

# **Die fünf Hindernisse**

Texte und Zusammenstellung

von

**Bhikkhu Kantadhammo**

## Inhalt

<b>0   Allgemeiner Umgang mit den Hindernissen .....</b>	<b>5</b>
<b>1   Das erste Hindernis – <i>Sinnesbegierde</i> .....</b>	<b>11</b>
Meditation für das erste Hindernis .....	13
Heilsamer Umgang mit dem ersten Hindernis .....	15
<b>2   Das zweite Hindernis – <i>Abneigung</i> .....</b>	<b>22</b>
Meditation für das zweite Hindernis .....	23
Ursache .....	25
Heilsamer Umgang mit dem zweiten Hindernis .....	27
Liebende-Güte-Meditation .....	31
<b>3   Das dritte Hindernis – <i>Lethargie und Trägheit</i> .....</b>	<b>35</b>
Meditation für das dritte Hindernis .....	37
Ursache .....	38
Heilsamer Umgang mit dem dritten Hindernis .....	41
<b>4   Das vierte Hindernis – <i>Rastlosigkeit und Reue</i> .....</b>	<b>48</b>
Meditation für das vierte Hindernis .....	50
Ursache .....	51
Heilsamer Umgang mit dem vierten Hindernis .....	53
<b>5   Das fünfte Hindernis – <i>Zweifel</i> .....</b>	<b>59</b>
Meditation für das fünfte Hindernis .....	61
Heilsamer Umgang mit dem fünften Hindernis .....	65
<b>6   Die Erwachungsstufen .....</b>	<b>69</b>

## 0 Allgemeiner Umgang mit den Hindernissen

*Während man so die fünf Hindernisse als aufgehoben erkennt, fühlt man sich erleichtert. Erleichtert fühlt man so Verzückung. Ist der Geist verzückt, beruhigt sich der Körper. Ist der Körper beruhigt, erlebt er ein Glücksgefühl. Mit dem Glücksgefühl sammelt sich der Geist.*

*Abgeschieden von den Sinnesdingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, tritt man in die durch gerichtetes Denken und Erwägen begleitete, durch Abgeschiedenheit entstandene und von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung ein und verweilt darin.*

*Mit dieser durch Abgeschiedenheit entstandenen Verzückung und diesem Glücksgefühl tränkt man den Körper, durchtränkt ihn, erfüllt ihn und sättigt ihn damit, sodass kein Teil des Körpers von dieser Verzückung und diesem Glücksgefühl undurchdrungen bleibt.*

(DN 2. Sāmaññaphala-Sutta)

Thema dieses Kapitels ist der Umgang mit den fünf (mental)en Hindernissen oder geistigen Trübungen (*nīvaraṇa*). Es ist besonders für jene geeignet, die bereits über Erfahrung mit der Jhanā-Praxis verfügen, diesen Hindernissen, Blockierungen und zum

Teil auch Störungen bereits begegnet sind und Interesse an einem heilsamen Umgang mit den fünf Hindernissen haben.

Darüber hinaus gibt uns der Umgang mit den Hindernissen eine konkrete Orientierung und ein Rahmenprogramm an die Hand, das wir auch außerhalb unserer formellen Meditation anwenden können und das uns dabei hilft, den Weg in die Vertiefungen zu ebnet.

Diese Hindernisse haben ihren Ursprung häufig in unserem Alltag und besitzen im buddhistischen Kontext der Meditation und der mentalen Entwicklung überaus negative Eigenschaften. Die Arbeit mit den fünf Hindernissen kann äußerst hilfreich sein, wenn es darum geht, ein friedliches Leben und eine stetig tiefer führende Meditation zu entwickeln. Sie sind im praktischen Sinne mentale Hindernisse, denn sie behindern die Entwicklung des Geistes; sie lenken den Geist ab, stören ihn und besitzen die Kraft, ihn manchmal ganz und gar zu besetzen. Sie verhindern jenen geistigen Zustand, der für tiefere Konzentration und klares Sehen notwendig ist und zur Erkenntnis von Wahrheit führt. Selbst wenn wir uns während der Entwicklung unserer spirituellen Praxis sehr noblen Themen wie zum Beispiel den vier göttlichen Verweilungszuständen zuwenden, müssen die meisten von uns unweigerlich der Realität unserer gewöhnlichen, bedingten menschlichen Natur, die durch diese mentalen Hindernisse so gut veranschaulicht wird, ins Gesicht sehen.

Die fünf Hindernisse können so auch eine große Quelle zur Selbstreflexion sein, sie können uns etwas über die Natur des eigenen „Ichs“ lehren, von dem sie ausgehen.

Wir menschliche Wesen sind gerade in der heutigen Zeit für eine große Vielzahl geistigen Leidens sehr anfällig.

Mentale Hindernisse können grob in fünf Gruppen unterteilt werden:

- *Sinnesbegierde*
- *Ablehnung und Aversion*
- *Lethargie und Trägheit*
- *Unruhe und Rastlosigkeit*
- *Skeptischer Zweifel*

Natürlich ließe sich eine sehr viel längere Liste von Hindernissen erstellen, weil es tatsächlich eine Vielzahl mentaler Störungen gibt. Eine Lehrrede spricht von 44 Eigenschaften, gegen die sich der Mönch stellen sollte (MN 8), in einer anderen werden 16 Dinge aufgezählt, die es schwierig machen, einen Mönch zu tadeln (MN 15).

Diese Gruppe der fünf beinhaltet den Hauptbereich von Schwierigkeiten und Störungen, denen wir in unserer spirituellen Praxis begegnen – besonders wenn wir sie hinsichtlich der menschlichen Grundtendenzen verallgemeinern oder sie im Lichte unserer Beziehung zu unserer direkten Erfahrung betrachten.

Mag sein, dass wir es manchmal mit verschiedenen spezifischen Störungen zu tun haben, doch wenn wir uns die dahinterliegende energetische Dynamik ansehen – ergreifen, wegdrücken, einbrechen, überaktivieren und zweifeln – können wir sie den fünf Hindernissen zuordnen. Wenn wir zum Beispiel durch Neid und Eifersucht gestört sind, können wir sofort die Energie dahinter spüren (eine Art Nichthabenwollen, Wegschieben).

Wir finden schnell das passende Hindernis (Aversion) und bekommen so womöglich bereits ein wenig Einsicht hinsichtlich des Umgangs mit diesen Störungen.

### Drei grundlegende Wege

Es gibt drei grundlegende Wege mit den Hindernissen umzugehen. Der erste Weg, auf dem die meisten von uns sich wohl befinden, ist der Versuch, sie loszuwerden. Wer möchte sich schon mit Hindernissen herumschlagen? Unser Wunsch lautet, von Hindernissen frei zu sein.

Der zweite Weg im Umgang mit den Hindernissen ist die Unterdrückung, entweder auf unheilsame Weise durch Repression oder auf heilsame Weise durch die Entwicklung von Zuständen tiefer Konzentration.

Beide oben genannten Wege funktionieren jedoch nur temporär. Schweigen im Zustand tiefer Konzentration die Hindernisse, finden wir den Geist sehr hell, energetisch und fokussiert. Verlassen wir jedoch den Zustand tiefer Konzentration wieder, stellen sich auch die Hindernisse allmählich wieder ein. Sie sind noch nicht verschwunden, sondern haben nur kurz Urlaub gemacht.

Der dritte Weg im Umgang mit den fünf Hindernissen besteht darin, die Vergänglichkeit der Hindernisse klar und weise zu betrachten, sie als kausal-bedingte Phänomene zu erkennen. Auf diese Weise ist es möglich, die Ursache herauszufinden, die für dieses spezifische Hindernis als Trigger dient um dann diesen Trigger zu transformieren. Im Ergebnis verschwindet auch das mentale Hindernis. Auf diese Art und Weise können wir die fünf Hindernisse tatsächlich überwinden, weil wir erkennen, dass ihr Wesenskern aus Aspekten unseres Egos besteht, die wir aus Verblendung und Anhaftung selbst geschaffen haben. Unsere meditative Erforschung und Einsicht enthüllt die Natur des Ego und die Prozesse, die unser Selbst kreieren. So sind wir in der

Lage diese Prozesse loszulassen und uns Stück für Stück von den Fesseln des Ego zu befreien. Bestandteil dieser Praxis ist auch, unsere Wahrnehmung zunächst derart zu schulen, dass wir ein Hindernis tatsächlich als Hindernis wahrnehmen können, und die geistige Störung nicht wie gewohnt als Freund betrachten. Wenn sinnliche Begierde aufsteigt, ist es doch eher selten, dass wir zu uns sagen: „Wow, was für ein Hindernis!“ Die Reaktion des Gewohnheitsgeistes lautet eher: „Ja! Habenwollen! Her damit!“

Was auch immer uns die Begierde als wertvoll verkauft, wir stimmen ihr freudig zu. Deswegen sollten wir zunächst einmal unsere Wahrnehmung hinterfragen, um nicht noch weiter auf ihre Täuschungen hereinzufallen. Nehmen wir das Hindernis erst mal als Hindernis wahr, können wir damit beginnen, es im Lichte der vier edlen Wahrheiten zu kontemplieren, um uns von seinem Griff zu lösen. Dies ist „rechte Achtsamkeit“.

Die meisten von uns, und ich schließe mich hier nicht aus, sind dennoch dahingehend konditioniert, auch diesen weisen Umgang mit den mentalen Hindernissen wiederum nur dazu zu benutzen, um die Hindernisse doch loszuwerden. Dieses Verhalten ist bedingt durch die durchdringliche Aktivität unseres Egos. Der Versuch, dieses Verhalten des Ego loszuwerden, ist sinnlos. Es würde die Praxis nicht nur komplizierter machen, weil es die mentalen Hindernisse nur noch mehr verdreht, sondern würde uns auf lange Sicht mehr schaden als nutzen. In unserem Bestreben, die Hindernisse loszuwerden, erliegen wir oft der Versuchung, sie zu unterdrücken oder uns andere Umgehungsstrategien auszudenken, was uns wiederum noch tiefer in Anhaftung und Verblendung treibt. Besonders heimtückisch ist die Strategie des „spirituellen Bypassing“, wo dem spirituellen Fortschritt zuliebe

schmerzhafte Situationen umgangen werden, oft sogar durch den Einsatz spiritueller Praktiken.

Weil die fünf Hindernisse auf diesem Weg nicht komplett aufgelöst werden, sondern lediglich vorübergehend aus dem Bewusstsein verschwunden sind, kehren sie unweigerlich zurück – gewöhnlich in versteckter Form, zum Beispiel als psychosomatische Symptome.

## 1 Das erste Hindernis – Sinnesbegierde

Die Beschreibung des ersten jhāna beginnt mit: „Abgeschieden von weltlicher Begierde und unheilsamen Geisteszuständen tritt man in die erste Vertiefung ein.“ Diese unheilsamen Geisteszustände sind gleichzusetzen mit den fünf Hindernissen, die in diesem Zustand schweigen. Im Sāmaññaphala-Sutta finden wir noch vor der Beschreibung der Vertiefungen ein stufenweises Training, in dem der Buddha das Aufgeben der Hindernisse lehrt. Er erkannte, dass es zum Eintritt in die Vertiefungen mehr braucht als sich einfach hinzusetzen und die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten.

In der Beschreibung des Stufenweges heißt es: „Weltliche Begierde hat er verworfen; mit einem von Begierde freien Geiste verweilt er, von Begierde läutert er seinen Geist.“ (DN 2.68) Das erste Hindernis, das der Buddha hier aufzählt, also die weltliche Begierde, wird oft auch als Sinnesbegierde – *kāma-chanda* – bezeichnet. Es ist die Geisteshaltung des „Habenwollens“, ein Geist, der nur allzu sehr bereit ist, sich an Dinge anzuheften. Doch es geht auch subtiler: Verstricken wir uns beispielsweise in unsere Pläne, so handelt es sich dabei oft um Anhaftung an unsere Zukunft. Natürlich kann unseren Plänen als Triebfeder auch Angst zugrunde liegen oder Langeweile, aber oft ist Begierde mit im Spiel. Wir möchten einen schönen Urlaub, eine gute Mahlzeit,

eine gute Meditation. Der Buddha vergleicht diese Art Sinnesbegierde mit Schulden:

*Gleichwie etwa, großer König, wenn ein Mann, von Schulden bedrückt, sich in Geschäfte einließe; diese Geschäfte aber nähmen einen gedeihlichen Ausgang für ihn, sodass er seine alte Schuldenlast tilgen könnte und ihm sogar noch ein Übriges bliebe, um ein Weib auszuhalten; der sagte sich nun: „Ich habe mich früher, von Schulden bedrückt, in Geschäfte eingelassen, und diese sind mir nun gediehen; jetzt hab' ich meine alte Schuldenlast getilgt und besitze sogar noch ein Übriges, um ein Weib aushalten zu können“: darüber freute er sich, wäre fröhlich gestimmt.*

(DN 2)

Haben wir Schulden, so müssen wir permanent arbeiten, um unsere Schuldenlast tilgen zu können. Wir können nicht einfach mit der Bank telefonieren und sagen: „Ich gehe jetzt erst mal nach Spanien und mache dort einen Monat Urlaub. Leider kann ich in diesem Monat meine Raten nicht bezahlen. Ich hoffe, das ist für euch in Ordnung.“ Für ein derartiges Verhalten haben Banken bedauerlicherweise wenig Verständnis. Man ist also gezwungen, weiterzuarbeiten. Genauso verhält es sich mit der Sinnesbegierde, die auch nicht gerade viel Sympathie für uns hat. Kein Objekt, das wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können, hat das Potenzial, uns dauerhaft zu befriedigen. Wir müssen ständig nachfüttern. Erleben wir etwas Schönes oder Angenehmes möchten wir, dass es immer so bleibt, oder wir wollen das Erleben wiederholen oder etwas Ähnliches bekommen. Wie ein Schuldner müssen wir kontinuierlich arbeiten, um unsere Sinnesbegierde zu befriedigen.

Wollen wir etwas haben und bekommen es auch, so geht unser Gewohnheitsgeist davon aus, dass das Gefühl von Zufriedenheit daher rührt, dass wir bekommen haben was wir wollten. Die Möglichkeit, dass die Zufriedenheit daher rührt, dass in diesem Moment ausnahmsweise einmal die Wünsche schweigen, kommt uns gar nicht in den Sinn. Das Freisein von Begierde an sich führt bereits zu einem Zustand von Zufriedenheit und Glück. Die effektivere Strategie bestünde deshalb darin, das ständige „Habenwollen“ an sich loszulassen. Der Buddha verglich dazu die Sinnesbegierde mit einer Schale voll Wasser, in die jemand viele verschiedene Farben verrührt hat. Wenn wir in dieses Wasser schauen, können wir nicht in die Tiefe sehen.

### *Meditation für das erste Hindernis*

Bitte setze dich an einem ruhigen, ungestörten Ort in eine komfortable Meditationshaltung.

~ ❁ ~

Richte die Aufmerksamkeit für ein paar Minuten auf deinen Atem, damit sich der Geist beruhigen und sammeln kann.

~ ❁ ~

Wenn der Geist bereit ist, rufe Dir ein Bild von etwas Begehrtem vor deinem inneres Auge, etwas, das mit den sechs Sinnen erfahrbar ist.

(Am besten geeignet ist ein Objekt, das eher milde Begierde in uns auslöst und das wir ohne große Mühe bekommen kön-

nen, zum Beispiel eine entspannende Dusche oder eine Portion Lieblingseis oder ...)

~ ❁ ~

Lasse das Objekt der Begierde einen Moment beiseite und mache Dir die Begierde selbst, das Habenwollen, die Sehnsucht nach dem Objekt, voll und ganz bewusst.

~ ❁ ~

Wie drückt dieses Gefühl sich aus? Welche Qualität besitzt es? Ist es stark, stabil, pulsierend, fließend etc.?

~ ❁ ~

Wo im Körper ist das Gefühl wahrnehmbar? Auf welche Weise drückt es sich im Körper aus?

~ ❁ ~

Welche Nuancen besitzt das Gefühl, angenehm, unangenehm oder neutral?

~ ❁ ~

Sind auch andere mentale Regungen wahrnehmbar, zum Beispiel Wertungen, Reaktionen, Verbindungen mit anderen Dingen?

Wie fühlen diese sich an?

~ ❁ ~

Wenn Du auf diese Weise ein Gefühl für das Hindernis der Sinnesbegierde bekommen hast, bringe die Aufmerksamkeit sanft zurück zum Atem, öffne die Augen und entspanne die Haltung.

### *Heilsamer Umgang mit dem ersten Hindernis*

Diese Meditation beantwortet nicht die Frage nach dem Umgang mit dem Hindernis der Sinnesbegierde, doch sie kann verdeutlichen, dass dieses Hindernis ein echtes Problem darstellt. Jedoch finden sich in der Kommentarliteratur (The Discourse on the Fruits of Reclueship, Bhikkhu Bodhi, Buddhist Publication Society, 1989, Seite 146 – 148) sechs Dinge, die wir im Umgang mit den Hindernissen zu Hilfe nehmen können. Für die Sinnesbegierde sind dies:

- Hinwendung zur unattraktiven Natur des Körpers
- Kontemplation über die Nachteile und Unattraktivität von Sinnesobjekten
- Achtsames Beschützen der Sinnestore selbst
- Kontemplation der Elemente
- Essen und Schlafen in Maßen
- Edle Freunde und edle Gespräche

Die ersten beiden Hilfsmittel dienen dazu, die im Grunde ziemlich unschöne Natur des Körpers kennenzulernen und über die Nachteile aller Objekte der Begierde zu kontemplieren, um dadurch eine Art inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Zu Zeiten des Buddha lautete die entsprechende Anleitung, sich – wenn man sehr viel körperliche Lust und Leidenschaft in sich trug – an einen Ort zu begeben, wo nach dem Tod die Leichen der Menschen abgelegt wurden. Diese Orte waren nicht mit unseren Friedhöfen vergleichbar. Ein Friedhof ist im Grunde ein angenehmer Ort: hübsche Statuen, gepflegter Rasen – ein unseren fünf Sinnen zuträglicher Ort.



Hier sind Orte gemeint, an die im früheren Indien die Körper von Toten gebracht wurden, deren Familien das Geld für eine Verbrennung fehlte. Diese Leichen wurden oft von Hunden zerrissen und gefressen und der Gestank muss unerträglich gewesen sein.

An solch einen Ort also wurde man geschickt, wenn man es mit zu viel Lust und Leidenschaft zu tun hatte, mit der Anweisung, sich vor eine verwesende Leiche zu setzen und diesen Leichnam zu kontemplieren. Der menschliche Körper, nach dem einen so sehr gelüstete, würde enden wie jener, den man vor sich hatte. Auf diese Weise war die Leidenschaft sehr schnell abgekühlt.

Wir im Westen sollten vor allen Dingen versuchen, ein realistischeres Bild unseres Körpers zu bekommen. Die Medien suggerieren, dass unser Körper mit den richtigen Pflegemitteln nie älter als 25 Jahre auszusehen braucht und wir für immer jung aussehen können. Ist das tatsächlich möglich? Meiner Meinung nach sollten wir uns eher eine realistische Vorstellung über unseren Körper aneignen, als uns auf die abstoßende Natur des Körpers zu konzentrieren. Im Westen gibt es viele Menschen mit schlecht ausgeprägtem Selbstbewusstsein, das für die meisten direkt mit ihrem eigenen Körper verbunden ist. Um dies auszugleichen, ist es hilfreich, nicht nur den eigenen Körper realistisch zu betrachten, sondern den menschlichen Körper, so wie er wirklich ist – von außen sowie im Inneren!

### Achtsames Beschützen der Sinnestore

Unter dem Beschützen der Sinne ist Folgendes zu verstehen: Sehen, hören, riechen, schmecken, spüren oder denken wir etwas, so versuchen wir, uns nicht in den Sinneseindrücken und den

darauf folgenden Gefühlen zu verlieren. Auf jeden Sinnesreiz folgt eine Kette von Gedanken, denen wir ausgeliefert sind. Die auf den Sinneseindruck folgende Reaktionskette beinhaltet höchstwahrscheinlich auch Gier oder Ablehnung. Die Anleitung des Buddha lautet, uns nicht in diesen Sinneseindrücken und ihren Charaktereigenschaften zu verstricken. Mit anderen Worten: Wenn wir zum Beispiel etwas sehen – dann „sehen“ wir nur; ohne das zusätzlich auszuweiten und ausufern zu lassen und so den Grund für Gier oder Ablehnung zu schaffen.

### Die Kontemplation der Elemente

Wenn Sinnesbegierde aufkommt, ist es hilfreich, sich der Kontemplation über die elementaren Qualitäten (*dhātu*) von Erde, Feuer, Wasser und Luft zu widmen. Sie repräsentieren Härte oder Festigkeit, Wärme und Reife, Kohäsion und Bindung, Dehnung und Mobilität. Alles Materielle besteht in unterschiedlichen Graden aus diesen vier Elementen. Ist unser Geist zum Beispiel exzessiv mit Essen beschäftigt, reflektieren wir die Elemente, aus denen unsere Nahrung besteht. Dieses Stück Schokoladenkuchen ist im Grunde nur eine Kombination von Erde, Feuer, Wasser und Luft – in schmackhafte Form gebracht. Die Reduzierung auf die elementaren Qualitäten kann dabei helfen, unsere Geschmacksfantasien verpuffen zu lassen – wie wohlschmeckend ist Erde oder Feuer? Außerdem reduziert diese Kontemplation nicht nur unsere Begierde, sondern kann durchaus eine Quelle für Einsicht in die vergängliche und unpersönliche Natur unseres Körpers sein.

## In Maßen essen und schlafen

In einem in edlem Schweigen stattfindenden Meditationsretreat gibt es im außen nicht viel Spannendes oder Aufregendes zu erleben. Das wahrscheinlich Spannendste an einem Tag ist nach dem moderaten Frühstück dann die Hauptmahlzeit. Weil diese in der, was die Außenreize betrifft, reduzierten Umgebung eine der wenigen Möglichkeiten ist, unsere Sinne zu befriedigen, besteht bei vielen von uns die Tendenz zu viel zu essen. Auf diese Weise läuft man Gefahr, die Begierde nach immer noch mehr Nahrung weiter zu befeuern. Auch hier versuchen wir, weise zu erwägen und zu kontemplieren, wie lange uns Nahrung tatsächlich befriedigen kann – 20 Minuten, vielleicht eine halbe Stunde? Wie lange dauert es, die Nahrung zu uns zu nehmen? Und wie viele Gedanken kreisen ständig ums Essen? Wir sollten also Maß halten und dafür sorgen, dass die Nahrungsaufnahme nicht zum Höhepunkt unseres Tages wird. Ich habe gehört, es sei gut, mit dem Essen aufzuhören, kurz bevor das Sättigungsgefühl eintritt, und ein großes Glas Wasser hinterherzutrinken. Auch ein moderater Umgang mit dem Schlaf ist gerade in einem Meditationsretreat sehr hilfreich, wo wir körperlich nicht sehr gefordert und von Sinneseindrücken vergleichsweise abgeschieden sind. Nach den ersten zwei bis drei Tagen großzügigen Schlafes sind danach schätzungsweise und abhängig vom eigenen Biorhythmus 5 Stunden von 22.00 Uhr bis 3.00 Uhr durchaus ausreichend.

Die letzten beiden genannten Hilfsmittel zur Unterstützung im Umgang mit dem Hindernis der Sinnesbegierde sind *edle Freunde und edle Gespräche*. Die Auseinandersetzung mit diesen beiden Punkten geschieht zu einem späteren Zeitpunkt.

Nun haben wir jedoch noch immer keine Antwort darauf, was

wir tun können, wenn uns die Sinnesbegierde in der Meditation begegnet.

Am besten, man macht sich ein realistisches Bild davon, was man begehrt und kontempliert daraufhin die Begrenzungen, denen das Objekt der Begierde unterworfen ist – dass es nicht in der Lage ist, uns dauerhaft zu befriedigen. Ein Beispiel für Sinnesbegierde, in die sich während eines Retreats immer wieder Teilnehmer verstricken, ist die „*Vipassannā*-Romanze“.

Wir befinden uns auf einem Meditationsretreat und bemerken jemanden, der wirklich ernsthaft praktiziert, der in unseren Augen behutsam und achtsam geht, ausgesprochen friedvoll sitzt und dazu noch sehr attraktiv ist. Plötzlich bemerken wir, dass wir uns in unsere Fantasien über diese Person verstrickt haben. Die Übung besteht darin, zu bemerken, was wirklich passiert. Erstens: Wir wissen im Grunde nichts über diese Person. Alles, worauf sich unser Begehren stützt, sind Ideen und Vorstellungen, die unser eigener Geist kreiert hat. Zweitens: Selbst wenn die Person tatsächlich so wundervoll wäre wie in unserer Vorstellung, würde sie trotzdem nicht in der Lage sein, uns 100% zufrieden zu stellen. Wir sollten daran arbeiten, eine realistische Vorstellung von unserem Umgang mit der Sinnesbegierde zu bekommen. Wir sehen sie, wir benennen sie und untersuchen sämtliche Nachteile und Haken all jener Objekte, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Nicht alles „Wollen“ ist kontraproduktiv. Als ich einige Zeit in Wat Suan Mokkh in Südthailand verbrachte, war oft die Rede von „weisen Wünschen“ und „törichter Begierde“. Der Wunsch, ein Meditationsretreat zu besuchen, die Motivation, nach Wahrheit und Einsicht zu streben, sind weise. Der Wunsch, nach jeder Mahlzeit eine Nachspeise zu wollen oder die Gier nach ekstati-

schen Geisteszuständen, in denen man „abhängen“ kann, sind dagegen törichte Begierden. Selbstverständlich bietet der spirituelle Weg viel Grund zu Freude und Glück; der Buddha spricht oft davon, dass die Freude ein notwendiger Bestandteil dieses Weges ist. Doch während wir tiefe Konzentration generieren wollen, können wir natürlich nicht äußeren Freuden hinterherlaufen.

*Wer an Freude festzuhalten sucht,  
zerstört das beflügelte Leben.  
Doch wer sie küsst in ihrem Flug,  
weilt im Sonnenaufgang der Ewigkeit.*

William Blake

*Wer an Freude anhaftet, der leidet.  
Doch wer sie nutzt und vorbeiziehen lässt,  
der steht in Nibbānas Nähe.*

Es geht darum, wirklich zu sehen wo man steht, die richtigen Anleitungen für diesen speziellen Punkt zu kennen und sie voller Vertrauen zu befolgen – frei von, wie Ayya Khema es nannte, Resultatdenken.

Wenn wir in der Meditation bemerken, dass sich der Geist in Richtung angrenzende Sammlung bewegt und dort für einige Zeit stabil bleibt, ist ein Bestandteil der Praxis zum Eintritt in die erste Vertiefung, sich auf angenehme, glückliche Empfindungen auszurichten. Es ist nichts falsch daran, Glück zu empfinden. Anhaftung, also das Glück halten zu wollen, und die Suche nach dem Glück im Außen machen uns die Probleme; einfach präsent zu sein und die Aufmerksamkeit auf angenehme Empfindungen zu richten ist dagegen kein Problem.

Wenn wir jedoch während der Meditation ganz ambitioniert ein jhāna „Habenwollen“, wird diese Gier schnell zu unserem Stolperdraht zur angrenzenden Sammlung. Dies ist eigentlich ein schönes Beispiel für die zweite edle Wahrheit: Die Ursache für Leid ist Begierde.

## 2 Das zweite Hindernis – Abneigung

Das zweite Hindernis drückt sich gewöhnlich in einer Art Ablehnungssyndrom aus, das sich auf ganz unterschiedliche Weise manifestiert. Nicht haben wollen, genervt sein, Irritation, Ärger, Verdruss, Hass und Zorn sind einige Beispiele dafür. Jeder hat seine eigenen Verhaltensmuster Aversion auszudrücken, und auch ganz unterschiedliche Trigger für diese Muster. Aversion ist eine primäre Verteidigungsreaktion auf jede wahrgenommene Bedrohung durch Schmerz und Leid. Da jedes fühlende Wesen bis zu einem bestimmten Grad Schmerz und Leid empfindet, haben die meisten von uns eine lange, intensive und verkrampfte Beziehung zu Aversion und deren mannigfaltigen Ausdrucksformen. Darin enthalten ist alles, von größter Wut über Traurigkeit bis hin zur Angst. Angst gilt sogar als Basis für die meisten Aversionen.

Nachdem ich diese Aussage einmal in einem Meditationsretreat getroffen hatte, lag in meinem Fragenkörbchen prompt ein Zettel, auf dem stand: „Ich kann Brokkoli nicht ausstehen, aber ich habe keine Angst davor.“ Meine Antwort lautete: „Du hast Angst vor dem unangenehmen Geschmack, den du erlebst, wenn du Brokkoli isst. Du hast zwar keine Angst davor, dass der Brokkoli dich angreift, aber vor dem unangenehmen Gefühl, das deine Geschmacksnerven generieren.“

Der Buddha vergleicht Aversion und Hass mit einer physischen Krankheit:

*Gleichwie etwa, großer König, wenn ein Mann siech wäre, leidend, von schwerer Krankheit betroffen, keine Nahrung vertrüge, keine Kraft mehr im Leibe hätte; später dann wiche aber das Gebrechen von ihm, die Nahrung bekäme ihm wohl, er fühlte sich wieder kräftig im Leibe; der sagte sich nun: „Ich war früher siech, leidend, schwer krank, die Nahrung bekam mir nicht, mein Leib war kraftlos; jetzt aber bin ich von dieser Krankheit genesen, die Nahrung schlägt mir an, ich fühle mich wieder leibeskräftig“: darüber freute er sich, wäre fröhlich gestimmt.* (DN 2)

### *Meditation für das zweite Hindernis*

Bitte setze Dich wieder in bequemer Sitzhaltung an einen ruhigen, ungestörten Ort. Richte die Aufmerksamkeit für einige Minuten auf deinen Atem, sodass sich der Geist beruhigen und sammeln kann.

~ ❁ ~

Ist der Geist gesammelt, rufe Dir ein Bild oder eine Erinnerung vor Augen, das oder die eine leichte Irritation hervorrufft (am besten etwas Einfaches, keine Person und keine traumatische persönliche Geschichte).

~ ❁ ~

Dann lege das Objekt der Irritation und die damit verknüpfte Geschichte für einen Moment beiseite und nehme nur die Emotion der Irritation oder milden Ablehnung wahr.

~ ✿ ~

Welche Eigenschaften besitzt dieses Gefühl? Welche Qualität besitzt es? Ist es klar, stabil, pulsierend, heiß etc.?

~ ✿ ~

Wo genau im Körper kannst Du dieses Gefühl wahrnehmen? Wie drückt es sich im Körper aus?

Wie ist der Gefühlston?

~ ✿ ~

Bemerkst Du vielleicht andere geistige Reaktionen auf dieses Gefühl, z.B. Irritation?

~ ✿ ~

Kannst Du genau beobachten, wie diese Reaktion hervorgerufen wird?

~ ✿ ~

Bitte bringe die Aufmerksamkeit behutsam zurück zum Atem.

Mit jedem Atemzug versuche die zurückgebliebenen Empfindungen und Stimmungen zu entspannen und sie einfach mit dem Ausatmen herausfließen zu lassen.

~ ✿ ~

Im geeigneten Moment kannst Du die Augen wieder öffnen und auch die Sitzposition wieder entspannen.

Wenn wir von starker Aversion heimgesucht werden, fühlt es sich wirklich so an, als ob man krank wäre. Ist der Körper krank, fühlen wir uns unwohl. Wir können nicht mehr klar denken. Uns ist heiß. Diese Beschreibung passt gleichermaßen auf körperliche Krankheit wie auf Aversion und Hass.

### *Ursache*

Die der Aversion und dem Hass zugrunde liegende Dynamik vollzieht sich meist in zwei Stadien. Zunächst versuchen wir dem unangenehmen Gefühl auszuweichen. Wir gehen in die Defensive, kontrahieren innerlich – sowohl körperlich, emotional als auch psychisch. Dies ist zumindest teilweise eine instinktive Reaktion auf eine Bedrohung. Einige Menschen verharren in diesem tauben, energieraubenden Stadium (um die Kontraktion aufrechtzuerhalten ist ein hohes Maß an Energie notwendig) und wirken nach außen, als wäre nichts passiert, bis sie eines Tages „explodieren“. Auf diese Weise erleben viele von uns Ärger und Hass, wenn die Energie der Wut plötzlich rausgelassen wird. Natürlich sehen wir auch den Grund für unseren Ärger immer außerhalb von uns: „Du machst mich wütend“, anstatt: „Was du sagst oder tust, provoziert Wut und Ärger in mir.“

Im zweiten Stadium lösen Ärger und Hass häufig eine Aversionsspirale aus, die meist mit unseren Erinnerungen verbunden und in der Lage ist, eine gewaltige und vielfältige Mischung von Wutreaktionen unterschiedlichster Intensität in Gang zu setzen. Am Anfang steht die Ablehnungsreaktion auf das unangenehme Gefühl und dann auf die daraus resultierende Kontraktion des

Herzens – dem Grund gegenüber, der diese Reaktion ausgelöst hat –, dann ist da noch der Ärger über den eigenen Ärger, der sich schließlich ebenfalls unangenehm anfühlt. Womöglich fühlen wir uns schuldig, weil wir Ärger empfinden, und auch dieses Schuldgefühl ist sehr unangenehm und kann durchaus weiteren Ärger hervorrufen. Es besteht also die Gefahr, dass so eine mentale Ausuferung dieses Hindernisses außer Kontrolle gerät und ehe wir uns versehen, befinden wir uns blitzartig in einer manischen Zornattacke, deren Auslöser ursprünglich eine womöglich eher kleine, unscheinbare Situation gewesen ist.

Bedauerlicherweise geschieht es allzu oft, dass wir unseren Hass an einem Gegenüber auslassen (einem Objekt, einer Person, einer Gruppe oder Ideologie etc.) oder zumindest einen Schuldigen suchen, obwohl die Grundursache in unserer Unfähigkeit besteht, die wahre Natur unangenehmer Gefühle, Aversionsreaktionen und uns selbst zu verstehen.

Auffällig an diesem Muster ist der Umstand, dass meist sämtliche Eigenverantwortung für Wut und Hass negiert wird. „Das ist ihre/seine Schuld, ICH kann doch nichts dafür!“ Das Maß an Energie, die dabei von uns freigesetzt wird, dient oft als Beweis dafür, dass man im Recht sei. Indem wir Schuldzuweisungen nach außen geben, kommen wir gar nicht in die Lage, die Grundursache in uns selbst zu suchen. Weil uns die geschickte Auseinandersetzung mit dieser negativen Energie so schwerfällt, ist der zweite Fehler, den wir häufig machen, diese Energie zu konzeptualisieren: „Die haben mir gar nichts zu sagen, denen werde ich es zeigen“ oder auch „Das haben sie verdient, ich werde dafür sorgen, dass das karmische Gesetz eingehalten wird.“

### *Heilsamer Umgang mit dem zweiten Hindernis*

In den Lehrreden gibt es eine Geschichte über einen Brahmanen, der sehr verärgert war und den Buddha treffen wollte. Er war so ärgerlich, weil sein jüngerer Bruder ein paar Tage vorher den Buddha besucht hatte und zum Mönch ordiniert wurde. Er dachte, der Buddha hätte seinen Bruder verhext. Also beschimpfte der Brahmane den Buddha auf übelste Art und Weise.

Der Buddha jedoch antwortete mit einer Gegenfrage:

„Bekommst du manchmal Besuch von Freunden, Verwandten und Kollegen?“

„Ja das kommt vor.“

„Bedienst du sie dann mit verschiedenen Gerichten und Delikatessen?“

„Natürlich bereite ich für meine Gäste ein gutes Mahl vor.“

„Und wenn Sie diese Speisen von dir nicht annehmen, wem gehören sie dann?“

„Wenn sie meine Gaben nicht annehmen, Meister Gotama, dann gehören die Speisen mir!“

„Genauso, Brahmane, nehme ich deine harten Worte nicht an, die du mir angeboten hast.“ (SN 7.2)

Mit anderen Worten, der Buddha hat den Ärger, den der Brahmane ihm gegenüber ausdrückte, nicht angenommen. Der Brahmane hingegen war von dieser Belehrung so beeindruckt, dass er selbst zum Mönch wurde.

Wenn uns jemand hasst, gibt es kein Gesetz, das uns dazu zwingen würde, diesen Hass anzunehmen. Gelingt es uns, unsere Achtsamkeit und auch ein wenig Gleichmut zu bewahren, stehen

die Chancen sehr viel besser, der Situation den Wind aus den Segeln zu nehmen und eine weitere Eskalation zu verhindern. Selbst wenn die Person, die auf uns ärgerlich ist, oftmals noch wütender wird, wenn wir uns nicht auf diese negative Energie einlassen, ist das dann deren Problem und nicht unseres.

Wenn wir die Verantwortung für unsere negativen Reaktionen übernehmen und es uns gelingt, Wut und Ärger nicht auszuleben, werden wir durch Unterstützung von Achtsamkeit und innerer Sammlung in der Lage sein, uns geschickt und heilsam mit dieser sehr machtvollen Energie auseinanderzusetzen. Im Zustand des kontrahierten Schmerzes ist sehr viel Energie gebunden. Diese Energie besitzt jedoch auch das Potenzial, uns in unserem Alltag und in unserer spirituellen Praxis von Nutzen zu sein.

Glücklicherweise finden sich auch zum Umgang mit Aversion und Hass in den Kommentaren wiederum fünf weitere Hilfsmittel. Diese sind:

- Bewusstmachen des Hindernisses
- Entfaltung liebender Güte
- Reflexion über *kamma*
- Weise Kontemplation
- Edle Freunde und edle Gespräche

#### *Bewusstmachen des Hindernisses*

Der erste Schritt zum Umgang mit Aversion besteht darin, sich dem momentanen Zustand des Geistes voll bewusst zu machen. Da wir Aversion für gewöhnlich verhindern, verändern oder davor weglaufen wollen, ist es grundlegend wichtig, Aversion als Aversion wahrzunehmen. Da es sich bei Hass und Wut um sehr unangenehme Emotionen handelt, ist dies leichter gesagt als

getan. Wer die Achtsamkeit in seinem Geist grundlegend etabliert hat, dem wird es möglich, im besten Falle völlig urteilsfrei die Anfangsstadien der Aversion zu erleben, ehe sie an Kraft gewinnt und die Negativspirale in Gang gesetzt wird.

Am hilfreichsten ist es, die Achtsamkeit auf die körperlichen Empfindungen, die mit dem Erleben von Aversion einhergehen, insbesondere die körperliche Kontraktion. Auch wenn die Körperempfindungen unangenehm sind, so sind sie doch leichter zugänglich als die mentalen Aspekte der Aversion.

Wir werden, wenn Schmerz in unser Bewusstsein tritt, womöglich die Feststellung machen, dass der Geist dazu tendiert, sich von diesem Erleben abzuwenden, und es schwierig ist, sich diesen Bereich achtsam bewusst zu machen. Versuchen wir jedoch trotzdem, das unangenehme Gefühl und die dazugehörige ablehnende geistige Haltung objektiv zu untersuchen, so unterstützt uns genau diese Einstellung, unsere Beziehung vom „ICH“ – dem Subjekt des Schmerzes – zum Beobachter dieser Empfindung zu verlagern.

Eine besondere Praxis, die jedoch ein ausgeprägtes Maß an Achtsamkeit voraussetzt, ist der Versuch, die Energie der Aversion selbst vom Objekt der Aversion zu trennen. Wir alle wissen zur Genüge, wie energetisch eine Aversionsreaktion sein kann. Auch wenn die Reaktion gezielt getriggert wurde, stammt der größte Teil dieser negativen Energie aus Rückständen ungelöster Verletzungen, die wir aus vergangenen Erfahrungen mit uns tragen. Mit zunehmendem Bewusstsein für die bedingte Natur der Aversionsreaktionskette wird es uns möglich, uns weniger auf das Objekt der Aversion zu konzentrieren und wir gewinnen dadurch mehr Raum, um die zugrunde liegenden Energien zu untersuchen. Während diese Energie bestimmte Formen und Ausdrucksweisen annimmt, sind wir in der Lage, sie zu ihrem

Ursprung zurückzuverfolgen. Woher kommt diese Energie? Manchmal gelingt es sogar, uns auf ihre Frequenz einzustimmen und sie dadurch in geschickte Bahnen zu leiten.

### *Entfaltung Liebender Güte*

Neben dem Bewusstmachen und der achtsamen Untersuchung der Aversion können wir uns natürlich auch dem Gegenteil der Aversion zuwenden und Liebende Güte (*mettā*) üben. Nehmen wir einmal an, wir konzentrieren uns gerade auf unseren Atem und bemerken, dass Aversion aufkommt. Gelingt es die Aversion nicht zu beachten und auf den Atem konzentriert zu bleiben, ist alles gut. Bleibt die Aversion jedoch hartnäckig bestehen, und es gelingt uns nicht, sie zu umgehen, so lassen wir den Atem als Meditationsobjekt vorerst fallen und praktizieren Liebende-Güte-Meditation, vorzugsweise erst einmal für uns selbst.

### *Liebende-Güte-Meditation (Mettā)*

Zu Beginn der Liebenden-Güte-Meditation nehme Dir bitte einige Augenblicke Zeit und frage Dich, wie Du Dich augenblicklich fühlst. Wie fühlt sich der Körper an, in welcher Verfassung ist der Geist, in welcher Laune befindest Du Dich?

Gebe Dir genügend Raum, dies einmal genau zu erkunden. Wie sitze ich hier? Welche Laune habe ich im Moment?

~ ❁ ~

Fühle ich mich schläfrig oder wach, verärgert oder irritiert, interessiert oder traurig, sitze ich entspannt und mit Leichtigkeit? Wie fühlt mein Körper sich an? – Kalt, warm, schwer, leicht, bequem, unbequem oder irgendwo dazwischen ... Mache Dir deinen geistigen Zustand voll und ganz bewusst.

~ ❁ ~

In einer möglichst aufrechten Körperhaltung – wach und achtsam, jedoch nicht steif und starr, erlaube Dir eine innere Haltung liebender Güte für Dich selbst zu entfalten.

Nun achte auf die Wirbelsäule und lade sie sanft ein, sich auf natürliche Weise zu strecken ...

~ ❁ ~

Lasse den Rest des Körpers sich einfach um die Wirbelsäule herum entspannen. Ganz weich und entspannt, dabei jedoch wach und achtsam. Achte dabei auch auf die Gesichtsmuskulatur, die Muskeln um die Augen, den Mund ... und versuche, auch dort eventuelle Anspannungen aufzulösen.



Spüre, wie Du Dir mit jedem Akt der Entspannung auf liebevolle Weise Gutes tust.

~ ❁ ~

Mithilfe der positiven Schwungkraft dieser Entspannung und der Liebenden Güte lasse beides den Nacken hinunterfließen, hinab durch die Schultern und Arme bis in die Handflächen und Fingerspitzen.

~ ❁ ~

Im Anschluss kehre zurück zur Rückenmuskulatur, entspanne diese bis hinab zu den Hüften, den Oberschenkeln, den Knien, Waden bis in die Füße und Zehenspitzen. Bemerke achtsam, welches Maß an Anspannung negative Geisteszustände wie Aversion im Körper verursachen können.

~ ❁ ~

Sobald Du spürst, dass Körper und Geist sich im Gleichgewicht befinden, beginne mit Gedanken der Liebenden Güte für Dich selbst:

*Möge ich in Wohlergehen verweilen, frei von Leiden,  
frei von Feindschaft, frei von Beschwerden, frei von  
Bedrückung und möge ich mein Wohlergehen bewahren.*

Brahmavihāra-pharanā nach MN 41

~ ❁ ~

Es mag hilfreich sein, sich eine Erinnerung, in der es einem sehr gut ging, aufzurufen und ganz bewusst in diesem Gefühl zu verweilen.

~ ❁ ~

Lenke die Achtsamkeit behutsam auf das Empfinden des Herzens, das sich bei jedem Einatmen positiv auflädt, wenn sich der Brustbereich hebt, auf das Empfinden, wie Liebende Güte in den Herzraum strömt.

~ ❁ ~

Erlaube Dir zunächst Dein eigenes Herz mit Liebender Güte ganz anzufüllen. Bis sie im Anschluss den ganzen Körper durchströmt ... bis in jede Zelle hinein.

~ ❁ ~

Im geeigneten Moment kannst Du die Augen wieder öffnen und auch die Sitzposition wieder entspannen.

Es bedarf oft einiger Übung, ehe unser Herz wirklich mit liebender Güte resoniert, da bei uns Menschen im Westen das Herz oft sehr verschlossen ist, und es gut sein kann, dass man sehr lange keinen Zugang zum Gefühl von *mettā* bekommt. Doch geht es zunächst darum, unser Herz von der negativen Energie der Aversion wegzuführen hin zu einem liebenderen, positiven und angenehmen Zustand. Auch *mettā* kann sehr machtvoll sein, wenn sie lange geübt wird, und sogar zu einem sogenannten *mettā-jhāna* führen.

#### *Kontemplation über kamma*

Wer hat sich im Zustand des Ärgers nicht schon einmal zu einer Handlung hinreißen lassen, die nicht wirklich weise war? Auch die Erben dieser Tat werden wir sein.

Leider können wir hinterher nicht einfach irgendwelche karmi-

schen Götter anrufen und sagen: „Oh sorry, ich war echt wütend, können wir die ganze Angelegenheit nicht einfach vergessen?“

Nein, wenn wir uns in einem negativen, ablehnenden Geisteszustand befinden, wenn wir mit Ärger und Hass identifiziert sind, manövrieren wir uns in eine Position, in der wir wahrscheinlich nicht eben weise agieren können. Damit berauben wir uns selbst unserer geschickten und heilsamen Fähigkeiten und müssen zudem die Resultate unseres Handelns in Kauf nehmen.

*Alle Wesen sind Eigner ihrer Taten, Erben ihrer Taten, entsprungen ihren Taten, verbunden ihren Taten, auf ihre Taten müssen Sie sich verlassen. Welche Tat sie auch verüben, im Guten wie im Bösen, deren Erben werden sie sein.*

(Brahmavihāra-pharanā, nach MN 41)

#### *Weise Kontemplation*

Hier sei geraten, einfach zu bemerken, wie sich ein negativer Geisteszustand anfühlt. Zu fühlen, wie unangenehm er ist und wie viel Unwohlsein wir uns selbst damit bereiten können. Außerdem gilt es zu bemerken, wie diese, mit der Aversion einhergehende unangenehme Empfindung nicht dienlich ist, das Problem zu lösen. Wenn wir dasitzen und auf jemanden wütend sind, der Hunderte von Kilometern weit weg ist, wird unser Ärger keinen direkten physischen Effekt auf diese Person haben. Der einzige Mensch, auf den unser Ärger sich auswirkt, sind wir selbst. Also reflektieren wir über die direkte Erfahrung von Aversion und Hass und deren Einschränkung auf uns.

### 3 Das dritte Hindernis – *Lethargie und Trägheit*

Das dritte Hindernis kommt gleich im Doppelpack, *thīna-middha*, oft übersetzt als Lethargie und Trägheit. Der erste Teil, *thīna*, bedeutet wörtlich übersetzt „Steifheit“ im Sinne von Lähmung und Energieverlust, und genau so fühlt sich dieser Zustand auch an: als hätten wir unseren Antrieb verloren. Dieses Hindernis ist ein Energieräuber.

Der Begriff *middha* bedeutet wörtlich Trägheit, ein sperriger, beinahe unhandlicher Zustand, dessen Funktion es ist, unsere Energie zu ersticken. Oft manifestiert sich dieses Hindernis als Faulheit oder – in der Meditation – als Einnicken und Ausklinken. Manchmal sitzen wir bei der Meditation und haben das Gefühl, es sei viel zu anstrengend, dem Atem zu folgen. Wir schweifen ab oder lassen die Meditation ganz ausfallen – beides ist eine Reaktion auf das dritte Hindernis. Der Buddha verglich Lethargie und Trägheit mit einem Gefängnis.

*Gleichwie etwa, großer König, wenn ein Mann im Kerker schmachtete; später dann würde er aber aus dem Kerker befreit, heil und sicher, und nicht den geringsten Verlust an seinem Vermögen erleiden; der sagte sich nun: „Ich habe früher im Kerker geschmachtet; jetzt aber bin ich aus dem Kerker erlöst, heil und sicher, und habe nicht den geringsten*

*Verlust an meinem Vermögen erlitten“: darüber freute er sich, wäre fröhlich gestimmt.* (DN 2)

Wenn wir im Gefängnis sitzen, können wir nichts tun, wir sind beschränkt. Wir verpassen die schönen Dinge des Lebens. Genauso verhält es sich mit Lethargie und Trägheit. Auch wenn wir von diesem Hindernis besetzt sind, können wir nichts tun, der Geist ist wie im Nebel, und wir sind nicht in der Lage, den Geist zu konzentrieren, nicht in der Lage, Einsicht zu entfalten, und nicht in der Lage, dem spirituellen Weg zu folgen. Es fühlt sich tatsächlich an wie in einem Gefängnis.

Lethargie und Trägheit können sich natürlich auf mannigfaltige Weise ausdrücken, sowohl körperlich, mental als auch spirituell. Oftmals manifestiert sich dieses Hindernis mehr auf der körperlichen Ebene und es fühlt sich an, als würde uns die Kraft fehlen, uns zu bewegen oder aufrecht sitzen zu können. Der Körper scheint wie aus Gelee. Zu anderen Zeiten dominiert der mentale Aspekt dieses Hindernisses. Der Geist scheint sehr instabil und wehrt sich gegen all unsere Versuche, ihn auf irgendeine Art und Weise zu lenken. Hat die Lethargie keine offensichtliche körperliche oder mentale Quelle, handelt es sich oft um spirituelle Bequemlichkeit.

Im Grunde genommen manifestiert sich im dritten Hindernis ein Mangel an Energie, und die fundamentale Dynamik besteht darin, Energie zu rauben. Wenn Lethargie und Trägheit zu sehr fortgeschritten sind, fällt es uns schwer ausreichend Energie zu mobilisieren, um das Hindernis zu untersuchen.

### *Meditation für das dritte Hindernis*

Suche Dir einen ungestörten Ort, um dort bequem zu sitzen oder zu stehen.

~ ✿ ~

Lenke die Achtsamkeit sanft auf den Atem und lasse zu, dass sich der Geist beruhigt und sammelt.

~ ✿ ~

Bitte versuche, den Körper möglichst vollständig zu entspannen.

Es mag hilfreich sein, den Kopf und die Schultern einfach vornüber hängen zu lassen, so als wäre man völlig erschöpft.

~ ✿ ~

Daraufhin versuche, diesen Mangel an Energie zu untersuchen. Wie manifestiert es sich im Körper? Gibt es bestimmte Stellen, wo der Mangel an Energie besonders gut zu spüren ist?

~ ✿ ~

Wie ist der Gefühlston, angenehm, unangenehm oder neutral?

~ ✿ ~

Schließe die Augen oder lasse sie unfokussiert geöffnet. Erlaube dem Geist, in eine Art Dämmerzustand zu sinken, ohne Einflussnahme auf die Gedanken.

Ist es möglich, in diesem Zustand zu verweilen und gleichzeitig ausreichend Achtsamkeit aufzubringen, um ihn zu beobachten?

~ ✿ ~

Gibt es eine Beziehung zur körperlichen Komponente?

~ ✿ ~

Ist es möglich, den Gefühlston zu beobachten?

~ ✿ ~

Bringe die Achtsamkeit sanft zurück auf den Atem. Wie fühlt sich der Atem in diesem Moment an? Wie ist seine Qualität?

~ ✿ ~

Zum Abschluss öffne die Augen und löse die mit Absicht erschlaffte Haltung wieder auf.

### *Ursachen*

Das Hindernis Lethargie und Trägheit kann eine Vielzahl von Ursachen haben. Manchmal steht uns aufgrund von Krankheit oder Schlafstörungen schlicht nicht genug Energie zur Verfügung. Manchmal ist es nicht die richtige Art Energie; zum Beispiel haben wir ausreichend Energie, um körperlich aktiv zu sein, doch wenn wir die körperliche Betätigung einstellen und uns ruhig zur Meditation setzen wollen, ist die Energie auf einmal verschwunden. Körper und Geist stehen in gegenseitiger Wechselwirkung – ein Mangel an Energie auf der körperlichen Ebene beeinflusst das Energieniveau des Geistes und umgekehrt.

#### *Körperliche Energie*

Es gibt zwei Wege, auf denen wir körperliche Energie verlieren: durch Überanstrengung und das Gegenteil davon: Unterforderung. Uns steht ein gewisses Maß an Energie zur Verfügung, die schwindet, wenn wir uns zu sehr anstrengen, zu viel von uns wollen, permanent über unsere natürlichen Grenzen gehen. Die zweite Möglichkeit, auf körperlicher Ebene Energie zu verlieren, ist ein Mangel an körperlicher Bewegung oder Unterernährung. Auch hier fehlen uns die optimalen Bedingungen, um unsere Anstrengungen zu unterstützen. Nicht nur im Alltag sondern auch in unserer spirituellen Praxis benötigen wir ein gewisses Maß an körperlicher Kraft. Auch für den monastischen Lebensstil, den der Buddha empfiehlt, braucht man ein gewisses Maß an Gesundheit und körperlicher Fitness, um sich auf die tägliche Almosenrunde zu begeben und in abgeschiedenen, einfachen Behausungen zu leben.

Natürlich kann auch eine chronische Krankheit wie zum Beispiel ein chronisches Erschöpfungssyndrom Ursache für ein hohes Ausmaß an Lethargie und Trägheit sein, die nichts mit dem dritten Hindernis zu tun haben.

#### *Mentale Energie*

Die mentale Energie wird, wie bereits erwähnt, häufig durch die körperliche Energie beeinflusst. Dennoch hat mentale Lethargie oft eigene Quellen. Einige Menschen sind mental so aktiv, dass ihr Geist bei dem Versuch, die mentale Aktivität in der Meditation herunterzufahren, einfach komplett ausschaltet. Hier liegt ein hohes Maß an mentaler Erschöpfung zugrunde, und es ist notwendig, erst einmal wirklich zur Ruhe zu kommen. Es ist

nicht ungewöhnlich, dass gerade in den beiden ersten Tagen eines Retreats ein erhöhtes Schlafbedürfnis herrscht, dem dann auch stattgegeben werden sollte.

### *Motivationsmangel*

Eine weitere Ursache für das dritte Hindernis ist fehlende Motivation oder fehlende Sinnhaftigkeit in Bezug auf die Meditation. Dies wird oft dadurch hervorgerufen, dass in der spirituellen Praxis keine wirkliche Freude aufkommt. Zeigt unsere Anstrengung keine Resultate, neigen wir allgemein zu Unzufriedenheit und Langeweile.

Begeben wir uns auf den spirituellen Weg, erscheint zu Beginn der Praxis alles neu und aufregend. Doch je mehr wir uns an den Weg gewöhnen, desto mehr erscheint uns ein friedvoller, gesammelter Geist und ein beruhigtes Leben als Normalität und nicht mehr als etwas Besonderes, der Spiritualität Vorbehaltenes – die Flitterwochen sind vorbei, und der Alltag schleicht sich ein. Doch das könnte auch ein positives Zeichen dafür sein, dass wir die Praxis in unserem Alltag integriert haben: „Entzündet man ein Streichholz im Dunkeln, so scheint es sehr hell. Brennt es jedoch bei Tageslicht, ist es kaum zu sehen.“

### *Unerfüllte Erwartungen*

Ein weiterer Grund für eine spirituelle Dürrephase und Energiemangel ist, dass unsere Praxis in einen Trott verfallen kann. Einige spirituelle Qualitäten, besonders jene, die zur Ruhe führen, benötigen für ihre Kultivierung ständige und intensive Anstrengung. Doch besteht die Gefahr, dass dies in einen oberflächlichen

Habitus mit eher rituellem und leblosem Charakter verfällt. Man geht einfach durch die Abläufe, ohne wirklich präsent zu sein. Das führt dazu, dass unsere spirituelle Praxis taub wird, wir unsere Energie verlieren und sich eine Art spirituelle Faulheit einschleicht.

Relativ häufig geschieht es auch, dass man sehr vertrauensvoll eine bestimmte Meditationstechnik anwendet, die entweder von einem Lehrer geraten wurde oder von der man früher einmal profitiert hat. Man hängt regelrecht an dieser Technik, weil man fest überzeugt ist, sie sei gut für den eigenen Charakter geeignet. Nach einiger Zeit kann diese Technik jedoch in ein lebensloses, Energie raubendes Ritual umschlagen, das uns von unserer anfänglich frischen spirituellen Praxis in einen Zustand fauler Selbstgefälligkeit führen kann. Man erscheint relativ ruhig und entspannt zu sein, doch auch leblos, ohne Energie. Unsere einst noblen spirituellen Bestrebungen haben sich abgenutzt, sind ihrer Vitalität beraubt, und wir bleiben nur mit leeren Riten und Ritualen weiter im samsärischen Rad gefangen.

## *Heilsamer Umgang mit dem dritten Hindernis*

### *Energie und Anstrengung*

Da es viele Formen von Energie gibt, wäre es an dieser Stelle hilfreich, zu erfahren, was der Buddha mit der Entwicklung von Energie meinte. Hierzu gab es häufig nur eine allgemein gehaltene Ermutigung:

*Ein Mönch, der sich nicht anstrengt und der ohne Scheu ist,*

*ist unfähig zum Erwachen, zum Nirvāna, zur Erreichung der unvergleichlichen Sicherheit. Ein Mönch, der sich anstrengt und der voll Scheu ist, ist fähig zum Erwachen, zum Nirvana, zur Erreichung der unvergleichlichen Sicherheit.*

*Wer sich nicht anstrengt, ohne Scheu,  
wer träge ist und kleinen Muts,  
gelangweilt ist, sich gehen läßt,  
wer ohne Scham und ohn' Respekt:  
Erwachung wirkt er nimmer aus.*

*Doch wer da achtsam, klug, vertieft,  
sich anstrengt, scheut, ist ernsten Sinns,  
zerstört Geburts- und Todesband:  
Erwachung wirkt er sich schon hier.*

(Iti. 34)

Dem Buddha zufolge ist also das Aufbringen von Energie, gepaart mit Achtsamkeit und Weisheit, das nützlichste Mittel, das zum Entstehen heilsamer und zum Abbau unheilsamer geistiger Qualitäten führt. Dies formulierte er auch in dem achtfachen Pfad-Faktor rechte Anstrengung (*sammā-vāyāma*) und den vier edlen Bemühungen (*sammā-padhāna*).

### *Willenskraft*

Für die meisten Menschen geschieht das Aufbringen von Energie durch reine Willenskraft. Viele von uns können sie sehr gut generieren und haben dadurch im Leben viel Elan. Doch hinter diesem Lebensschwung steckt gerade in heutigen Gesellschaftsstrukturen

meist der Wille, und der Wille ist im Grunde der verlängerte Arm des Ego. Leider ist die grundlegendste Eigenschaft des Ego, dass es immer seinen eigenen Willen bekommen möchte. Deshalb besteht die erzeugte Energie meist aus einem eher engen geistigen Fokus auf ein Ziel, das das Ego weiter unterstützen und aufblasen würde: „Ich will die totale Erleuchtung“ (ganz unabhängig davon, dass Erleuchtung eigentlich Ego-los ist).

Wir haben es hier also mit einer Energiequelle zu tun, die eine falsche Maske trägt, denn sie ist vom Ego genährt. Diese Willenskraft kann uns durchaus durch schwierige Situation helfen, und wir können sie auch in Notsituationen nutzen. In der spirituellen Praxis geht es jedoch darum, die Illusion des Ego zu erkennen und aufzulösen, anstatt sich von ihr abhängig zu machen und sie weiter zu nähren. Deswegen ist es unausweichlich, diese Energie zu erkennen und zu versuchen, die Abhängigkeit von ihr zu lösen, indem wir lernen, sie Stück für Stück zu entspannen und uns der Kontrolltendenzen im Leben und unseres obsessiven Erfolgswahns bewusst zu werden. Meist manifestieren sich diese in einer sturen Rigidität mit dem Verlust geistiger Flexibilität.

### *Lebenskraft*

Wird man hinsichtlich der eigenen körperlichen und geistigen Energien ein wenig achtsamer, wird man womöglich feststellen, dass es dort noch eine andere Kraft gibt. Sind wir nicht von Willenskraft dominiert, tritt automatisch eine natürliche Lebenskraft, auch *Chi* oder *Prāna* genannt, in den Vordergrund. Meist ist diese jedoch gründlich mit unserer Energie des Ego vermischt und deshalb oft schwer zu erkennen. Doch wenn es uns gelingt,

den Egoanteil beiseitezulegen, wird es möglich, diese lebendige natürliche Energie im Hintergrund wahrzunehmen und uns ihr immer häufiger zuzuwenden. Diese Energie hat im Gegensatz zu unserer Willenskraft eine sehr stetige und kontinuierliche Komponente. Willenskraft ist etwas, das sich praktisch ein- und ausschalten lässt und nicht über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten ist – sie ist eine Art künstliche Energie.

Die Lebenskraft hingegen ist eine immerwährende Energie mit lebensstärkender Nachhaltigkeit. Viel nützlicher als Willenskraft ist der Faktor der gerichteten Absicht. Wie kann man die Anhaftung an die egogesteuerte Willenskraft hin zu geschickteren Absichten ändern, die sich auf die Qualitäten der Lebensenergie gründen? Die Antwort ist eine natürlich eine entspannte Motivation und die Ausrichtung ohne verkrampfte Willenskraft. Eine offene, heilsame Intention oder *rechte Absicht* ist in der Lage, sich an anderen Faktoren wie zum Beispiel der Präsenz des Körpers, den Bedingungen des Geistes und externen Situationen auszurichten. Sie agiert wie ein Manager im Hintergrund, der die verschiedenen physischen und mentalen Faktoren sammelt und anführt. *Rechte Absicht* als Faktor des Achtfachen Pfades ist die Intention auf Verzicht und Gewaltlosigkeit, die die zersetzenden Ambitionen der Willenskraft automatisch untergraben.

### *Interesse*

Das Aufbringen von Interesse ist ein geschicktes Mittel, das uns relativ zügig aus den lähmenden Eigenschaften von Lethargie und Trägheit befreien kann. Auch hier lautet das Ziel, die Perspektive zu verlagern, weg von „völlig in Lethargie eingeschlossen zu sein“, hin zu einem offenen Gewahrsein, das die Lethargie als

unbeständiges Phänomen erkennt. Ist man dann durch Aufbringen von Interesse in der Lage, die verschiedenen Formen und Eigenschaften dieses Hindernisses klar zu unterscheiden, hat man gleichzeitig die besten Voraussetzungen, sie in der Meditation umfassend zu untersuchen. Wie und wodurch entstehen sie?

Dabei ist es hilfreich, an diese persönlichen meditativen Untersuchungen der Gründe und Entstehungsweisen des dritten Hindernisses mit einer neugierigen, erforschungsfreudigen und frischen Einstellung heranzugehen, um wirklich jedes Mal neu herauszufinden, was im Geist vor sich geht.

Es gibt natürlich auch weitere praktische Dinge, die wir tun können, um das dritte Hindernis zu überwinden.

- Mäßigung bei der Nahrungsaufnahme
- Achtsames Verändern der Position
- Wahrnehmung von Licht oder Raum
- Verweilen in der Natur
- Edle Freunde und edle Gespräche

### *Mäßigung bei der Nahrungsaufnahme*

Es gibt einen Grund, weshalb es in keinem Retreat direkt nach der Hauptmahlzeit eine Meditationsphase gibt. Der Körper benötigt nach der Nahrungsaufnahme Energie, um die Nahrung zu verdauen. Je mehr man isst, desto länger dauert dieser Prozess. Möchte man während des Verdauungsvorgangs meditieren, bemerkt man, wie müde man wird. Also isst man das nächste Mal einfach weniger.

Auf den meisten meiner Retreats geben etwa vierzig Prozent aller Schüler an, mit Lethargie und Trägheit zu tun zu haben. Ich vermute, die Dunkelziffer liegt noch viel höher.

In einem abgeschiedenen Meditationsretreat im edlen Schweigen braucht unser Körper wahrscheinlich weniger Kalorien als üblich. Natürlich verbrennen wir auch während unserer Konzentrationsübungen Energie, doch sicherlich nicht allzu viel, sodaß wir während des Retreats tatsächlich mit weniger Nahrung auskommen. Normalerweise sind die Mahlzeiten, die in Meditationszentren angeboten werden, frisch zubereitet, biologisch und vegetarisch. Die Mahlzeiten werden aus jahrelanger Erfahrung heraus auf die Bedürfnisse der Meditierenden zugeschnitten. Für unseren Alltag zu Hause bedeutet das, dass man so lange herexperimentiert, bis man die Ernährungsform gefunden hat, die der eigenen Meditationspraxis am förderlichsten ist.

#### *Achtsames Verändern der Position*

Wenn wir merken, dass wir müde und träge werden, sollten wir uns bemühen, aus diesem Zustand herauszukommen. Weiter an tieferer Konzentration zu arbeiten, ist in dieser Situation wenig hilfreich, weil einen die Anstrengung noch müder machen wird. Es ist ausgesprochen wichtig, die Energie während der Meditation in Balance zu halten. Wenn man eine Praxis kennt, die energetisierend wirkt, wie zum Beispiel tiefere Atemzüge, Liebende-Güte-Meditation oder der Bodyscan, wechselt man am besten zu dieser Praxis.

Außerdem kann man während einer Meditationsperiode die Sitzhaltung achtsam verändern, sodass die Blut- und Energiezirkulation nicht behindert wird; ebenso kann man den Meditationsmodus von Sitzen auf Gehen verändern. Um das System mit frischer Energie zu versorgen, ist es oft auch hilfreich, etwas zügiger zu gehen oder ein paar Yogaübungen einzubauen.

#### *Wahrnehmung von Licht oder Raum*

Ein weiteres geschicktes Mittel, um den Geist von Müdigkeit, Lethargie und Trägheit zu lösen, besteht darin, die Wahrnehmung bewusst auf Licht oder Raum zu richten. Diese Übung setzt jedoch ein gewisses Maß an Praxis und Experimentierfreude voraus. Jedes Individuum hat eine spezifische Affinität zu einem bestimmten Element (Erde, Wasser, Feuer und Wind). Wird unser Geist häufig von Trägheit und Mattigkeit besetzt, steht das schwere Erdelement gefühlsmäßig im Vordergrund. Wenn es jetzt gelingt, die Achtsamkeit auf Licht oder auf den offenen Raum zu verlagern, hat dies gleichzeitig – wenn gut geübt – eine Verlagerung der Elemente zufolge, es stellt sich automatisch eine energetische Balance ein, und man befindet sich wieder in Harmonie.

#### *Verweilen in der Natur*

Auch unsere gewohnte Umgebung – Haus oder Wohnung – ist energetisch mit uns verbunden, oft sind auch alte Verhaltensmuster energetisch in unserem Wohnraum gespeichert. Dazu kommt, dass eine allzu gewohnte Umgebung den Geist zu sehr in Sicherheit wiegt, was das Erschlaffen begünstigt. Verändern wir jedoch bewusst unsere Umgebung und suchen Orte wie eine offene Wiese, einen Berg oder einen offenen Strand mit weitem Meerblick auf, werden wir feststellen können, dass der Geist viel wachsamere und energetischer ist als zu Hause auf dem Fernsehsessel.



#### 4 Das vierte Hindernis – Unruhe und Rastlosigkeit

*Aufgeregtheit und Gewissensunruhe hat er verworfen, ohne Aufregung verweilt er, innerlich im Geiste gestillt läutert er seinen Geist von Aufgeregtheit und Gewissensunruhe.*

(DN 2)

Vom energetischen Standpunkt aus betrachtet, ist dieses Hindernis das Gegenteil von Lethargie und Trägheit. In Körper oder Geist ist ein Übermaß an Energie vorhanden. Ist dieses Hindernis aktiv, scheint es, als könne der Körper nicht still sitzen, und es ist beinahe unmöglich, eine bequeme Meditationshaltung zu finden. Manchmal kommt zwar der Körper zur Ruhe, der Geist jedoch ist kaum zu bändigen, und es fällt sehr schwer, ihn auf den Atem zu richten. Der Buddha hat diese Rastlosigkeit mit einem Sklavendasein verglichen:

*Gleichwie etwa, großer König, wenn ein Mann Knecht wäre, nicht sein eigener Herr, von anderen abhängig, nicht gehen könnte, wohin er wollte; später dann würde er aber dieser Knechtschaft enthoben, wäre sein eigener Herr, unabhängig von anderen, ein freier Mann, könnte gehen, wohin er wollte; der sagte sich nun: „Ich war früher Knecht, nicht mein eigener Herr, von anderen abhängig, konnte*

*nicht gehen, wohin ich wollte; jetzt aber bin ich dieser Knechtschaft enthoben, mein eigener Herr, unabhängig von anderen, ein freier Mann, wo ich will, kann ich hingehen“: darüber freute er sich, wäre fröhlich gestimmt.*

(DN 2)

Auch dieses Hindernis besitzt zwei verschiedene Aspekte: zum einen die bereits beschriebene Rastlosigkeit (*uddhacca*) und zum anderen den mentalen Aspekt von Reue, Gewissensbissen und Sorge (*kukkucca*).

Im Grunde genommen ist die Rastlosigkeit ein überenergetisierter Zustand, der sich physisch, mental oder spirituell äußern kann. Körperliche Rastlosigkeit beeinflusst den Geist, während die spirituelle Rastlosigkeit unser Leben bis hin zur vollen Erleuchtung mitbestimmt.

Reue hingegen ist die exzessive Sorge über vergangene Fehler. Obwohl es hilfreich ist, über seine Fehler nachzudenken, und dies eine allgemein gängige Erfahrung ist, kann obsessive Reue eine unendliche Spirale selbsterabsetzender Gedanken und interne Diskussionen auslösen. Daher stimuliert die Reue oft die Rastlosigkeit.

### *Meditation für das vierte Hindernis*

Sitze oder stehe an einem ruhigen, ungestörten Ort und lenke behutsam die Achtsamkeit auf die Empfindungen des Atems, bis sich der Geist gesetzt hat.

~ ✿ ~

Bringe langsam das Thema der Rastlosigkeit in den Geist. Kannst Du Kontakt zu dieser Erfahrung, entweder physisch, mental oder spirituell aufnehmen? Vielleicht einen Termindruck, eine unbestimmte Sorge über die Zukunft oder einige Gewissensbisse über vergangenes Fehlverhalten, vielleicht etwas, was Du besser nicht gesagt oder getan hättest?

~ ✿ ~

Wie ist die allgemeine Empfindung?

Wie fühlt es sich an: angenehm, unangenehm oder neutral?

~ ✿ ~

Um den Nachhalleffekt im Geist zu vermeiden, versuche ihn sanft soweit zu öffnen, dass er sich hinter dem konzeptionellem Denken „ich hätte, ich sollte usw.“ lediglich auf die direkte Erfahrung von Rastlosigkeit und Reue richten lässt.

~ ✿ ~

Beobachte die Empfindungen und wie sie sich im Körper äußern. Wo befinden sie sich genau? Versuche bitte, offen und ganz präsent mit ihnen zu sein.

~ ✿ ~

Kehre mit der Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Wie ist der Atem in diesem Moment?

~ ✿ ~

Öffne behutsam die Augen und entspanne die Sitzposition.

### *Ursache*

Es gibt zahlreiche Ursachen, die für Unruhe im Geist sorgen können. Unter Hauptverdacht jedoch stehen alle anderen Hindernisse. Erkennt man eines von ihnen, sollte man die Aufmerksamkeit auf dieses Hindernis richten und mit ihm, wie im entsprechenden Abschnitt beschrieben, heilsam umgehen. Ist es nicht möglich, die Ursachen zu differenzieren, kümmern wir uns direkt um das Hindernis von Rastlosigkeit und Reue.

Ein Grund für das Erscheinen des vierten Hindernisses ist das oft zu große Gewicht auf Anstrengung in der formellen Meditation zu Lasten der Sammlung. Jede Form von exzessiver Energie, sei sie nun physischer oder mentaler Natur, kann sich in Rastlosigkeit ausdrücken.

Eine der heimtückischsten Quellen dieses mentalen Hindernisses ist die Willenskraft. Das willentliche Aufbringen von Energie – wenn als Gegenmittel gegen das dritte Hindernis Lethargie und Trägheit verwendet – kann durchaus über das Ziel hinausschießen und ebenfalls zu Rastlosigkeit führen. Im letzten Kapitel wurde erläutert, dass Willenskraft eine nur sehr limitierte Art

und Weise ist, mit Lethargie und Trägheit umzugehen. Doch wie führt dies zu Unruhe? Im Grunde genommen liegt die Ursache in überspannter und überstimulierter Willenskraft, also eine künstlich erzeugte Energie mit ernsthaften Begleiterscheinungen auf dem Praxispfad.

Die Willenskraft, von der hier die Rede ist, wird immer durch das Ego und ergebnisorientierte Konzepte gesteuert. Das Ego hat eine genaue Vorstellung vom zu erreichenden Ziel und steuert die Willenskraft, um dieses Ziel zu erreichen. Gerade diese Tendenz ist in der westlichen Gesellschaft weit verbreitet und stellt eine der Hauptschwierigkeiten bei der meditativen Weiterentwicklung dar. Ein Problem mit der Willenskraft besteht darin, dass sie auf einem bestimmten Konzept beruht und deshalb jede Harmonie mit der Realität verloren geht. Man jagt einem Konzept nach, das nichts mit dem zu tun hat, was in Wirklichkeit geschieht. Enttäuschung, Unruhe und zu guter Letzt ein Burnout (wenn man sein Konzept nur hart genug mit Willenskraft verfolgt) können das Ergebnis sein. Das zweite Problem ist die rigide Starre, mit der die Willenskraft auf ein Ziel gerichtet ist. Wird dieses Ziel (was nahe liegt) nicht genauso erreicht wie vorher projiziert, bleiben wiederum nur Enttäuschung, Unzufriedenheit und damit Unruhe übrig.

Eine Möglichkeit, zu erkennen, ob man von der Willenskraft dominiert wird, besteht darin, ehrlich darauf zu schauen, wie viel ICH in unseren Geschichten steckt: ICH muss mehr meditieren, ICH brauche mehr Konzentration, ICH muss mehr Liebende Güte üben. Gedanken dieser Art führen dazu, dass man körperlich immer angespannter wird und der Geist ein großes Maß an der gewünschten Flexibilität einbüßt. Auch kleine Anspannungen über einen längeren Zeitraum können unsere mentale Inflexibi-

lität verstärken. Ist der Körper angespannt, folgt der Geist mit gleichen Symptomen. Unruhe in Körper und Geist sind die Folge.

### *Reue*

Angesichts ungeschickter Handlungen, Aussagen oder Gedanken Reue oder Gewissensbisse zu verspüren, ist eine natürliche Reaktion. Reue ist für die spirituelle Entwicklung sehr wichtig. Kompliziert wird es erst, wenn man sich weigert, dies anzunehmen, wenn man in Bezug auf Reue unachtsam oder unsicher ist, oder zu Schuldkomplexen neigt. Besteht die starke Tendenz zur Selbstkritik, Selbstverachtung oder sogar Selbstbestrafung, kann Reue sehr dominant werden. Einige Menschen sind aufgrund ihrer Konditionierungen sehr anfällig für Gedanken der Wertlosigkeit und starke Schuldgefühle. Oft lassen sich schlechtes Gewissen oder Reue zwar auf ein bestimmtes Verhalten zurückführen, häufig ist die Quelle für diese Gefühle jedoch eher vage und unspezifisch. Manche Menschen – die sogenannten Schwarzseher – identifizieren sich charakterlich derart mit Reue und Sorge, dass es ihnen oft sehr schwerfällt, diese Muster zu erkennen und aufzulösen, da sie das Gefühl haben, ansonsten ihre Persönlichkeit einzubüßen, obwohl sie so negativ ist.

### *Heilsamer Umgang mit dem vierten Hindernis*

*Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz erregt ist, nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder der Lehrergründung, Tatkraft und Entzücken. Und warum?*

*Das erregte Herz ist durch diese Eigenschaften schwerlich zur Ruhe zu bringen.*

*Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn das Herz erregt ist, da ist die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung, Gleichmut. Und warum? Das erregte Herz, ihr Mönche, ist durch diese Eigenschaften wohl zur Ruhe zu bringen.*

*Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann eine mächtige Feuermasse dadurch löschen wollte, dass er feuchtes Gras, feuchten Kuhdung, feuchtes Holz hineinwürfe, noch dazu einen Wasserstrahl darauf richtete und gar Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, die mächtige Feuermasse zu löschen? Gewiß, o Herr.*

*Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz erregt ist, die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung, Gleichmut. Und warum? Das erregte Herz ist durch diese Eigenschaften wohl zur Ruhe zu bringen. Die Achtsamkeit aber, ihr Mönche, ist zu allem nützlich, sage ich.* (SN 46.52)

Ein gutes Mittel gegen Rastlosigkeit und Reue besteht darin, möglichst häufig die Achtsamkeit auf die allgemeine Qualität geistiger Ruhe zu lenken. Falls Rastlosigkeit und Unruhe weiter anhalten, sollte man nach Situationen und Bedingungen suchen, die der Ruhe förderlich sind: Orte in der Natur, friedliche Menschen oder entspannende Aktivitäten.

Körper und Geist bedingen einander und wenn man es mit sehr viel geistiger Unruhe zu tun hat, ist es einen Versuch wert, diese

Energie in körperliche Aktivitäten zu kanalisieren: zum Beispiel Gehmeditation, Chanting und *Pūjās* oder nützliche Aktivitäten im Haushalt oder Garten.

Freiheit von Reue (*avippatsāra*) ist auch das Resultat heilsamen moralischen Verhaltens (*sīla*) und drückt sich in Frohsinn aus, der wiederum eine Vorbedingung für die meditativen Vertiefungen ist. In der Buddhalehre wird oft betont, dass das Sicheingestehen eigener Fehler und der Wille zur Korrektur zu den fundamentalen Eigenschaften für den Fortschritt in der spirituellen Praxis gehören. Auch psychologisch betrachtet ist es sehr hilfreich, sich die Gründe für vorhandene Reue vollständig bewusst zu machen, sich selbst zu verzeihen und den Vorsatz zu fassen, sein Verhalten zum Guten zu verändern. Auf diese Weise sind wir in der Lage, unser Gewissen zu läutern und unseren Geist zu beruhigen.

*Zwei reuelose Dinge gibt es. Welche zwei? Da hat einer Treffliches, Heilsames, Schutzverleihendes getan und Böses, Trotziges, Frevelhaftes unterlassen.*

*Beim Gedanken „Treffliches hab ich getan“ reut es ihn nicht, beim Gedanken „Böses hab ich unterlassen“ reut es ihn nicht. Diese beiden Dinge sind reuelos.*

*Wer schlechte Taten unterließ,  
wer schlechte Rede nicht geführt,  
wer schlechtes Denken nicht gepflegt  
und was da sonst als Makel gilt,  
und wer da unheilsam nichts tat,  
viel Heilsames jedoch gewirkt,  
von Weisheit voll geht er beim Tod  
geradewegs zum Himmel hin.*

(Iti. 31)

*Erleuchtungsfaktoren*

Befindet sich der Geist in einem Zustand von Aufregung und Unruhe ist die Gelegenheit gut, sich um die Entwicklung der drei beruhigenden Erleuchtungsfaktoren zu kümmern: Ruhe, Konzentration und Gleichmut. Der Nährboden für Ruhe ist, wie bereits erwähnt, möglichst häufig die Achtsamkeit auf die Qualität von Gestilltheit im Körper und Geist zu richten. Der Nährboden für Konzentration ist die Achtsamkeit auf die Qualität von Ruhe und Sammlung, und der Nährboden für Gleichmut schließlich ist die Achtsamkeit auf Gedanken des Gleichmuts.

*Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gestilltheit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, Gestilltheit des Körpers, Gestilltheit des Herzens: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gestilltheit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.*

*Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Einigung erscheinen und das noch nicht erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Man kann sich, ihr Mönche, Ruhe vorstellen, man kann sich Sammlung vorstellen: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Einigung erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.*

*Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gleichmut erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, Gedanken, die das Erwachungsglied Gleichmut fördern: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gleichmut erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.*

(SN 46.51)

*Ruhe*

Im Visuddhi-Magga werden einige Aspekte genannt, die man bei der Entwicklung von Ruhe berücksichtigen sollte. Sie beinhalten sowohl körperliche Faktoren wie ausgewogene Ernährung, förderliche klimatische Bedingungen und eine gute Körperhaltung als auch andere Einflüsse wie Mäßigung, das Meiden von Umgang mit Menschen, die Unruhe verbreiten, und den Umgang mit Menschen, die Ruhe ausstrahlen. Vor allem aber wird die klare Absicht erwähnt, in sich Ruhe zu entwickeln.

*Konzentration*

Konzentration ist der direkteste Weg im Umgang mit Rastlosigkeit und Reue. Lenkt man die Aufmerksamkeit auf ein heilsames Meditationsobjekt wie *Buddha*, *Dhamma*, *Sangha* oder eigene Mantras: Licht und Leicht etc., wird gleichzeitig der Fokus von der Rastlosigkeit und ihren Ursachen weg auf etwas Heilsames gelenkt. Anstatt sich vom vierten Hindernis vollkommen beset-

zen zu lassen, lernt man, genau wie bei den anderen mentalen Hindernissen, den Geist sanft vom Hindernis zu entkoppeln und zurückzulenken auf das Meditationsobjekt. Auf diese Weise übt man häufige und weise Achtsamkeit auf den Faktor Ruhe und ist in der Lage, den Geist allmählich und stufenweise in einen weniger unruhigen Zustand hinein zu entspannen. Sobald man erste Fortschritte bemerkt, gewinnt dieser Prozess automatisch an Schwungkraft, und das Hindernis hat zunehmend weniger Macht. Dieses Vorgehen bedarf zwar einiger Hartnäckigkeit und Ausdauer, wird den Übenden jedoch, wenn es konsequent verfolgt wird, definitiv von den mentalen Störungen befreien.

### *Gleichmut*

Gleichmut gilt als dritter der beruhigenden Erleuchtungsfaktoren und ist gleichzeitig derjenige mit den feinsten meditativen Eigenschaften. Es ist von überragender Bedeutung, aus Gleichmut weder Gleichgültigkeit noch Desinteresse erwachsen zu lassen. Wahrer Gleichmut bedeutet innere Ruhe inmitten von Störungen, geistiger Frieden mitten im Aufruhr und Gelassenheit inmitten von Chaos – die Abwesenheit sowohl von Hinwendung als auch von Abneigung. Ein völlig neigungsfreier Zustand.

Ist man in der Lage, sich zumindest ein wenig Gleichmut zu bewahren oder diesen zu entwickeln, wenn ein rastloser Zustand aufkommt, wird dieses Hindernis nicht weiter genährt und der Gleichmut beginnt allmählich, die Rastlosigkeit zu ersetzen.

## 5 Das fünfte Hindernis – Zweifel

*Den Zweifel hat er verworfen, dem Zweifel entronnen  
verweilt er, ohne Schwanken, im Guten läutert er seinen  
Geist vom Zweifel.* (DN 2)

Auch der Zweifel (*vicikicchā*) ist ein sehr hinterhältiges mentales Hindernis und kann viele Formen annehmen: War der Buddha tatsächlich erleuchtet? Wusste er wirklich, wovon er sprach? Ist das Dhamma wirklich die Wahrheit? Ist das, was heutzutage gelehrt wird, wirklich das, was der Buddha lehrte? Was habe ich auf diesem spirituellen Weg zu suchen?

Der wohl gefährlichste Zweifel mit der zerstörerischsten Kraft ist der Zweifel an sich selbst: Bin ich wirklich hierzu in der Lage? Dieser Weg ist zu schwer für mich. Ich glaube, es ist unmöglich. Ich habe nicht die Fähigkeiten dazu.

Der Buddha verglich diese Form des Zweifels damit, ohne Proviant und bei lauernder Gefahr auf einer einsamen Straße unterwegs zu sein:

*Gleichwie etwa, großer König, wenn ein Mann mit Hab  
und Gut auf einer öden langen Landstraße dahin zöge, wo  
kein Rasthaus einlädt, wo man schlimme Gefahr läuft;  
später dann gelangte er aber aus dieser Öde heraus und*

*erreichte glücklich den Rand eines Dorfes, wo man sicher, geborgen ist; der sagte sich nun: „Ich bin früher mit Hab und Gut auf einer öden langen Landstraße dahin gezogen, wo kein Rasthaus einlädt, wo man schlimme Gefahr läuft; jetzt aber liegt diese Öde hinter mir, und ich habe glücklich den Rand eines Dorfes erreicht, wo ich sicher, geborgen bin“: darüber freute er sich, wäre fröhlich gestimmt.*

(DN 2)

Ein mit Zweifel behafteter Geist führt dazu, dass man sich nie sicher ist, was zu tun ist. Dieser Zustand ist eng mit Verblendung (*avijjā*) verwandt. Der Zweifel mit dem sich der Pâlikanon beschäftigt, meint hauptsächlich den skeptischen Zweifel an *Buddha, Dhamma, Sangha*.

Diese Skepsis ist eine Art Unsicherheit, was die Lehren des Buddha oder bestimmte Meditationserfahrungen betrifft. In der heutigen Zeit scheint dieser Zweifel hauptsächlich daher zu rühren, dass zu viel Gewicht auf Denken, Spekulation und Analyse gelegt wird. Im Westen sind die meisten Menschen in den Genuss einer relativ guten Ausbildung gekommen; sie sind der Überzeugung, mit dem Verstand ließen sich Antworten auf alle Fragen dieser Welt finden. Doch ein zu großer Fokus auf das Verstandesbewusstsein kann nicht nur im Verständnis der Budhlehre, sondern auch in unserer eigenen Erfahrung Probleme verursachen. Beginnt der Geist mit Konzepten zu wuchern, wird er schließlich völlig von diesen Ideen eingenommen, und es ist schwer, diese Gedanken wieder abzustellen. Gedanken können die Realität niemals umfassend abbilden, weil sie in der Essenz nur leere Konzepte und Ideen formen können. Die übermäßige Abhängigkeit von konzeptionellem Denken führt unweigerlich

zu Zweifel, weil man auf dieser Ebene etwas nie ganz „wissen“ kann, auch wenn manche Menschen denken, dass sie wissen, anstatt zu wissen, dass sie denken.

Ein praktisches Beispiel hierfür ist der Versuch, körperliche Empfindungen oder Emotionen mit Hilfe von Gedanken zu begreifen. Eine Empfindung oder eine Emotion ist kein Gedanke und kann nur durch direkte Erfahrung verstanden werden. Wenn man wirklich wissen möchte, wie es dem Körper geht, und dabei auf Gedanken zurückgreift, wird man lediglich erfahren, was man über den Zustand des Körpers denkt. Um eine Antwort zu erhalten, ist es notwendig, sich unmittelbar auf die Körperebene zu begeben, direkt mit dem Körper in Kontakt zu gehen. In diesem Fall wird die konventionelle, relative Wirklichkeit mit der absoluten Realität verwechselt.

### *Meditation für das fünfte Hindernis*

Sitze oder stehe an einem ruhigen, ungestörten Ort und lenke behutsam die Achtsamkeit auf die Empfindungen des Atems, bis sich der Geist beruhigt.

~ ❁ ~

Dann bringe bitte ganz bewusst die Frage ins Gewahrsein: Was wird morgen passieren?

Anstatt nach einer intellektuellen Antwort zu suchen, versuche einmal herauszufinden, ob es möglich ist, einfach mit dieser direkten Erfahrung des Nichtwissens, der Unsicherheit,

des Zweifels oder sogar Konfusion und Angst, die diese Frage hervorbringt, zu sein.

~ ✿ ~

Achte auf die Empfindungen im Körper. Gibt es gewisse Stellen, wo diese Empfindungen besonders stark zu spüren sind: Herz, Bauch, Nacken, Gesicht oder Hände?

~ ✿ ~

Wie ist der Gefühlston, der mit diesen Empfindungen verbunden ist: angenehm, unangenehm oder neutral?

~ ✿ ~

Bist Du in der Lage, diesen Geisteszustand der Unsicherheit friedlich zu beobachten?

~ ✿ ~

Man kehre sanft zum Atem zurück, entspanne die Sitzposition und öffne die Augen.

### *Angst*

Angst gehört zu jenen kraftraubenden und ansteckenden Emotionen, die so unangenehm sind, dass wir ständig mit dem Versuch beschäftigt sind, ihnen aus dem Weg zu gehen. Oft gelingt es kaum, die Angst aufzuspüren, und es ist meist noch schwieriger, sie objektiv zu ihrer wahren Quelle zurückzuverfolgen. Aus diesem Grund besteht für viele Menschen die Gefahr, immer wieder relativ einfach in eine Angstspirale oder Panikattacke zu geraten.

Allgemein gesprochen gibt es zwei Arten von Angstreaktionen, die nah miteinander verwandt sind: der instinktive Reflex als Reaktion auf eine Bedrohung unseres gefühlten „Selbst“ und die existenzielle Reaktion dieses „Selbst“ auf jegliche Bedrohung seiner Integrität. Instinktive Ängste sind oft natürliche Reaktionen, wogegen andere Ängste besonders bei Menschen mit angstvollem Charakter und eher unstabilem Leben von bestimmten inneren und äußeren Bedingungen abhängen.

Existenziell gesehen, werden wir Angst haben, solange wir an einem „Selbst“ anhaften. Das vermeintlich unabhängige und eigenständige Körper-Geist-System, das wir „Ich“ nennen, ist eine funktionelle Illusion, keine ultimative Realität. Dieses System lebt in ständiger Angst, als unecht aufgedeckt zu werden, und kreierte Störfelder wie zum Beispiel Zukunftsängste, um es schwieriger zu machen, es zu entlarven: „Sieh nicht so genau hin – Sorge dich lieber, was morgen geschehen könnte!“ Das System versucht die Aufmerksamkeit von sich selbst nach außen hin abzulenken, anstatt die projizierte Angst als Problem in unserem Geist zu erkennen und zu behandeln.

Die direkte Erfahrung von Angst kann auch deswegen hilfreich sein, weil sie als Wegweiser dienen kann. Sie zeigt, wie nahe wir uns bereits am Kern dieses „Selbst“ befinden. So nahe, dass es Warnsignale auslöst: „Bis hierhin und nicht weiter!“ Aus diesem Grund ist auch jegliche Angst mit „Selbst“-verteidigung und oft auch mit aggressivem Verhalten verbunden.

### *Anhaften an Ansichten*

Hält man im Zusammenhang mit der spirituellen Praxis an bestimmten Ansichten fest, die sich im Widerspruch mit der



Buddhalehre befinden, ist man nicht in der Lage, sich eine solide Basis für eine effektive spirituelle Praxis zu schaffen, die alle Zweifel zu transzendieren vermag, denn die „rechte Ansicht“ ist der auslösende Faktor für das Entstehen aller anderen Faktoren des Achtfachen Pfades (MN III 76). Es wirkt beinahe überraschend, dass Zweifel das Resultat einer starren Ansicht sein kann. Hält man an einer bestimmten Sichtweise fest, fällt es schwer, ehrliche Kritik anzunehmen (MN I 97), man wird für andere unangenehm (MN I 98) und lässt sich leicht in Streit verstricken (MN II 246).

Diese Bedingungen machen es sehr schwer, der wahren Ursache des Zweifels auf den Grund zu gehen. Wir werden uns deshalb entweder mit unseren Ansichten auseinandersetzen müssen oder wir bekommen neue Informationen, die diese Ansichten bedrohen. Ist man in den eigenen Ansichten sehr unflexibel, macht man sich deshalb automatisch verletzlich, wenn man mit Zweifeln an diesen Ansichten konfrontiert wird.

Im geistigen Schwarzweißmodus an einer Ansicht festzuhalten, ist oft ebenfalls ein Resultat von Zweifel. Wenn man sich mit Zweifel, also mit Unsicherheit konfrontiert sieht, greift man oft automatisch auf eine bestimmte Sichtweise zurück, die für neue Stabilität oder Beruhigung sorgen soll. Dieses Reaktionsmuster ist häufig die Basis für Fundamentalismus jeglicher Art. Entweder wird Zweifel durch ein starres Glaubenssystem ersetzt oder es wird, um jene Spannungen zu vermeiden, die die Auseinandersetzung mit der Unsicherheit auslösen, immer wieder eine zu einfache Sicht von richtig und falsch bekräftigt. Diese Strategie läuft leider darauf hinaus, dass man den zugrunde liegenden Zweifel nicht als solchen erkennt und dieses Hindernis deshalb auch nicht auflösen kann. Die schlimmste Form des Zweifels ist

das Festhalten an falschen Ansichten. Auch wenn man gewisse Formen spiritueller Erfahrungen fest in sich integriert hat, ist es möglich, daraus falsche Schlüsse zu ziehen und diese wiederum durch die eigene verdrehte Sicht der Realität zu bestätigen.

### *Heilsamer Umgang mit dem fünften Hindernis*

Wie bereits erwähnt, ist auch beim fünften Hindernis das beste Mittel die Steigerung der Achtsamkeit, um das Hindernis als vergängliches Phänomen zu erkennen und dadurch aus der Opferrolle in die Position des Beobachters zu wechseln. Hilfreich im Umgang mit dem skeptischen Zweifel ist die Auseinandersetzung mit einem spirituell entwickelten und kenntnisreichen Menschen und darüber hinaus das eigene systematische Dhamma-Studium. Der Kommentar des *Samyutta-Nikāya* (CBD, 1909, p.97) erwähnt folgende Hilfen im Umgang mit dem fünften Hindernis:

#### *Selbststudium*

Der buddhistische Befreiungsweg ist ein in sich geschlossenes und sinnvolles Selbsterziehungssystem. Der Buddha lehrte lediglich verschiedene Methoden, nicht die absolute Wahrheit. Dieser Umstand gewährt uns die nötige Flexibilität in unserer persönlichen spirituellen Entwicklung. Auch wenn es zu gewissen Zeiten, vor allem wenn es darum geht, den Geist zur Ruhe zu bringen, nicht sinnvoll ist, viel zu lesen oder Texte auswendig zu

lernen, kann das Selbststudium bei großem skeptischem Zweifel hilfreich sein. Stellt man fest, dass die eigene Praxis nicht mehr fruchtet oder festgefahren wirkt, kann man entweder auf eigene Faust, besser aber noch mit der Unterstützung eines erfahrenen Lehrers herausfinden, wo die Gründe liegen.

### *Vertrautheit mit den Tugendregeln*

Nachdem man sich mit den ethischen Grundprinzipien des *Dhamma* vertraut gemacht hat, bemüht man sich je nach eigener Möglichkeit darum, die fünf beziehungsweise zehn oder für Ordinierte die 227 bzw. 311 Tugendregeln einzuhalten und nach einer gewissen Zeit nachzuprüfen, ob sich das eigene Leben dadurch verbessert hat. In vielen spirituellen Traditionen basiert die ethische Praxis vorrangig auf Angst: „Sei gut, sonst kommst du in die Hölle.“ Auch wenn wir solche Bilder im Buddhismus durchaus wiederfinden können, zielt buddhistische Ethik in ihrer Essenz auf ein Verhalten ab, das zur Reuelosigkeit führt und damit zu einem soliden Fundament für die Meditation werden kann. Das Leben fließt leichter, wenn man dem Töten, Stehlen, Lügen, sexuellen Fehlverhalten und Alkohol und Drogen entsagt. Die spirituellen Resultate eingehaltener Tugendregeln sind eine große Hilfe dabei, Vertrauen in diesen Weg und in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

### *Entschlusskraft*

Die Entwicklung dieser Herzensqualität kann uns nicht nur im Umgang mit den fünf Hindernissen unterstützen, sie ist gleichzeitig der Kraftstoff für jegliche spirituelle Entwicklung. Dies

bedeutet, dass wir den festen Entschluss fassen (*rechte Absicht*), wenigstens solange bei einer bestimmten Praxis zu bleiben, bis wir sie gut genug kennengelernt haben, um einschätzen zu können, wohin sie führt. Dies ist die einzige Möglichkeit, es wirklich herauszufinden. Natürlich ist es hilfreich, viel über den buddhistischen Lehrpfad zu lesen und sich mit anderen Menschen auszutauschen, der wahre Beweis dafür, dass der Weg praktikabel ist, liegt jedoch darin, ihn selbst zu praktizieren und herauszufinden, was geschieht. Dies wird wahrscheinlich eine ganze Weile dauern, doch der Weg hält mannigfaltige Früchte bereit, die nur darauf warten, geerntet zu werden.

### *Edle Freunde und edle Gespräche*

Der Umgang mit Gleichgesinnten und edle Gespräche über die Praxis sind für alle fünf Hindernisse hilfreich. In einer Lehrrede führte Ānanda, der Aufwärter des Buddha, eine Diskussion mit einem anderen Mönch (SN 45.2).

Sie unterhielten sich darüber, was der wichtigste Aspekt des spirituellen Weges sei. Ānandas Gesprächspartner, ein erfahrener Meditationsmeister, war der Meinung, die Meditation sei natürlich der wichtigste Teil der spirituellen Praxis. Ānanda hingegen, der von Natur aus extrovertiert und offen war, sagte, edle Freunde und edle Gespräche seien das wichtigste auf dem spirituellen Entwicklungsweg. Nachdem sie eine Weile Argumente ausgetauscht hatten, gingen sie schließlich zum Buddha, um ihn zu befragen. Sie grüßten ihn respektvoll, setzten sich an seine Seite und Ānanda sagte: „Ehrwürdiger Herr, ich denke dass edle Freunde und edle Gespräche die Hälfte des Heiligen Lebens ausmachen.“

Der Buddha erwiderte: „Sag dies nicht *Ānanda*, sag dies nicht! Edle Freunde und edle Gespräche sind das ganze heilige Leben.“

Es ist schwer, diesen Weg ohne gleichgesinnte Menschen zu gehen, die sich untereinander austauschen und gegenseitig unterstützen. Diese Unterstützung ist ausgesprochen hilfreich, wenn es um einen heilsamen Umgang mit den fünf Hindernissen geht.

### *Rechte Ansicht*

Hauptmerkmal der rechten Ansicht ist die Erkenntnis, das alles, was ist, durch bedingte Ursachen entsteht und vergeht, und dass die eigenen Handlungen (*kamma*) sich auf dieses Prinzip auswirken. Dieses Prinzip wird auch „Bedingtes Entstehen“ genannt. Ein weiteres Merkmal der rechten Ansicht ist das Verständnis davon, welches Handeln heilsam und welches unheilsam ist, und wo die jeweiligen Wurzeln liegen. Ebenfalls zur rechten Ansicht gehört das Wissen darüber, was heilsame und was unheilsame Ansichten, Absichten, Handlungen sind, sowie was heilsame und unheilsame Sprache und was heilsamer und was unheilsamer Lebensunterhalt ist. Dieses Wissen wiederum unterstützt die rechte Anstrengung und die rechte Achtsamkeit, also insgesamt alle acht Faktoren des Pfades. Ein weiterer Aspekt der rechten Ansicht ist das Verständnis der vier edlen Wahrheiten und der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit der fünf Anhäufungsgruppen (*khandhas*).

## 6 Die Erwachungsstufen

Zusammenfassend kann wohl gesagt werden, dass die Hindernisse einen wesentlichen Teil unseres Selbst darstellen, und es nicht leicht ist, sie aufzulösen. Um den Einfluss der Hindernisse auf unser Leben zu reduzieren, ist, allgemein gesprochen, eine entschiedene Einstellung vonnöten. Selbst wenn die Hindernisse ab und zu schweigen, besitzen sie das Potenzial, jederzeit wieder aktiv zu werden und Ursache für alle möglichen Störungen in unserem Leben zu sein.

Der Buddha hat die hartnäckige Natur dieser Hindernisse erkannt und gab uns wohlgemeinte und auch radikale Ratschläge, wie wir mit ihnen umgehen können.

Ebenfalls ganz allgemein kann gesagt werden, dass die Hinwendung zur Unattraktivität des Körpers und liebende Güte als fester Bestandteil jeder Meditation prophylaktisch wirken, falls irgendwann plötzlich die Hindernisse Sinnesbegierde oder Ablehnung auftauchen.

Indem man die Achtsamkeit auf die Bedingungen des Geistes erhöht, lernt man die Vorteile der Entwicklung der Erleuchtungsfaktoren zu schätzen und kann ihnen aus dieser Erkenntnis heraus einen noch prominenteren Raum in der eigenen Praxis einräumen. Damit geht eine spürbare Reduktion der mentalen Hindernisse einher. Endgültige Auflösung der fünf Hindernisse

geschieht jedoch erst in den im Folgenden kurz beschriebenen vier aufeinanderfolgenden Erleuchtungsstufen.

### **Stromeintritt**

Die erste Stufe des spirituellen Erwachens wird als Stromeintritt bezeichnet (*sotāpanna*). Der Stromeintritt wird charakterisiert durch tiefe Einsicht in die unbeständige und bedingte Natur aller Phänomene sowie durch tiefgreifendes Verständnis der vier edlen Wahrheiten: leiden, Ursache von leiden, die Auflösung von leiden und der Weg der zur Auflösung des leiden führt. Diese bedeutenden Einsichten verursachen einen Paradigmenwechsel im Verständnis der Realität und bewirken eine radikale Veränderung des Bewusstseins. Diese Einsichten in die vergängliche und ursächliche Bedingtheit aller Phänomene bringen zugleich die Unpersönlichkeit oder „Nicht Selbst“-Charakteristik aller Phänomene zum Vorschein. Auf diese Weise wird die erste Fessel der eigenen Identitätsansicht (*sakkāya ditthi*) gelöst.

Mit dem tiefen Verständnis für die bedingte Natur aller Phänomene ist auch die zweite Fessel, das Hängen an Riten, Ritualen und Konventionen (*śīlabbataparāmasā*) durchtrennt. Die fest verankerten Ansichten und Meinungen darüber, was zu geschehen hat und auf welche Art und Weise, lösen sich auf.

Durch die direkte Erfahrung der Wahrheit der Buddhalehre wird zudem die Fessel oder das Hindernis des skeptischen Zweifels aufgelöst. Die Frucht ist ein tiefes Vertrauen in *Buddha*, *Dhamma* und *Sangha* und sie bedeutet einen signifikanten und höchst bedeutenden Durchbruch im Verständnis des buddhistischen Praxispfades.

*Da ist der edle Jünger erfüllt von unerschütterlichem Vertrauen zum Vollendeten, so nämlich: »Dies, wahrlich, ist der Erhabene: er ist der Heilige, vollkommen Erleuchtete, der im Wissen und Wandel Bewährte, der Gesegnete, der Kenner der Welt, der unvergleichliche Lenker führungsbedürftiger Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erleuchtete, der Erhabene.«*

*Er ist erfüllt von unerschütterlichem Vertrauen in die Lehre, so nämlich: »Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre, die klar sichtbar ist, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich.«*

*Er ist erfüllt von unerschütterlichem Vertrauen in die Mönchsgemeinde, so nämlich: »Gut wandelt die Jüngergermeinde des Erhabenen, gerade wandelt die Jüngergermeinde des Erhabenen, auf dem rechten Pfade wandelt die Jüngergermeinde des Erhabenen, geziemend wandelt die Jüngergermeinde des Erhabenen. Würdig ist sie des Opfers, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für gute Werke.«*

*Er ist ausgestattet mit den Sitten, wie sie den Edlen lieb sind, den ungebrochenen, unverletzten, unbefleckten, unverdorbenen, befreienden, von Verständigen gepriesenen, die unbeeinflussbar sind und die geistige Sammlung fördern. Mit diesen vier Gliedern des Stromeintritts ist er ausgestattet.*

(AN 10.92)

Der Begriff „Stromeintritt“ bedeutet, dass man sich in jenem Strom befindet, der unweigerlich in Richtung *nibbāna* fließt. Es gibt sozusagen kein Zurück mehr in ernsthafte Verblendung, die eine Wiedergeburt auf niederen Existenzebenen verursachen würde. Laut Aussage des Buddha wird man nur noch sieben Mal wiedergeboren, bis endgültig alle Triebe in *nibbāna* erlöschen.

### *Einmalwiederkehrer*

Die nächste Stufe im Erwachungsprozess heißt „Einmalwiederkehrer“ (*sakadāgāmi*). Während das Verständnis der Erkenntnisse, die zum Stromeintritt führen, eher dramatischer Natur sind, ist der Wechsel zur nächsten Stufe eher fein. Sie unterscheidet sich vom Stromeintritt lediglich darin, körperliche Lust, Ablehnung und Verblendung (*rāga*, *dosa*, *moha*) reduziert zu haben.

### *Nichtwiederkehrer*

Ein Nichtwiederkehrer wird auch als *anāgāmi* bezeichnet. Ein *anāgāmi* ist eine Person, die weitere zwei, also die insgesamt fünf niederen Fesseln,<sup>1</sup> die den Geist an den Wiedergeburtkreislauf binden, abgelegt hat. Nach seinem Tod erscheint er in den „reinen

Bereichen“. Dort verwirklicht er schließlich *nibbāna* und wird daher niemals mehr zu dieser Welt zurückkehren.

### *Arahant*

Die letzte Stufe des buddhistischen Befreiungsweges wird auch als arahant bezeichnet. Ein arahant bezeichnet eine Person die den Befreiungsweg des Buddha gegangen ist und ihre mentalen Verunreinigungen (*kilesa*) und Hindernisse vollständig überwunden hat. Diese Person besitzt die tiefe Gewissheit, sämtliche Spuren von Unwissenheit und Verblendung für immer vernichtet zu haben, und dass diese niemals mehr im eigenen Herz erscheinen werden. Damit unterliegt ein arahant nicht mehr der Wiedergeburt. Obwohl die physischen und mentalen Daseinskomponenten (*khandhas*) bis zum körperlichem Tode intakt bleiben, ist das Herz frei von allen verblendeten Elementen und absolut rein. Beim Tode zerfallen Körper und Geist und lassen nur noch die unbedingte, absolut reine Natur des Herzens zurück, die sich jeglicher konventionellen Beschreibung entzieht.

Zusammenfassend kann man die beschriebenen meditativen Übungen für jedes einzelne Hindernis so lange fortentwickeln und weitere unterstützende Maßnahmen in den Alltag integrieren, bis man sich von den Hindernissen zunehmend weniger behindert fühlt. Dies gilt gleichermaßen für das spirituelle wie für das ganz normale Leben. Es ist möglich, die Hindernisse so weit zu reduzieren, dass sie der Entwicklung der Konzentration und den daraus resultierenden befreienden Einsichten nicht mehr im Wege stehen. Wenn sich diese Einsichten in die unbeständige (*anicca*), unbefriedigende (*dukkha*) und unpersönliche Natur (*anattā*) aller bedingten Phänomene vertiefen, stellt sich wie von selbst

1| *saṃyojana*: Persönlichkeitsglaube (*sakkāya-ditthi*, siehe [ditthi](#)), Zweifelsucht (siehe [vicikicchā](#)), Hängen an Regeln und Riten (*sālabata-parāmāsa*; [upādāna](#), 3), Sinnliches Begehren (siehe [kāma-rāga](#)), Groll (*vyāpāda*), Begehren nach Feinkörperlichkeit (*rūpa-rāga*), Begehren nach dem Unkörperlichen (*arūpa-rāga*), Dünkel (siehe [māna](#)), Aufgeregtheit (siehe [uddhacca](#)), Unwissenheit (siehe [avijjā](#)).

die tiefgreifende Erfahrung der Ernüchterung (*nibbida*) ein, die sich fortsetzen kann in Leidenschaftslosigkeit und (*virāga*) und völliger Befreiung (*vimutti*).

*»Wer der Entsagung ist geneigt,  
und geist'ger Abgeschiedenheit,  
der Hassensfreiheit zugetan,  
von allem Haften abgelöst,*

*Wer des Begehrens Ende fand,  
des Geistes Wirrnis überwand  
und das Entstehen der Sinne kennt,  
ja, dessen Geist ist recht erlöst.*

*Und solch ein recht erlöster Mensch,  
der seines Herzens Stillung fand,  
hat ohne Rest sein Werk erfüllt,  
und nichts mehr bleibt für ihn zu tun.*

*Gleichwie ein Fels aus einem Stück  
vom Sturme nicht erschüttert wird,  
so können weder Form noch Ton,  
noch Duft, noch Saft, auch Tasting nicht,*

*Nichts Liebliches, nichts Widriges  
erschüttern je den Heiligen.  
Gefestigt ist sein Geist, erlöst,  
Vergehen schaut er überall.«*

(AN 6.55)