitgefühl und Weisheit erfüllen. Ein wichtiger Faktor dabei ist Geduld. Viele unserer Gewohnheitsmuster laufen im Autopilot ab und selbst wenn wir uns am Morgen etwas heilsames vornehmen, kann es anfangs gut sein, dass wir es in der Geschäftigkeit des Alltags völlig vergessen haben.

Aber wenn wir mit Geduld, mit Selbst-Liebe und mit Selbst-Mitgefühl uns die nötige Zeit gönnen, die wir brauchen, um mehr Bewusstheit und Achtsamkeit in unsere Absichten und Handlungen fließen zu lassen, dann werden wir früher oder später die Ziele erreichen, für die wir unsere Absichten aufgebracht haben.

Und falls wir einmal zweifeln sollten, ob eine Absicht heilsam oder unheilsam sein sollte, können wir uns die drei Fragen stellen, die S.H. der Dalai Lama für solche Fälle empfiehlt:

- *Ist die Absicht nur auf mein eigenes Wohl oder auch auf das Wohl Anderer ausgerichtet?*
- *Ist die Absicht nur für einige wenige oder für viele Lebewesen nützlich?*
- *Bringt die Absicht nur kurzfristigen Nutzen oder auch zukünftiges Wohlfühlen?*

Wenn wir auf spielerische, entspannte und mitfühlende Weise über unsere Absichten kontemplieren sowie unsere Fortschritte und Erfolge auf eine freudvolle Weise dem Wohl aller Lebewesen widmen, dann entwickeln wir Freude und Motivation daran, heilsame Qualitäten und Absichten zu nähren und im Alltag in weises und mitfühlendes Handeln umzusetzen. Und wenn Freude und Mitgefühl im Spiel sind, dann werden wir auch immer die nötige Energie besitzen, um nachhaltig, kontinuierlich und authentisch im Einklang mit den uns wichtigen menschlichen Qualitäten und Absichten zu leben und zu handeln.