



Joseph Goldstein

ACHTSAMKEIT

Eine praktische Anleitung
zum Erwachen

• • •

Band 1

KOHA

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Der leichteren Handhabung zuliebe erscheint die deutsche Ausgabe dieses Werkes in zwei Bänden.

Im zweiten Band finden Sie folgende Themenbereiche:

Achtsamkeit auf die Dhammas – Die sieben Erwachensfaktoren
Achtsamkeit auf die Dhammas – Die vier edlen Wahrheiten
Achtsamkeit auf die Dhammas – Der edle achtfache Pfad:
Weisheitsfaktoren
Achtsamkeit auf die Dhammas – Der edle achtfache Pfad:
Faktoren ethischen Verhaltens
Achtsamkeit auf die Dhammas – Der edle achtfache Pfad:
Konzentrationsfaktoren

**Aus dem Englischen von
Nayoma de Haën**

Titel der Originalausgabe:
MINDFULNESS. A Practical Guide to Awakening.
© 2013 Joseph Goldstein
Sounds True, Inc., Boulder, CO 80306, USA

Deutsche Ausgabe:
© 2017 KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten
Lektorat: Traudel Reiss
Layout: Birgit-Inga Weber
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI Moravia Books
ISBN 978-3-86728-326-7

Sayadaw U Paṇḍita gewidmet,
dessen Meisterung der Achtsamkeit
und der Lehren des Buddha
so vielen Menschen
Inspiration geschenkt
und geholfen hat.



Möge das Verdienst
aus dieser Dharma-Gabe
allen Wesen überall zukommen.
Möge es dem Wohl, dem Glück
und dem Erwachen aller dienen.

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	10

Die vier Qualitäten des Geistes 15

1	Unermüdlich: Der ausdauernde Geist	17
2	Wissensklarheit: Klares Verstehen kultivieren	24
3	Achtsamkeit: Das Tor zur Weisheit	27
4	Konzentration: Die gesammelte Natur des Geistes	36

Der Satipaṭṭhāna-Refrain 41

5	Betrachtung der vier Grundlagen	43
6	Reines Erkennen und andauernde Achtsamkeit	51

Achtsamkeit auf den Körper 61

7	Achtsamkeit auf den Atem	63
8	Achtsamkeit auf die Körperhaltung	74
9	Achtsamkeit auf die Handlungen	81
10	Achtsamkeit auf die körperlichen Merkmale	87

Achtsamkeit auf die Gefühle 101

11	Befreiung durch Gefühle	103
12	Weltliche und überweltliche Gefühle	113

Achtsamkeit auf den Geist 125

13	Die heilsamen und unheilsamen Wurzeln des Geistes	127
14	Der Refrain: Über Gefühle und den Geist	137

Achtsamkeit auf die Dhammas		
– Die fünf Hindernisse		147

15	Sinnesbegierde	149
16	Übelwollen	159
17	Dumpfheit und Mattheit	169
18	Rastlosigkeit und Sorge	182
19	Zweifel	193

Achtsamkeit auf die Dhammas		
– Die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens		201

20	Materielle Form, Gefühl und Wahrnehmung	203
21	Geistesformationen und Bewusstsein	215
22	Betrachtung der fünf Daseinsgruppen	228

Achtsamkeit auf die Dhammas		
– Die sechs Sinnesbereiche		239

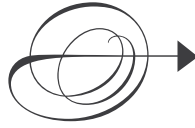
23	Wie wir die Welt erfahren	241
24	Das Rad von Samsāra	248

Anhang A	Übersetzung des Satipatṭhāna Sutta von Anālayo (dt. Übersetzung Ilse Maria Bruckner und Siegfried C.A. Fay)	262
----------	--	-----

Anhang B	Glossar	276
----------	---------	-----

Anmerkungen	281
Index	293
Danksagung	313
Über den Autor	314

Vorwort



Mein Interesse am Buddhismus und an der Meditation begann während meiner Zeit als Freiwilliger im Peace Corps in Thailand. Nach meiner Rückkehr 1967 versuchte ich, alleine weiterzupraktizieren, doch ich merkte schnell, dass ich einen Lehrer brauchte. Zu jener Zeit gab es im Westen nur sehr wenig buddhistische Lehrer. Also kehrte ich nach Asien zurück und suchte als Erstes in Indien jemanden, der mich in meiner Praxis anleiten konnte. Ich fuhr zunächst in die Hill Stations im Himalaja, doch leider war es Winter und alle tibetischen Lehrer waren gen Süden gereist. Nach dem Besuch in einigen Ashrams landete ich in Bodhi Gaya, einem kleinen Ort in Nordindien, in dem Siddhartha Gautama zum Buddha, dem Erwachten, wurde.

Mein erster Lehrer, Anagārika Munindra, war gerade aus Burma zurückgekehrt, wo er neun Jahre lang gelebt hatte. Er hatte damit begonnen, *Vipassanā*, Einsichtsmeditation, zu unterrichten. Als ich bei ihm ankam, sagte er etwas so Einfaches und Direktes, dass ich wusste, ich hatte meine spirituelle Heimat gefunden: »Wenn du deinen Geist verstehen willst, setze dich hin und beobachte ihn.« Als er die Praxis erklärte, gefiel mir sein direkter Blick auf die Natur des Geistes und des Körpers, auf die Erschaffung von Leiden und darauf, wie wir davon frei sein können.

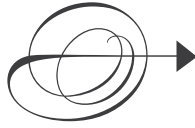
Die einfachen, wenn auch nicht immer leichten Praktiken des *Vipassanā* stammen alle aus einer wichtigen Lehrrede des Buddha: dem *Satipaṭṭhāna Sutta*. *Satipaṭṭhāna* wird oft übersetzt mit »die vier Grundlagen der Achtsamkeit«, aber eine andere, vielleicht hilfreichere Übersetzung lautet: »die vier Wege zur Entwicklung und Verankerung von Achtsamkeit«. Diese kleine Abweichung in

der Übersetzung hat wichtige Folgen für das Gewahrsein der verschiedenen Aspekte unserer Erfahrung: Es wird mehr der Prozess der Bewusstheit betont und weniger das, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet.

Ich hatte das Satipaṭṭhāna Sutta zwar im Laufe der Jahre viele Male gelesen, doch erst nach der Lektüre des wundervollen Buches *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization* (dt.: *Satipaṭṭhāna: Der direkte Weg*) von Anālayo fühlte ich mich inspiriert, es Zeile um Zeile auf seine Bedeutung hin zu ergründen. Anālayos klare Analyse und sein tiefes Verständnis weckten in mir den Wunsch, diese Lehre des Buddha systematisch und vollständig darzustellen.

Achtsamkeit – Eine praktische Anleitung zum Erwachen entstand aus einer Reihe von 46 Vorträgen, die ich im Forest Refuge, einem Retreat-Zentrum für erfahrene Praktizierende der Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts, hielt. Im Verlauf dieser Vorträge bezog ich mich nicht nur auf die ursprünglichen Worte des Buddha, sondern auch auf Anālayos Buch und auf die Lehren anderer buddhistischer Lehrerinnen und Lehrer sowie Traditionen und Geschichten aus meiner eigenen Meditationserfahrung. Während der Vortragsreihe und bei der Zusammenstellung dieses Werkes lag mein Hauptaugenmerk darauf, wie all diese Lehren so umgesetzt werden können, dass sie unser Leben und unser Verständnis transformieren.

Einleitung



Achtsamkeit ist eher ein gewöhnliches Wort. Es hat nicht das spirituelle Prestige von Worten wie *Weisheit*, *Mitgefühl* oder *Liebe* und ist erst in letzter Zeit mehr in den allgemeinen Sprachgebrauch eingegangen. In meiner Jugend in den 1950ern hatte ich das Wort nie gehört. Die 1960er-Jahre hatten ihr ganz eigenes Vokabular. Erst Anfang der 1970er kam der Begriff der Achtsamkeit auf. Es begann damit, dass immer mehr Leute in Meditations-Retreats von diesem Konzept – und der Praxis – erfuhren. Durch Programme wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, Achtsamkeitsbasierte Stressminderung), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie), Achtsamkeitsprogramme in Schulen, an Universitäten und in Unternehmen sowie durch Forschungsprojekte in modernen Laboren der Neurowissenschaft gewann das Potenzial, welches dieser Fähigkeit des Geistes zur Präsenz, zur Wahrnehmung des gegenwärtigen Geschehens innewohnt, immer mehr an Glaubwürdigkeit und Interesse.

Um nur ein Beispiel zu geben: Allen Patienten des »Duke Integrative Medicine«-Programms der Duke University werden die Beziehung zwischen Körper und Geist sowie das Konzept der Achtsamkeit vorgestellt. Der Gründer des Programms, Jeffrey Brantley, M.D., sagte: »Achtsamkeit bildet die Grundlage von allem, was wir tun. Wir glauben, je achtsamer Menschen angesichts gesundheitlicher Herausforderungen sein können, desto gesünder werden sie sein.«¹

Vor ein paar Jahren entwickelte eine Freundin von mir ein Programm, mit dem Zweitklässlern die Achtsamkeit nahegebracht

wurde. Diese jungen Praktizierenden kommentierten ihre Erfahrungen so:

- »Achtsamkeit hilft mir, bessere Noten zu bekommen.«
- »Achtsamkeit hilft mir, mich zu beruhigen, wenn ich mich aufrege. Sie hilft mir auch im Sport und abends beim Einschlafen.«
- »Danke, dass Sie uns Achtsamkeit beigebracht haben. Achtsamkeit hat mein Leben verändert.«
- »Achtsamkeit beruhigt mich wirklich.«
- »Achtsamkeit ist das Beste, was ich in meinem Leben gemacht habe.«
- »Ich liebe Achtsamkeit.«

Angesichts der großen Verbreitung, die Achtsamkeit derzeit erfährt, erscheint es hilfreich, ihre Wurzeln zu ergründen. Woher stammt diese Praxis? In welchem Umfang und in welcher Tiefe kann sie angewendet werden? Wie können wir die transformierende Kraft der Achtsamkeit verstehen, die uns aus den traumähnlichen Mustern unseres Lebens aufzuwecken vermag? Das vorliegende Buch dient zwar vorrangig der Vertiefung des Verständnisses der Achtsamkeit und als ein Leitfaden für die Praxis, doch der Umfang und die Tiefe dieser Lehren können auch im täglichen Leben neue Möglichkeiten und subtile Ebenen der Umsetzung von Achtsamkeit eröffnen. So wie die Wissenschaft und das Ingenieurwesen der Raumfahrt zu vielen neuen Erfindungen für die Allgemeinheit geführt haben, so kann auch das aus der Meditation hervorgehende klassische tiefe Verständnis zu neuen Praktiken und transformierenden Erkenntnissen über unser Leben in der Welt führen.

Bei einem Abendessen bat mich einmal jemand, mit wenigen Worten zu beschreiben, was Achtsamkeit sei. Phrasen wie »Das Leben im Augenblick« oder »Gegenwärtig sein« mögen zwar einen ersten Eindruck von Achtsamkeit vermitteln, doch die Frage »Was ist Achtsamkeit?« ist ein bisschen so, als würde man fragen: »Was ist Kunst?«, oder: »Was ist Liebe?«

Um wirklich die Tiefen von Achtsamkeit auszuloten, müssen wir ein wenig ausholen, und das erfordert Zeit. Die Erfahrung von

Achtsamkeit umfasst eine Fülle von Bedeutungen und Nuancen, die unser Leben auf unvorstellbare Weise bereichern können. Dieses Buch ist ein Versuch, diese Schätze zu heben.

Im Satipaṭṭhāna Sutta, der Lehrrede des Buddha über die vier Wege, Achtsamkeit zu entwickeln und zu verankern, finden wir eine große Bandbreite von Anregungen, wie wir den Geist-Körper-Prozess verstehen, und verschiedene Methoden, wie wir den Geist von den Ursachen von Leiden befreien können. Es geht dabei nicht darum, sie alle umzusetzen, und ganz sicher nicht alle gleichzeitig. Der Buddha selbst gab je nach Temperament und Neigung seiner Zuhörer unterschiedliche Anweisungen. Doch wenn wir einmal eine grundlegende Praxis haben, die zu uns passt und uns inspiriert, dranzubleiben, können wir unser Verständnis vertiefen, indem wir das Feld unseres Hinterfragens erweitern. Dabei kann es passieren, dass uns einzelne Anweisungen dieser Lehrrede zu unterschiedlichen Zeitpunkten besonders berühren und unsere Praxis auf ungeahnte Weise beleben.

Der Buddha beginnt diese Lehrrede mit einer erstaunlich kühnen und unzweideutigen Behauptung: »Dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von *Nibbāna* – nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.«²

Angeichts des Umfangs und der Bedeutung dieser Behauptung – dies ist der direkte Weg zur Befreiung – ist es nützlich, diese Lehrrede genauer zu betrachten und unser Verständnis anhand der eigenen Worte des Buddha zu vertiefen. Beim Betrachten des *Suttas* stellen wir fest, dass alle Lehren des Buddha darin enthalten sind. Im Zusammenhang mit jedem der vier Wege zur Entwicklung und Verankerung der Achtsamkeit lehrt der Buddha verschiedene Methoden und Techniken, die den Geist befreien. Im Verlauf der Lehrrede legt er diesen erstaunlichen Weg zum Erwachen vollständig dar. Verschiedene Traditionen des Vipassanā betonen die eine oder die andere Übung, aber jede von ihnen reicht aus, uns zum Ende des Wegs zu bringen. Jede Tür des Dharma, die wir öffnen, führt uns zu allem anderen.

EIN PAAR ANMERKUNGEN ZUM TEXT

Ein paar Worte zur Verwendung der Pali- und Sanskrit-Begriffe: Pali stammt von den Dialekten ab, die in Nordindien zur Zeit des Buddha und in den nachfolgenden Jahrhunderten gesprochen wurden. Sanskrit war die heilige und literarische Sprache des alten Indien.

Der Buddha legte Wert darauf, den Dharma so zu lehren, dass ihn auch die einfachsten Menschen verstehen können, und sprach deshalb in Pali.

Im Laufe der Jahrhunderte, während sich der Buddhismus entwickelte, wurden jedoch viele Lehren und Abhandlungen in Sanskrit verfasst, und viele der uns vertrauten buddhistischen Begriffe stammen aus dieser Sprache. Beide Sprachen sind eng verwandt, wie aus der Ähnlichkeit folgender Begriffe deutlich wird: *Dharma/Dhamma*, *Sutra/Sutta*, *Bodhisattva/Bodhisatta*, *Nirvāna/Nibbāna*. Zur leichteren Lesbarkeit verwende ich manchmal die bekannteren Sanskrit-Worte, außer wenn ich mich direkt auf Pali-Texte beziehe. So stehen manchmal beide Formen auf derselben Seite. Außer den sehr gebräuchlichen sind die meisten der Pali- und Sanskrit-Begriffe kursiv gesetzt.

Das Pali-Wort *Bhikkhu* wird in der Regel mit *Mönch* übersetzt, doch in den Kommentaren finden wir eine umfassendere Definition, welche uns alle, die wir auf dem Weg sind, einbezieht. Im Zusammenhang mit dem Satipaṭṭhāna Sutta steht *Bhikkhu* für jeden Menschen, der sich ernsthaft darum bemüht, die Praxis der Lehren zu verwirklichen: »Wer immer diese Praxis annimmt ..., ist hier mit dem Begriff *Bhikkhu* gemeint.«

In manchen Übersetzungen der Suttas habe ich das maskuline Pronomen *er* durch eine geschlechtsneutralere Formulierung wie *man* ersetzt. Viele dieser Abhandlungen waren an die Mönche gerichtet, doch für westliche Leser und Leserinnen scheint mir diese andere Ausdrucksform, die sie einbezieht, nützlicher. Viele der Auszüge aus dem Satipaṭṭhāna Sutta sind Anālayos Buch *Satipaṭṭhāna: Der direkte Weg* entnommen. Im Anhang A finden Sie seine vollständige Übersetzung dieses Suttas. Manche Zitate habe ich unter Zuhilfenahme anderer Übersetzungen auch ange-

passt, um bestimmte Aspekte der Lehre zu betonen. Darauf wird jeweils in den Anmerkungen hingewiesen.

Dieses Buch folgt zwar dem Aufbau des Satipaṭṭhāna Sutta und kann der Reihe nach durchgelesen werden, doch die meisten Kapitel sind aus sich selbst heraus verständlich und vollständig. Sie können daher auch im Inhaltsverzeichnis nachschauen, welche Themen für Sie interessant sind, und diese Kapitel einzeln erkunden.

Beim Lesen der Worte des Buddha wird oft ein bestimmter Aspekt unserer kulturellen Aufmerksamkeitsstörung deutlich. Wenn ich die Suttas lese oder den Abhandlungen zuhöre, merke ich, dass mein Geist dazu neigt, Wiederholungen zu überspringen. »Ja, kenne ich schon«, denkt er dann und eilt zum nächsten Satz oder Absatz. Vielleicht sind diese Wiederholungen einfach Elemente der mündlichen Überlieferung, aber es könnte auch etwas anderes dahinterstecken: Womöglich versucht uns der Buddha mit diesen Wiederholungen zu sagen, dass dies wichtige Qualitäten des Geistes sind, die wir in unserer Praxis und in unserem Leben entwickeln und stärken sollten.

Können wir diese Worte des Buddha so lesen, als würde er direkt zu uns sprechen? Wenn uns das gelingt, haben sie die Kraft, uns neue Tore des Verstehens und neue Möglichkeiten der Freiheit zu eröffnen.



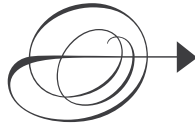
Die vier Qualitäten des Geistes



1

Unermüdlich

Der ausdauernde Geist



Nach der Behauptung, dass die Praxis der vier Wege, Achtsamkeit zu entwickeln und zu verankern, der direkte Weg zur Befreiung ist, finden wir im Satipaṭṭhāna Sutta eine präzise Definition dieses Weges und seiner wesentlichen Merkmale. Der Buddha verweist als Erstes auf die vier Felder zur Entwicklung der Achtsamkeit: Körper, Gefühle, Geist und *Dhammas* (Kategorien der Erfahrung). Haben wir in diesen vier Bereichen Achtsamkeit entwickelt und verankert, können wir sicher verweilen. Wenn wir nicht achtsam sind, nicht wach, verlieren wir uns in unheilsamen Reaktionen und erschaffen damit Leiden für uns selbst und für andere.

»Welche vier? Hier, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der Gefühle verweilt er die Gefühle betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich des Geistes verweilt er den Geist betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der Dhammas

verweilt er die Dhammas betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnis hinsichtlich der Welt.«¹

In dieser Definition stellt der Buddha auch die mentalen Voraussetzungen für den Weg dar: Wir müssen unermüdlich sein, wissensklar und achtsam sowie frei von Verlangen und Trauer hinsichtlich der Welt. *Unermüdlich* verweist auf eine ausgeglichene, nachhaltige Anwendung des Bemühens; es geht damit jedoch auch eine gewisse Wärme einher, jene Begeisterung oder Hingabe, die daraus entstehen, dass wir den Wert und die Bedeutung von etwas erkannt haben.

Wenn der Buddha sagt, ein Bhikkhu (das heißt wir alle auf dem Weg) verweile unermüdlich, ruft er uns zu großer Sorgfalt auf, mit Beständigkeit und Beharrlichkeit bei unserem Tun zu bleiben.

Der große chinesische Ch'an-Meister Hsu Yun erlangte im Alter von 56 Jahren Erleuchtung und lehrte dann 64 Jahre lang. Er verstarb im Alter von 120 Jahren. Er nannte diese Qualität der Unermüdlichkeit den »ausdauernden Geist«. Dieser trägt uns durch all das Auf und Ab der Praxis.

Spirituelle Unermüdlichkeit ist die Quelle eines mutigen Herzens. Sie schenkt uns die Kraft, alle Schwierigkeiten der Reise durchzustehen. Daher stellt sich die Frage, wie wir Unermüdlichkeit praktizieren und kultivieren können, sodass sie in unserem Leben eine starke und vorwärtsführende Kraft wird.

BETRACHTUNG DER KOSTBARKEIT DES DHARMA

Eine Möglichkeit, Unermüdlichkeit zu kultivieren, besteht darin, über den Sinn und Zweck unserer Praxis nachzusinnen und die ungeheure Kostbarkeit des Dharma zu erkennen. Recht verstanden ist der Dharma der Ursprung jeglichen Glücks. Ajahn Mun, ein hoch anerkannter Meditationsmeister der thailändischen Waldtradition, erinnert uns daran, dass ein Verständnis des Geistes einem Verständnis des Dharma entspricht und die Erkenntnis der tiefsten Wahrheiten des Geistes zur Erleuchtung führt.

Wir können unsere Unermüdlichkeit auch stärken, indem wir uns bewusst machen, wie selten wir in unserem Leben mit Lehren in Berührung kommen, die Herz und Geist befreien. Dilgo Khyentse Rinpoche, einer der großen tibetischen Dzogchen-Meister des vergangenen Jahrhunderts, erinnert uns daran mit den Worten:

»Fragt euch, wie viele der Milliarden von Erdbewohnern auch nur eine Ahnung davon haben, wie selten es ist, als Mensch geboren zu sein. Wie viele von jenen, die die Seltenheit der menschlichen Geburt begreifen, denken je daran, diese Chance zu nutzen, um den Dharma zu praktizieren? Wie viele von jenen, die daran denken, den Dharma zu praktizieren, tun es auch? Und wie viele von denen, die damit beginnen, machen auch weiter? ... Doch wenn ihr einmal die einzigartige Möglichkeit erkannt habt, die das menschliche Dasein euch bietet, werdet ihr zweifellos mit aller Kraft danach streben, sie voll und ganz zu nutzen, indem ihr den Dharma praktiziert.«²

Diese Gedanken erzeugen große Achtung für den Dharma, für unsere Mitpraktizierenden und für uns selbst. Diese Achtung lässt uns in jedem Augenblick sorgfältiger und uner müdlicher werden.

BETRACHTUNG DER UNBESTÄNDIGKEIT

Wir können die Qualität der Unermüdlichkeit auch durch die Betrachtung der Vergänglichkeit aller Phänomene stärken. Betrachten wir nur all die Dinge, an denen wir anhaften – seien es Menschen, Besitztümer, Gefühle oder körperliche Zustände. Nichts von dem, was wir haben, niemand in unserem Leben und kein Geisteszustand ist frei von Veränderung. Nichts kann den universellen Prozess von Geburt, Wachstum, Verfall und Tod verhindern.

Solange wir die Wahrheit der Unbeständigkeit nicht wirklich verstehen, verbringen wir unser Leben und sogar unsere Meditationspraxis mit der Suche und dem Verlangen nach anderen Menschen, Besitztümern und Erfahrungen. Wir verheddern uns in all den Erscheinungen von *Samsāra*, den Zyklen von Geburt und Tod,

und verfestigen dabei unser Empfinden eines Selbst. Da gibt es keinen Frieden.

Das Folgende ist ein Auszug aus *Das Leben des Shabkar*, einem Buch über die Lehren eines tibetischen Wander-Yogis aus dem 18. Jahrhundert. Es ist ein starkes Zeugnis über die Wahrheit der Veränderung:

»An einem anderen Tag ging ich zu einer blumenübersäten Wiese, um etwas frische Luft zu atmen. ... Beim Singen, im Zustand des Gewahrseins der vollkommenen Sicht, bemerkte ich in der Fülle von Blumen, die sich vor mir ausbreitete, eine besondere Blume, die sich sanft auf ihrem langen Stängel wiegte und einen süßen Duft verströmte. Während sie sich von Seite zu Seite neigte, hörte ich im Rascheln ihrer Blütenblätter dieses Lied:

Hör mich an, Bergbewohner: ...
Ich möchte deine Gefühle nicht verletzen,
Aber dir fehlt tatsächlich sogar das Gewahrsein
Von Vergänglichkeit und Tod,
Von der Verwirklichung der Leerheit ganz zu schweigen.

Wer dieses Gewahrsein hat,
Den lehren alle äußeren Phänomene Vergänglichkeit und Tod.
Ich, die Blume, werde dir, dem Yogi,
Jetzt einige hilfreiche Ratschläge
Über Tod und Vergänglichkeit erteilen.

Als Blume, die auf einer Wiese geboren wurde,
Erfreue ich mich vollkommenen Glücks
Mit meinen farbenfrohen Blütenblättern in voller Blüte.
Umgeben von einer Wolke eifriger Bienen,
Tanze ich fröhlich, sanft im Winde wiegend.
Wenn feiner Regen fällt,
Hüllen meine Blütenblätter mich ein;
Wenn die Sonne scheint, öffne ich mich wie ein Lächeln.

Im Augenblick sehe ich ganz gut aus.
Aber das wird nicht lange vorhalten,
Überhaupt nicht.

Unwillkommener Frost wird diese lebhaften Farben
Stumpf werden lassen,
Bis sie braun werden und ich verwelke.
Wenn ich daran denke, bin ich beunruhigt.
Später noch werden Winde –
Stürmisch und gnadenlos –
Mich auseinanderreißen,
Bis ich mich in Staub verwandele. ...

Du, Einsiedler, ...
Bist von der gleichen Natur.

Umgeben von einer Menge Schüler,
Erfreust du dich eines schönen Aussehens,
Dein Körper aus Fleisch und Blut ist voller Leben;
Wenn andere dich loben, tanzt du vor Freude; ...

Im Augenblick siehst du ganz gut aus.
Aber das wird nicht lange vorhalten,
Überhaupt nicht.

Ungesundes Altern wird dich
Deiner gesunden Lebenskraft berauben;
Dein Haar wird weiß werden
Und dein Rücken krumm. ...

Wenn die unbarmherzigen Hände
Von Krankheit und Tod dich berühren,
Wirst du diese Welt
Für das nächste Leben verlassen. ...

Weil du, durch die Berge streifender Einsiedler,
Und ich, eine Bergblume,

Berg-Freunde sind,
Habe ich dir diese guten Ratschläge angeboten.

Dann verfiel die Blume in Schweigen.
Als Erwiderung sang ich:
Oh prächtige, auserlesene Blume,
Dein Diskurs über Vergänglichkeit
Ist wahrlich wundervoll.
Aber was sollen wir beide tun?
Gibt es gar nichts, was getan werden kann? ...
Die Blume antwortete: ...
Unter allen Aktivitäten in Sāmsara
Ist nicht eine von Dauer.

Was immer geboren wird, wird sterben;
Was immer zusammengesetzt wird, wird auseinanderfallen;
Was immer gesammelt wird, wird sich zerstreuen;
Was immer hoch ist, wird fallen.

Eingedenk dessen beschließe ich,
Nicht an diesen saftigen Wiesen anzuhaften.
Selbst jetzt, im vollen Glanz meiner Erscheinung,
Selbst während meine Blütenblätter sich prächtig entfalten ...

Auch du, noch stark und gesund,
Solltest ablassen vom Anhaften. ...
Suche das reine Feld der Freiheit,
Die große Gelassenheit.«³

BETRACHTUNG VON KARMA

Das Verständnis des Gesetzes des Karma ist die dritte Möglichkeit zur Erzeugung von Unermüdlichkeit in unserer Praxis. Dabei geht es um die grundlegende und wesentliche Erkenntnis, dass all unser willentliches Tun des Körpers, der Rede und des Geistes je nach dahinter stehender Absicht Konsequenzen nach sich zieht. Handeln wir

aus Gier, Hass oder Verblendung, führt es zu unangenehmen Ergebnissen. Handeln wir aus Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Verblendung, entstehen vielerlei Arten von Glück und Wohlbefinden.

Dem Gesetz des Karma entsprechend können wir nur von unseren Handlungen und deren Folgen wirklich sagen, dass sie zu uns gehören. Die Konsequenzen unseres Tuns verfolgen uns wie ein Schatten oder, um ein altes Bild zu verwenden, wie das Rad des Karrens, das dem Fuß des Ochsen folgt. Dieses Prinzip ist so grundlegend und weitreichend, dass es vom Buddha und anderen großen erleuchteten Wesen bis heute immer wieder betont wurde. Die allerersten Zeilen der Dhammapada verweisen auf genau diese Erkenntnis:

»Der Geist ist der Wegbereiter aller Dinge. Sprich oder handele mit unreinem Geist, und Leiden folgt wie das Wagenrad dem Huf des Ochsen.

Der Geist ist der Wegbereiter aller Dinge. Sprich oder handele mit friedvollem Geist, und Glück folgt wie ein Schatten, der nie weicht.«⁴

Es gibt die berühmte Aussage von Padmasambhava, dem großen indischen Adepten, der den Buddhismus nach Tibet gebracht hat: »Meine Sichtweise ist so weit wie der Raum. Meine Aufmerksamkeit auf das Gesetz des Karma ist so fein wie Gerstenmehl.« Der Dalai Lama sagte: Müsste er wählen, ob er in seinen Lehren den Schwerpunkt auf Leerheit oder auf Karma legen wolle, würde er die Lehren des Karma wählen, so wichtig das Verständnis der Leerheit auch sei. Der koreanische Zen-Meister Seung Sahn Sunim fasst die Quintessenz der Integration von Leerheit und Karma mit den Worten zusammen: »Es gibt weder richtig noch falsch, doch richtig ist richtig und falsch ist falsch.«

Es reicht jedoch nicht, Karma einfach zu verstehen; wir müssen dieses Verständnis auch in unserem Leben umsetzen. Denken wir daran, unsere Absicht zu erforschen, wenn wir handeln wollen oder wenn bestimmte Gedanken oder Gefühle dominieren? Fragen wir uns: »Ist dieses Handeln oder dieser Geisteszustand geschickt oder ungeschickt? Ist dies etwas, was ich kultivieren oder aufgeben will? Wohin führt diese Absicht? Will ich da wirklich hin?«