

V

Die zweite Ebene des Glücks:

Wir gehören zusammen

Wir wollen die vierte der höchsten Emotionen ansprechen, damit wir ein komplettes Bild davon haben, was der Buddha für unser Gefühlsleben empfohlen hat.

Die vierte ist die bedeutsamste aller Gefühlsregungen. Nicht Liebe, Mitgefühl oder Mitfreude, sondern Gleichmut wird als die höchste der Emotionen bezeichnet und ist auch eines der sieben Glieder der Erleuchtung*. Gleichmut schließt die unpersönliche Liebe, das Mitgefühl und Mitfreude in sich ein, so daß wir auf dem Weg der Herzensläuterung dem Gleichmut immer näher kommen.

Der ferne Feind von Gleichmut ist Erregtheit, Aufgeregtheit; der nahe Feind ist Gleichgültigkeit. Der nahe Feind wird immer als »nahe« bezeichnet, weil er der echten Emotion sehr ähnlich und für einen Außenstehenden oft nicht unterscheidbar ist. So nimmt

* Die sieben Glieder der Erleuchtung: 1. Achtsamkeit, 2. Ergründung der drei Daseinsmerkmale, 3. Willenskraft, 4. Entzücken, 5. Innerer Frieden, 6. Tiefe Konzentration, 7. Gleichmut.

zum Beispiel Anhaften und Anhänglichkeit den Platz der bedingungslosen Liebe in unserer Gesellschaft ein und wird als echte Liebe bewundert.

Bei der Gleichgültigkeit ist es genauso schwierig, den Unterschied zu erkennen. Hier ist es sogar schwierig für denjenigen, der diese Emotion hat. Derjenige, der sich mit Gleichgültigkeit gewappnet hat, fühlt sich oft als Zuschauer von allem, was geschieht. Das entsteht nicht durch einsichtsvolles Verstehen, sondern aus Abwehr. Jemand, der Gleichgültigkeit geübt und praktiziert hat, tut das aus Angst davor, daß die eigenen Emotionen ihm wieder einen Streich spielen könnten oder die Emotionen anderer einem Unannehmlichkeiten bereiten könnten. Beides ist natürlich im Bereich des Möglichen. Die eigenen Emotionen haben uns schon öfter einen Streich gespielt und werden es auch noch öfter tun, und die Emotionen anderer sind sehr häufig nicht angenehm, solange wir von ihnen abhängig sind.

Wenn wir das nicht unbedingt erleben möchten, aber nicht wissen, wie wir dem anders als mit Gleichgültigkeit entgehen können, dann ist das eine häufige Art und Weise, sich durch einen Panzer Schutz zu suchen. Diesen Panzer spüren wir im allgemeinen bei der Meditation im Brustbereich: Härte oder Metall oder wie eine Ziegelsteinmauer. Wenn wir nicht meditieren, so ist ein Merkmal der Gleichgültigkeit, daß wir das Gefühl haben, neben dem Geschehen zu stehen und zuzuschauen. Wir lassen nichts an uns heran, aber gleichzeitig lassen wir auch keine Emotio-

nen aus uns heraus, denn die Mauer oder der Panzer funktionieren ja in beiden Richtungen. Das heißt also liebende Güte und Mitgefühl sind eingeschlossen und wir können sie nicht verschenken.

Genauso ist es, wenn jemand uns Liebe schenken will. So lassen wir auch das nicht herein, weil wir sehr geübt darin sind, uns zu verschließen. Diese Art Menschen werden oft mit kopflastig bezeichnet, bei ihnen ist alles ein Denkprozeß. Nun ist nicht jeder kopflastige Mensch auch mit Gleichgültigkeit geschlagen. Aber jemand, der sich mit Gleichgültigkeit gewappnet hat, arbeitet fast ausschließlich mit dem Kopf. Er denkt über alles nach, und wenn er eine gute Intelligenz hat, denkt er sich Dinge aus, die anscheinend alle stimmen. Auf der Ebene des Denkens sind sie vielleicht sogar ganz korrekt, auf der Ebene der Emotionen können sie nicht richtig sein, denn seine Emotionen hat derjenige nicht konsultiert.

Es ist wohl klar, daß wir Herz und Geist haben. In Pali ist das ein Wort »*Citta*« und wird manchmal als Herz und manchmal als Geist übersetzt. Für uns ist es einfacher zu verstehen, wenn wir zwei Worte benutzen. Der Geist, der denkt, logische Schlußfolgerungen ziehen und analysieren kann, und das Herz, das empfinden kann.

Allein schon der Weg des Lebens verlangt, daß wir beide Ebenen benutzen: Herz und Geist. Sollten wir uns nur auf einer Ebene bewegen, so ist das gleichbedeutend, als hätten wir nur ein Bein und könnten uns daher nicht sehr gut fortbewegen. Auf der spirituel-

len Ebene ist es überhaupt gar keine Frage, daß der spirituelle Pfad nicht existiert, wenn das Herz nicht mitspricht, denn alle Meditationsstufen enthalten Gefühle. Wenn wir die Läuterung des Herzens nicht vornehmen, dann können wir das spirituelle Wachstum in uns nicht fördern. Beides, Herz und Geist, müssen mitarbeiten, sonst ist der Weg noch schwieriger als er sowieso schon ist. Der Geist muß verstehen, was und warum wir üben, und das Herz muß die Praxis lieben können.

Der Buddha hat sich jegliche Mühe gegeben, das »Warum« und das »Wie« zu erklären und uns genaue Anweisungen zu geben. Diese Anweisungen sind klar und deutlich, so daß der menschliche Geist sie alle verstehen kann. Aber wenn das Herz kein Vertrauen faßt, sich hingibt und liebt, was es tut, dann kann der Weg unmöglich erfolgreich sein. Der Geist hat die Fähigkeit, auf alles, was er hört oder liest, auch mit dem Gegenteil zu antworten. Aber für das, was wir fühlen und empfinden, gibt es kein Gegenteil. Ein Mensch, der Gleichgültigkeit benutzt, um sich angeblich zu beschützen, verschließt sich dem spirituellen Pfad.

Wir können natürlich Gleichgültigkeit genauso loslassen wie alles andere, was wir in uns tragen. Wir müssen aber erst einmal merken, daß wir sie haben. Da sie dem Gleichmut sehr ähnlich ist, ist sie nur daran zu erkennen, ob wir wirklich lieben können oder nicht. Das muß nicht gleich Liebe für die ganze Welt sein, sondern kann sich auch auf eine spezifische Per-

son beziehen. Ein Mensch, der absolut gleichgültig ist, kann noch nicht einmal eine besondere Person lieben. Er steht sozusagen allein da, auch wenn er von vielen Menschen umgeben ist. Das ist eine erste Untersuchung, die wir vielleicht vornehmen könnten, wenn wir Bedenken haben, ob wir unter Gleichgültigkeit leiden.

Wenn wir unser Gefühlsleben zu stark betont haben, dann müssen wir die andere Seite von uns auch entwickeln und müssen mehr die logische, analytische Seite fördern. Es ist auf jeden Fall nötig, daß wir beides, Herz und Geist, zum Wachstum bringen. Gleichmut, als höchste Emotion, ist vor allen Dingen auf Einsicht aufgebaut. Wir können und sollten natürlich tagtäglich Gleichmut üben und praktizieren. Wir können uns bemühen, uns nicht über alle möglichen Dinge aufzuregen. Es wird uns auch sicher gelingen, uns weniger aufzuregen als früher, weil wir bereits wissen, daß wir mit Aufregung und Ablehnung schlechtes *Karma* machen. Das ist aber eine immer wiederkehrende Bemühung, wenn Einsicht nicht als Fundament vorhanden ist, die uns den Gleichmut ermöglicht ohne ständige Anstrengung. Gleichmut als Emotion oder Gleichmut als Reaktion ist erlernbar. Es ist natürlich viel einfacher, durch Einsicht gar nicht erst Unruhe, Ablehnung oder Aufregung in uns zu haben, als diese dann ersetzen zu müssen, um etwas mehr Ruhe und Akzeptanz zu erleben.

Die Einsicht, die hier eine große Rolle spielt, ist erstens einmal die Gesetzmäßigkeit von *Karma*. Das

zweite, was hier noch eine viel größere Rolle spielt, ist die Vergänglichkeit. Wenn wir an der Vergänglichkeit vorbeischaun oder sie nur intellektuell akzeptieren und nicht danach leben, dann ist es schwer, Gleichmut zu bewahren. Ist sie intellektuell akzeptabel, dann müssen wir versuchen, sie in unseren Tagesablauf als einen selbstverständlichen Gedankengang miteinzubeziehen. Das wird uns bei unwichtigen Dingen auch sicher gelingen, und wir können sagen: „Auch das ist vergänglich.“ Es wird uns vielleicht sogar bei Dingen gelingen, die wir zwar gern hätten, aber nicht bekommen können. Aber bei direkten Unannehmlichkeiten wird es schon schwieriger. Obwohl wir genau wissen, daß alles vergänglich ist, stehen wir häufig einer Situation gegenüber, bei der es wichtig wäre, uns an Vergänglichkeit zu erinnern, und reagieren dennoch mit Widerwillen und Ablehnung. Das einzige, was uns dabei helfen kann, ist, immer wieder zu üben, und zwar mit den Kleinigkeiten, bei denen es uns nicht so darauf ankommt, ob sie verlorengehen oder nicht. Wir können auf diese Weise gleichmütige Reaktionen erleben, um dann, wenn größere Dinge auf uns zukommen, vielleicht dieselbe Haltung einnehmen zu können.

Die vierte meditative Vertiefung wird sehr häufig mit Gleichmut bezeichnet. Das kommt daher, daß wir in dieser Vertiefung ein Erlebnis haben, in welchem die Ichbezogenheit bedeutend verkleinert ist. In der Vertiefung ist das ein automatischer Prozeß. Wir müssen nichts dazu tun, außer uns genügend zu kon-

zentrieren. Wenn die Ich-Illusion verkleinert ist, ist es bedeutend einfacher, gleichmütig zu sein. Was ist denn eigentlich das, was sich aufregt, ablehnt, ärgerlich, wütend, traurig, depressiv wird? Das sind unsere Emotionen, die darauf reagieren, weil »mir« etwas passiert. Im allgemeinen ist etwas von außen an »mich« herantreten, das die Ich-Behauptung, die Ich-Illusion etwas ins Wanken bringt. Man hat »mich« nicht anerkannt, nicht geliebt, nicht bestätigt. »Ich« habe nicht bekommen, was »Ich« wollte, bin nicht losgeworden, was »Ich« nicht haben wollte. Irgendwie kam die Ich-Illusion ins Wanken, und da die Einsicht in diesem Moment vollkommen fehlte und auch noch nicht sehr gut verankert war, kann von Gleichmut nicht mehr die Rede sein.

Der Buddha hat acht Situationen genannt, die die acht weltlichen *dhammas* heißen. Das Wort *Dhamma* wird auf verschiedene Arten benutzt, und zwar als die Lehre des Buddha oder das Naturgesetz oder auch die absolute Wahrheit. Dann bedeutet es alle Phänomene, die es gibt. Diese acht bestehen aus vier Paaren, die wir alle erleben.

Diese acht weltlichen *dhammas* heißen: Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Verleumdung, Glück und Unglück. Wir können ohne weiteres sofort erkennen, daß wir gern vier davon hätten und den anderen vier nie begegnen möchten. Da das aber ein unerfüllbarer Wunsch ist, so sind wir natürlich nie zufrieden. Zum Beispiel Lob und Tadel: Gelobt werden möchte jeder. Es bestärkt unseren Selbstwert. Wir

sind ja wohl doch etwas wert, obwohl wir zwar bis jetzt anscheinend selbst daran gezweifelt haben. Wenn jemand anderes uns lobt, dann müssen wir ja wohl doch in Ordnung sein. Nachdem dieses Lob aber ausgesprochen wurde, ist es schon zu Ende, und wir müssen ein neues suchen. Das ist furchtbar unbequem, nicht wahr?

Das ist die Sucht nach Anerkennung und häufig ist diese Sucht auch die Ursache, daß wir uns nicht trauen, die Wahrheit zu sagen, weil wir fürchten, dann nicht das Lob zu bekommen, das wir suchen. Obwohl wir gar nicht wissen, was der Gesprächspartner eigentlich als Wahrheit ansieht und was nicht. Wenn wir Angst haben, die Wahrheit zu sagen, weil wir eventuell getadelt werden könnten, dann fehlt uns die innere Ehrlichkeit, die Wahrhaftigkeit. Sie ist eine der zehn Tugenden, die nötig sind, um unser spirituelles Wachstum zu entwickeln. Wir brauchen Ehrlichkeit uns selbst gegenüber, so daß wir das aussprechen können, was uns bewegt. Es ist nicht damit gemeint, anderen Bescheid zu sagen. Wenn wir lobsüchtig sind, dann wollen wir uns sozusagen nach der Decke strecken. Dabei kommt Unsicherheit und Angst heraus, daß die Decke zu hoch sein könnte, und obwohl wir uns sehr anstrengen, werden wir immer noch nicht gelobt und könnten sogar eventuell getadelt werden. Dann passiert es, daß uns jemand tadelt. Unser Ego fühlt sich angegriffen und wir reagieren mit Ärger, Ablehnung und Angst. Durch Angst entsteht Aggression.

Lob und Tadel sind sehr günstig zum Praktizieren. Wenn wir zum Beispiel getadelt werden, dann können wir auf zweierlei Weise davon profitieren. Das erste ist, den Tadel anzuschauen und zu sehen, ob irgendein Fünkchen Wahrheit darin ist. Wenn wir etwas Wahres darin finden, dann können wir daraus lernen und uns danach richten. Wenn wir nichts Positives finden können, dann wissen wir, daß derjenige, der getadelt hat, nur sich selbst im Spiegelbild gesehen hat. Dann können wir mit Mitgefühl reagieren und nicht mit Ärger. Sich über Tadel ärgern, ist sinnlos, dann haben wir nämlich zwei Negativitäten, den Tadel und den Ärger, und von Gleichmut kann überhaupt nicht mehr die Rede sein.

Bei Tadel gleichmütig zu bleiben, ist lange nicht so schwierig wie bei Lob. Es ist eine Übung, die nach einiger Zeit garantiert erfolgreich wird. Aber wenn wir Gleichmut bei Tadel nicht üben, dann wird Lob wahrscheinlich immer zu einem Gefühl der Ich-Bestätigung führen.

Dasselbe gilt natürlich auch für Ruhm und Verleumdung, die ja im Prinzip auch nichts anderes als Lob und Tadel sind. Wenn wir das eine suchen und uns vor dem anderen scheuen, dann ist die innere Unruhe kaum wegzudenken. Alles, was wir begehren, bringt *Dukkha*. Wir empfinden eine Mangelerscheinung in uns und wollen die Leere irgendwie anfüllen. Da wir uns selbst nicht mit Liebe und Mitgefühl angefüllt haben, wollen wir von außen Ruhm und Lob bekommen und dadurch Zufriedenheit erleben. Aber

wir wissen ganz genau, daß das ganz kurzlebig ist und nicht bleiben kann. Dann suchen wir den nächsten Ruhm oder das nächste Lob. Lob möchte jeder. Es ist hilfreich, andere zu loben, aber es ist fatal, Lob zu suchen und zu erwarten. Wenn wir andere loben wollen, sollte das aber auf keinen Fall Schmeichelei sein, die vom Buddha als lügen bezeichnet wird. Aber bei anderen Gutes zu erkennen, anzuerkennen und das auch auszusprechen, ist hilfreich für zwischenmenschliche Beziehungen, solange es auf Wahrheit beruht. Dann ist es auch nicht mehr ganz so wichtig für uns, ob wir selbst gelobt werden.

Dasselbe gilt für Lieben. Wenn wir unbedingt geliebt werden wollen, gibt es überhaupt keine andere Möglichkeit, das zu erreichen, als selbst zu lieben. Diese Lösung ist so einfach, daß die meisten Menschen nicht darauf kommen. Auf Lob mit Dankbarkeit zu reagieren ist richtig, aber mit einem Gefühl, etwas erreicht zu haben, zu reagieren, ist falsch. Denn wenn wir etwas erreichen wollen, verlieren wir ohnehin jeglichen Gleichmut. Gleichmut lebt in uns, wenn beide, Lob und Tadel, gleichmäßig akzeptabel sind, ohne daß unsere Emotionen Wellen schlagen. Der Buddha hat sie als Übungsweg erwähnt, weil jeder sie erlebt. Auch er bekam viel Lob und viel Tadel. Einmal sagte er: „Ich hadere nicht mit der Welt, die Welt hadert mit mir.“ Wenn wir schon länger praktiziert haben, so können wir das vielleicht nachempfinden. Es paßt der Welt häufig nicht, was wir machen.

Dann haben wir noch Gewinn und Verlust. Selbst-

verständlich möchte jeder auf der weltlichen Ebene etwas bekommen und nichts verlieren. Da gibt es eine ganz klare Übungsmöglichkeit, so daß Verlieren genau denselben Stellenwert hat wie Gewinnen. Alles bewegt sich, alles ändert sich. Mal kommt etwas dazu, mal geht etwas weg. Sehr häufig sind angebliche Verluste der Auftakt zu wirklicher Praxis, weil wir plötzlich sehen, daß wir an etwas festgehalten haben, was uns nur fesseln, aber nicht befreien kann. Daher sind Verluste an Menschen, an Unterstützung, an Gesundheit sehr häufig eine große Hilfe, um spirituelle Wahrheiten besser zu erkennen. Sie können natürlich auch in das Gegenteil umschlagen. Wenn wir Verluste nicht akzeptieren können, dann können sie der Auftakt für Trauer, Depression, Abwehr und Widerwillen sein. Um diese Negativitäten in uns zu vermindern und zu erkennen, was es bedeutet, die Freiheit des Gleichmuts zu erleben, können wir in jeder Situation untersuchen, wie wir reagieren. Nur das ist interessant.

Wenn wir so reagieren, daß wir überhaupt nicht berührt sind, müssen wir aufpassen. Sind wir gleichgültig, ist es uns ganz egal, was geschieht, oder wissen wir, wie vergänglich alles ist? Wissen wir, daß Gewinn und Verlust, Lob und Tadel alles nur weltliche *dhammas* sind? Die Gleichgültigkeit wird häufig nicht erkannt. Menschen, die niemanden in ihrem Leben haben, der besonders schwierig ist, sondern die genügend gutes *Karma* gemacht haben, daß sie mit den meisten Menschen gut auskommen, und außerdem noch diplomatische Fähigkeiten besitzen, kön-

nen sich leicht einreden, daß sie gleichmütig sind. Aber Diplomatie und Liebenswürdigkeit sind nicht Gleichmut, sondern notwendige Mittel, um die Gleichgültigkeit auf der zwischenmenschlichen Ebene erträglich zu gestalten.

Gleichmut hat die Wärme des Herzens in sich, die Fürsorge des Mitgefühls, die Freude der Mitfreude, das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Gleichmut enthält auch ein Erkennen und Akzeptieren *karmischer* Resultate, gewirkt durch Ursachen, von denen wir gar nichts wissen. Wenn uns Unannehmlichkeiten wie Tadel, Verleumdung oder Verlust treffen, so ist es hilfreich, wenn wir uns vorstellen, daß wir bereits auf dem Totenbett liegen. Zu der Zeit wäre es wohl nicht mehr bedeutsam, ob uns jemand tadelt, uns vielleicht verdeutlicht, daß wir nicht sterben sollten, oder wir unser ganzes Geld verloren haben sollten; wir selbst sind nicht mehr in Mitleidenschaft gezogen. Oder wir werden getadelt, weil wir Fehler gemacht haben. Kann das auf dem Totenbett noch eine Rolle spielen? Zu der Zeit gibt es nur noch die Akzeptanz der Dinge, wie sie wirklich sind. Wir können versuchen, uns in die Rolle eines Sterbenden so hineinzufühlen, daß es keinen Unterschied mehr zwischen uns jetzt Lebenden und einem Sterbenden gibt. Dann wissen wir, was noch wichtig ist.

Der Gleichmut, den wir im Leben geübt haben, ist dann eine Möglichkeit, diesen äußerst wichtigen Moment so zu erleben, daß er nicht nur akzeptabel, sondern sogar ein Spitzenerlebnis wird. Diese Möglich-

keit ist für jeden vorhanden und bringt vieles mit sich, was wir jetzt im Leben noch nicht erleben können. Gleichmut muß jedoch jetzt geübt werden, denn beim Sterben damit anzufangen, ist zu spät. Da gibt es nur noch Widerstand. Die meisten Menschen wissen, wenn es soweit ist, daß sie sterben. Das vor ihnen irgendwie geheim halten zu wollen, ist nicht sinnvoll. Wenn wir aber im Leben praktiziert und geübt haben und vielleicht auch die dritte Ebene des Glücks, die Ebene der Meditation, erlernt haben, dann ist der Tod ein Erlebnis, das wir mit Gleichmut, sogar mit Wissensbegierde und Interesse bewußt durchmachen. Ohne vorherige Übung haben wir Abwehr und Widerwillen, die dieses unausbleibliche Erlebnis unangenehm und schwierig gestalten.

In Wirklichkeit sterben wir jede Sekunde. Wir merken es nur nicht, weil die Energieteilchen, die ständig auseinanderfallen, sich wieder so zusammensetzen, als ob nichts geschehen wäre. Es ist aber etwas geschehen. Die Energieteilchen, also auch unsere Zellen, sind ständig am Zerfallen, aber solange die Lebenskraft im Körper noch vorhanden ist, kommen sie scheinbar genauso wieder zusammen, wie sie vorher waren. Da müßten wir uns einmal unsere alten Fotoalben anschauen. Ist wirklich nichts geschehen? Ist alles so, wie es schon immer war? Sicherlich nicht, aber wir merken es nicht. Der ständige Tod und das sich wiederholende Neuerwachen zum Leben, die uns von Sekunde zu Sekunde begleiten, könnten uns, wenn wir uns darauf konzentrieren, auch helfen zu

erkennen, wie unwichtig die weltlichen *dhammas* sind. Schauen wir uns einmal die Tageszeitungen an. Da ist von irgendwelchen berühmten Menschen die Rede. Wie lange sind sie berühmt? Vielleicht eine Woche und in der folgenden Woche bekommen sie üble Nachrede. Das ist äußerst aufregend, aber nur für denjenigen, dem es passiert.

Das sind jedoch alles weltliche Zustände, die überhaupt nichts mit dem Potential unserer Spiritualität zu tun haben. Wir sind in Wirklichkeit spirituelle, nicht materielle Wesen. Unser kompakter, solider Körper trägt zu der optischen Täuschung der Materialität bei. Selbst der Körper besteht aus beinahe 80 % Wasser, so daß sogar er nicht kompakt und solide ist. Wir glauben aber nur, was wir sehen, und oft zu unserem großen Nachteil, was gedruckt steht.

Die weltlichen *dhammas* sind nur auf der weltlichen Ebene von irgendeinem Interesse. Wenn sich jemand über den negativen Teil dieser vier Paare aufregt, so akzeptieren wir das als selbstverständlich. Wir denken, wir müssen uns aufregen, wenn Verleumdung oder Verlust stattfindet. Aber auf der spirituellen Ebene ist das ganz unnötig. Wenn wir wirklich einmal glücklich werden und den inneren Frieden finden wollen, ohne von äußeren Umständen abhängig zu sein, dann ist Gleichmut die Hauptsache. Das Wort sagt uns auch, daß wir Mut brauchen, um eine gleichmäßige Reaktion und Gefühlsebene zu entwickeln, die voll Liebe und Mitgefühl und ohne Ablehnungen und Ärgernisse ist. Wir brauchen Mut, anders als die Welt

um uns herum zu sein. Jeder Mensch ist sehr beeinflussbar und lässt sich von den Gefühlen, Gedanken, Gewohnheiten seiner Umwelt leiten.

Daher ist es so wichtig, mit einem oder mehreren Menschen zusammenzukommen, die den gleichen spirituellen Weg erkannt haben und auch gehen wollen. Ansonsten leben wir größtenteils unter dem Einfluß einer anders gesinnten Welt, der nicht nur schädlich ist, sondern uns auch die Wichtigkeit der Spiritualität vergessen läßt. Wir wissen dann effektiv nicht mehr, was spirituelles Wachstum eigentlich bedeutet und glauben vielleicht wirklich, wenn wir uns auf das Kissen setzen, sei das schon spirituelle Entwicklung. Es ist aber nur ein Mittel zum Zweck.

Unseren eigenen Emotionen so nahe zu kommen, daß wir uns wirklich erkennen können, ist nicht einfach. Erst wenn wir gefordert sind, können wir uns erkennen. Wenn alles seinen gewohnten Gang geht, verfallen wir leicht in Lethargie und verwechseln Gleichgültigkeit mit Gleichmut. Echter Gleichmut ist immer mit tiefer Einsicht gepaart.

Kontemplation über das Erdelement

Um anzufangen, bitte die Achtsamkeit auf den Atem lenken.

Wir wollen einmal das Erdelement in uns selbst kennenlernen. Alles, was fest und kompakt in uns ist, heißt Erdelement. Wir spüren es, wir können unseren Körper von Kopf bis Fuß durchgehen und alles Feste und Kompakte an uns bemerken.

Die Haut, die Knochen, die Berührung der Hände auf den Knien, der Beine auf der Matte, des Gesäßes auf dem Kissen. Alles ist das Erdelement, kompakt und solide.

Dann wollen wir das Erdelement in unserem Kissen spüren und unser eigenes Erdelement, unsere Kompaktheit in die Kompaktheit des Kissens fließen lassen, so daß keine Separierung besteht.

Dann können wir das Erdelement in dem Fußboden unter uns verspüren und unseren ganzen Körper, alles, was daran Erdelement ist, mit dem Erdelement des Fußbodens vereinen.

Jetzt gehen wir Schritt für Schritt zur Tür. Wir spüren bei jedem Schritt das Erdelement des Fußbodens und das Erdelement des Fußes, der ihn berührt, und lassen die beiden ineinanderfließen.

An der Tür berühren wir das Erdelement der Tür und dann der Wand und lassen das Erdelement der Hand und das Erdelement der Wand zusammenfließen.

Wir gehen weiter hinaus und spüren bei jedem Schritt das Erdelement des Fußes und des Bodens, den wir berühren, und lassen diese beiden ineinanderfließen, bis wir draußen vor der Haustür angekommen sind.

Draußen spüren wir das Erdelement der Erde, kompakt und solide, und lassen den ganzen Körper hineinfließen; alles, was bei uns kompakt und solide ist, fließt zusammen mit der Kompaktheit der Erde.

Wir gehen auf dem Gras und spüren die Kompaktheit jedes Grashalmes und lassen uns da hineinfließen, so daß keine Separierung besteht. Erdelement berührt Erdelement.

Jetzt gehen wir zu einem nahen Baum und lehnen uns an diesen an. Wir spüren das Erdelement, die Kompaktheit des Baumes und die Kompaktheit unseres Körpers und lassen diese beiden ineinanderfließen.

Und je mehr wir das ineinanderfließen lassen, desto weniger fühlen wir uns separat von all dem, was existiert.

Wir gehen weiter und legen unsere Hand auf einen Busch und wieder lassen wir diese beiden zusammenfließen.

Und wir schauen auf die Berge in der Entfernung und sehen die Kompaktheit und Solidität ihres Erdelements und lassen unser Erdelement in den Berg hineinfließen. Wir sind nicht mehr der Beobachter, sondern der Teilnehmer.

Wir schauen zu den Wolken, und auch dort ist Kompaktheit zu sehen. Und wir lassen alles, was an uns selbst kompakt ist, in die Wolken hineinfließen. Die Wolke, die wir uns ausgesucht haben, und wir selbst verfließen ineinander.

Wir sehen einen kleinen Vogel, der sich auf einem Zweig wiegt, wir gehen so nah wie möglich an ihn heran und sehen dessen Federn, Füße, Schnabel, den ganzen kleinen Körper als Erdelement und lassen das Erdelement und unser Erdelement eins werden.

Jetzt gehen wir langsam zurück in das Haus hinein. Jeder Schritt ist die Berührung des Erdelements unseres Fußes mit dem Erdelement der Erde, die sich vereinigen.

Wir berühren die Tür, durch die wir hineinkommen, und das Erdelement der Tür und das Erdelement unserer Hand wird eins.

Und wir sitzen wieder auf unserem Kissen und lassen alles Kompakte in uns in das Kompakte des Kissens hineinfließen.

Jetzt richten wir unsere Achtsamkeit auf denjenigen, der uns am nächsten sitzt. Wir sind nur durch Luft getrennt. Wir können unser eigenes Erdelement mit dem Erdelement des Nachbarn zusammenfließen lassen. Es vereinigt sich, so daß dort kein anderer ist, sondern das gleiche wie wir selbst. Nur Erdelement.

Wir richten unsere Achtsamkeit auf jemanden, der weiter entfernt von uns sitzt, und vereinigen unser eigenes Erdelement, die Solidität, mit der von dem Menschen, den wir uns ausgesucht haben.

Jetzt versuchen wir, unser eigenes Erdelement mit dem von allen, die hier versammelt sind, zu vereinen. Keine separaten Einheiten, nur Luft dazwischen. Optisch scheinbar getrennt, aber wir können zusammenfließen.

Jetzt richten wir noch einmal die Achtsamkeit auf uns selbst. Und sehen ganz deutlich, daß das, was wir unseren Körper nennen, eigentlich das Erdelement

unseres Körpers ist. Alles andere ist uns meistens verborgen.

Wir lassen noch einmal das Erdelement unseres Körpers in die Weite fließen und sich mit dem Erdelement von all dem, was uns umgibt, vereinen. Jetzt spüren wir vielleicht die Auflösung der Grenzen unseres Körpers.

Mögen alle Menschen die absolute Wahrheit suchen.

VI

Die dritte Ebene des Glücks:

Ein Heim für den Geist

Wir kommen jetzt zu der dritten Ebene des Glücks. Das bedeutet aber nicht, daß die beiden ersten Ebenen uns entweder verloren gehen oder wir sie nicht mehr beachten. Was wir als Kleinkinder in der Schule gelernt haben, wie Lesen, Schreiben, Rechnen, das können wir heute noch und benutzen es auch, obwohl wir inzwischen mehr dazugelernt haben. Die unteren Ebenen bleiben weiter bestehen und vor allen Dingen muß natürlich die zweite Ebene geübt werden. Je mehr wir sie üben, desto leichter fällt uns die dritte Ebene. Es bedeutet einfach, daß unser Horizont sich erweitert und unsere Fähigkeiten sich vergrößern, daß wir aufwachsen und eines Tages erwachsen sind.

Die dritte Ebene des Glücks bezieht sich auf die Meditation, und wir können daraus gleich zwei Dinge entnehmen. Es ist darum die dritte Ebene, weil wir uns in der zweiten Ebene bereits um Läuterung bemüht haben. Die ganze Lehre des Buddha und das ganze Leben ist Ursache und Wirkung, so daß wir ohne Ursachen auch keine Wirkungen bekommen. Das bedeutet nicht, daß wir erst meditieren können, wenn

Liebe und Mitgefühl in uns perfekt entwickelt sind, dann müßten wir zu lange warten. Es würde vielleicht in diesem Leben gar nicht geschehen, und wir hätten die dritte Ebene des Glücks verpaßt. Es bedeutet aber, daß wir uns auf der zweiten Ebene bemühen und sie immer wieder auf die Meditation beziehen müssen. Wenn wir bei jeder Meditation immer mit der liebenden Güte für uns selbst anfangen, sehen wir Ursache und Wirkung am Werk.

Zweitens können wir erkennen, daß die Meditation vom Buddha eine Stufe höher eingeschätzt wird, als »nur« die höchsten Emotionen in sich zu entwickeln. Wieso? Wenn die Meditation wirklich funktioniert, haben wir es viel leichter, diese reinen Emotionen zu praktizieren. Die Meditationsebene ist ein automatischer Läuterungsprozeß, der auf der zweiten Ebene absichtlich und wissentlich stattfindet. Auf der zweiten Ebene des Glücks müssen wir uns immer wieder durch das Ersetzen des Unheilsamen mit dem Heilsamen läutern.

In der Meditation geschieht das von selbst, solange wir konzentriert sind. Die Meditation besteht aus drei verschiedenen Arten der Konzentration: die momentane Sammlung, die angrenzende Sammlung und die volle Sammlung. Wir haben bei allen dreien große Vorteile, und ich möchte dringend davor warnen, sich unter Druck zu setzen, Erfolge bei der Meditation verzeichnen zu können. Die verschiedenen Vertiefungen sind keine Schulklassen, die wir absolvieren. Wenn wir uns in der Schule unter Druck gesetzt ha-

ben, um versetzt zu werden, so war das noch sinnvoll, denn es hat keinen Sinn, die Schulbank ewig zu drücken. Aber hier sind die Erwartungshaltung und das Resultatdenken schädlich, weil wir uns dadurch von dem entfernen, was wir wirklich machen wollen. Wenn wir an das Resultat denken, können wir nicht den jetzigen Moment erleben, denn das Resultat liegt in der Zukunft, auch wenn es in ganz naher Zukunft sein sollte.

Der Buddha hat gesagt, daß man nach jeder Vertiefung erleuchtet werden kann, sogar nach der ersten. Außerdem gab es zu Zeiten des Buddha auch Menschen, die im Pali-Kanon erwähnt werden, die den Weg der Einsicht gegangen sind und erst danach die Ruhemeditation praktizierten, also zuerst tiefe Einsicht erlangten, dann Ruhe im Geist. Erst Ruhe, dann Einsicht, ist der einfachere Weg und mehr Menschen zugänglich. Aber es gibt immer Menschen, denen der Einsichtsweg mehr zusagt. Es ist schwieriger, ohne einen ruhigen Geist Einsicht zu bekommen. Man verfällt leicht in den Fehler zu glauben, daß man es schon kann, weil man es schon weiß.

Das ist eine große Schwierigkeit, der wir vor allen Dingen im Westen gegenüberstehen, da wir von Anfang an geschult werden, unseren Geist zu benutzen, so daß wir »Wissen« leicht mit »Können« verwechseln. Oft muß sich erst eine massive Situation zusammenballen, bevor wir merken, daß wir gar nicht unser Wissen leben können. Vielleicht beschimpft uns jemand, und wir reagieren mit Ärger oder wir verlie-

ren, was wir unbedingt behalten wollen, und trauern dem nach. Die Erkenntnis der Vergänglichkeit ist nicht tief genug, um uns vor diesen Reaktionen zu beschützen. Daher ist Vorsicht angesagt; was wir wissen, können wir im allgemeinen nicht. Wir brauchen Zeit. Eines Tages können wir es sicherlich, aber nicht sofort, und daher haben es die Menschen, die erst Einsicht bekommen, weil sie einen regen, agilen Geist haben, der Zusammenhänge deutlich erkennt, schwieriger. Wir versuchen immer wieder, erst mit der Ruhemeditation so lange zu arbeiten, bis sie einige Resultate gebracht hat, und uns dann mit Einsicht zu beschäftigen.

Und so ist es auch auf den vier Ebenen des Glücks. Die dritte ist die Ruhemeditation, »*Samādhi*«, und erst die vierte ist Einsicht. Wir bleiben einmal bei dem traditionellen Weg; es sollte nur erwähnt werden, daß es auch anders möglich ist. Im Prinzip praktizieren wir immer beides. Es gibt nur diese zwei Wege in der Meditation: Ruhe, »*Samatha*«, und Einsicht, »*Vipassanā*«.

Atembetrachtung und Konzentration ist »*Samatha*«; Etikettieren der abschweifenden Gedanken ist »*Vipassanā*«; Kontemplation ist »*Vipassanā*«; Gehmeditation ist im allgemeinen »*Samatha*«; Liebende-Güte-Meditation ist häufig beides, im Prinzip aber auf »*Samatha*« (Ruhe) ausgerichtet.

Jegliche Meditationspraxis wird »*Bhāvanā*« genannt, was »Geistestraining« heißt. »Rechte Konzentration« heißt »*samma Samādhi*« (*samma* »recht«). Es

ist der achte Schritt auf dem Edlen achtfachen Pfad, der die vierte Edle Wahrheit von des Buddhas Erleuchtungserlebnis beschreibt. Rechte Konzentration bedeutet volle Sammlung (*appanā Samādhi*). Aber auch die momentane und die angrenzende Sammlung bringen viel Läuterung mit sich. Wir sollten das wissen, um unser Resultatdenken loszulassen, wenn die Vertiefungen noch nicht möglich sind. Die meisten Menschen brauchen mehrere Jahre der Praxis, um tiefe Konzentration zu erlangen.

Der Läuterungsprozeß geht in den anderen beiden Arten der Konzentration auch vor sich, und zwar auf folgende Art und Weise: Wir alle haben fünf Hindernisse. Diese Hindernisse sind sozusagen Überschriften für jegliche Problematik. Jeder, der nicht erleuchtet ist, lebt mit diesen fünf Eigenschaften. Die erste Hilfe, die wir haben, sie zu vermindern, ist, sie erst einmal zu erkennen und beim Namen zu nennen. Sie sind dann nicht nur ein bekannter Feind, sondern sie zeigen uns, wo wir nachhaken können, um uns selbst zu helfen.

Wir wollen sie also erst einmal beim Namen nennen, denn sonst können sie sich in Herz und Geist einschleichen unter der Vorgabe, daß sie eigentlich unsere Freunde seien. Das tut das erste Hindernis andauernd. Es gibt vor, ein Freund zu sein, und ist in Wirklichkeit ein Störenfried. Es ist die Begierde nach Sinnesbefriedigung, die auf der ersten Ebene des Glücks häufig stattfindet. Da es uns schwerfällt, in diesem Fall Freund und Feind auseinanderzuhalten,

so greifen wir im allgemeinen nicht ein, sondern akzeptieren diese Gefahr ohne Besorgnis. Wenn wir uns diesem Feind hingeben, bleiben wir auf der ersten Ebene des Glücks stecken und haben im Prinzip genauso viel Glück wie Unglück. 50 % von jedem ist eine sehr gute Mischung für die meisten Menschen.

Der zweite Feind heißt Übelwollen, Ärger und Widerwillen. Der ist natürlich deutlich als Feind zu erkennen, aber um ihm eine Daseinsberechtigung zu verschaffen, rechtfertigen wir ihn. Wir behaupten, unser Ärger sei durch äußere Umstände entstanden, und vergessen, unser eigenes Herz zu untersuchen.

Der dritte Feind heißt Lässigkeit und Trägheit. Wir können es auch Faulheit nennen, dann weiß nämlich jeder, was gemeint ist. Bei Lässigkeit und Trägheit, da überlegen wir erst: „Ich bin doch gar nicht lässig und träge. Ich mache doch eigentlich alles, was ich soll.“ Es ist geistige Faulheit und kann auch mit Mitmachen, so wie es alle machen, bezeichnet werden. Auch das ist geistige Faulheit, denn wir überlegen nicht, ob unsere Handlungen wirklich für uns und andere von Vorteil sind. Es ist vor allen Dingen eine Haltung des Nichtstuns, die nicht unbedingt körperlich sein muß. Es artet aber im Körperlichen aus, denn der Geist bestimmt, wie wir handeln. Es ist ein erschreckendes Hindernis, unter dem viele Menschen leiden, weil wir damit noch nicht einmal der Mittelmäßigkeit Genüge tragen.

Jeder Mensch möchte jedoch eigentlich lieber etwas Besonderes und Besseres sein und nicht nur

knapp mittelmäßig. Aber dann dürfen wir auf keinen Fall geistige Faulheit walten lassen, was nicht heißen soll, daß wir viel philosophieren sollten. Im Gegenteil, das hat überhaupt nichts damit zu tun. Es bedeutet, unsere Geisteskräfte so zu benutzen, daß wir aufdecken, wie unsere Schwierigkeiten mit unseren Hindernissen zusammenhängen, und so Weisheit erlangen.

Weisheit ist nicht das gleiche wie Wissen, sondern hat Information als Unterstützung. Wenn Weisheit synonym mit Wissen wäre, hätten wir sehr viele weise Menschen. Eigentlich wissen wir viel zu viel. Wir haben eine derartige Menge an Informationen aufgenommen, die wir erst einmal in wichtig, unwichtig, brauchbar und unbrauchbar aussortieren sollten. Auch das ist eine geistige Arbeit, so daß wir keinesfalls noch mehr Information benötigen.

Das vierte Hindernis heißt Unruhe und Rastlosigkeit und schließt auch Gewissensbisse, Reue und Schuldgefühle in sich ein. Es bedeutet auch häufig, daß wir auf der Suche sind und nicht wissen wonach. Im Prinzip suchen wir alle dasselbe, nämlich Glück und Frieden. Die Unruhe und Rastlosigkeit, die das auslösen, basieren darauf, daß wir nicht wissen, wo sie zu finden sind. Statt daß wir in unseren Herzen suchen, schauen wir draußen in die Welt. Unruhe und Rastlosigkeit sind erst vollkommen eliminiert bei der Erleuchtung, selbst ein Schritt vorher sind sie immer noch minimal vorhanden durch den noch bestehenden Rest der Ich-Illusion.

Die meisten Menschen merken überhaupt nicht, daß sie unruhig und rastlos sind. Aber wir können es ganz deutlich erkennen, wenn wir zum Beispiel Neues suchen, wie neue Wohnorte, andere Berufstätigkeit, oder wenn wir auf Reisen gehen. Wir rechtfertigen das natürlich damit, daß man die Welt kennenlernen muß. Wieso müssen wir dies? Wir brauchen doch bloß den Atlas aufzuschlagen. Wir glauben, Zeitungen lesen, den Fernseher andrehen oder das Telefon benutzen zu müssen. Alles basiert auf Unruhe und Rastlosigkeit. Alle Veränderungen, die wir vornehmen, sind auf diese Mangelercheinung zurückzuführen.

Das letzte ist die Zweifelsucht. Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, Zweifel, ob es nicht doch etwas Besseres geben könnte und Zweifel, wieso man überhaupt praktizieren soll. Wozu eigentlich, sagt der zweifelnde Geist, man weiß doch auch so, um was es geht. Man hat es schon gelesen oder gehört, oder ein anderer Lehrer hat etwas anderes gesagt. Dann fängt man an zu vergleichen und bringt natürlich auch noch die eigene Meinung dazu ein. Die Zweifelsucht ist eine Geisteshaltung, mit der wir uns nicht hingeben können, das heißt wir können nicht lieben, was wir tun, und es daher auch nicht fortführen.

Nur was wir lieben, können wir stetig tun. Alles andere ist entweder eine Pflicht oder eine Verantwortung, die wir erfüllen müssen. Beides kann man wohl kaum von der Meditation behaupten. Sie kann nur geschehen, wenn wir sie lieben, und dazu müssen wir unsere Zweifel fallenlassen. Zweifel ist mit Haß ver-

bunden, denn er kommt durch Ablehnung. Sollten wir besonders von Haß geplagt sein, so müssen wir uns den Haß anschauen. Irgendwo will er sich manifestieren und so benutzt er oft den Zweifel.

Es kann sein, daß wir irgendeine bestimmte Religion hassen, was natürlich auch ziemlich unsinnig ist, oder daß wir daran zweifeln, daß der Lehrer Bescheid weiß. Dann gehen wir zu einem anderen. Da es sehr viele gibt, haben wir bis an unser Lebensende zu tun, den richtigen zu finden. Es ist wichtig, diese Zweifelsucht nicht zu rechtfertigen. Keine dieser Hindernisse haben eine Berechtigung an sich. Sie sind zu erkennen, zu akzeptieren, nicht zu tadeln, sondern zu ändern. Um noch einmal ihre Namen zu nennen:

- Begierde nach Sinnesbefriedigung
- Übelwollen
- Lässigkeit und Trägheit oder Faulheit
- Unruhe und Rastlosigkeit
(Gewissensbisse, Schuldgefühle)
- Zweifelsucht.

Drei dieser fünf Hindernisse werden sogar Themen bei der Meditation, selbst bei der geringsten Konzentration. Das erste, was wir bei jeder Meditation ansprechen, ist die Lässigkeit und Trägheit oder Faulheit des Geistes. Jedesmal, wenn wir uns dem Meditationsobjekt zuwenden, auch wenn wir es viele Male machen müssen, arbeiten wir dagegen. Wir sind dabei, den Geist zu trainieren. Wir müssen natürlich

versuchen, die Lässigkeit und Trägheit des Geistes im täglichen Leben auch zu erkennen, aber in der Meditation haben wir ein automatisches Hilfsmittel. Wir brauchen dazu keine Vertiefung, sondern nur ein Meditationsobjekt. Wenn wir natürlich dem Geist erlauben zu tun, was er will, was unsere sonstige Gewohnheit ist, dann meditieren wir nicht. Den hin- und herwandernden Geist kennen wir ja zur Genüge, um das nicht mit Meditation zu verwechseln. Dies ist der erste Vorteil jeder Meditation.

Wenn der Geist sich beruhigt und konzentriert wird, dann wird ein Teil unserer Zweifelsucht abgebaut, weil wir erleben, daß Meditation effektiv funktioniert. Wir bekommen ein Gefühl des Vertrauens, vor allem in uns selbst, in unsere spirituellen Fähigkeiten. Vertrauen ist das Gegenstück zum Zweifel und bringt Liebe und Hingabe mit sich.

Hinwenden und Konzentrieren sind vergleichbar mit dem Anschlagen einer Glocke und deren anhaltendem Ton. Das Anschlagen ist das erstmalige Hinwenden zum Meditationsobjekt und am Anfang muß das viele Male geschehen, bis die Glocke klingt. Auch der anhaltende Ton einer Glocke hört wieder auf und ist genauso vergänglich wie die Konzentration. Es gibt nichts Permanentes auf der weltlichen Ebene, auf der auch Konzentration und Meditation stattfinden. Zwar führen sie uns zum Überweltlichen, aber nur als Mittel zum Zweck.

Wenn wir die Zweifelsucht vermindert haben, haben wir eine Blockade weggeräumt und unser Herz

etwas mehr geöffnet. Wir können uns besser hingeben, was sich in unseren Handlungen und auch in der Beziehung zu der Lehre des Buddha und zu der Meditation zeigt. Wir haben eine neue und andere Verbindung geknüpft. Wir stehen nicht als Zuschauer daneben, sondern wir gehören dazu.

Solange wir interessiert beobachten, was die anderen machen und es höchstens versuchsweise probieren, so sind wir mit starker Zweifelsucht belastet, und im allgemeinen kommt dabei überhaupt nichts heraus. Sollten wir aber das Glück haben, uns bei dem Probieren wirklich zu konzentrieren, so ändert sich diese Haltung. Das ist der zweite Vorteil der Meditation, der auch nichts mit Vertiefungen zu tun hat. Wir arbeiten bereits gegen zwei unserer Hindernisse.

Als dritten Vorteil haben wir die Einspitzigkeit, die gegen unsere Begierde nach Sinnesbefriedigung arbeitet. Auch wenn wir nur eine Minute konzentriert sind, so sind wir eine Minute einspitzig auf dem Meditationsobjekt. In dieser einen Minute können wir uns nicht überlegen, daß es doch eigentlich schon Zeit zum Mittagessen sein müsse. Wir können nicht beides gleichzeitig tun, die Sinnesbefriedigung suchen und einspitzig auf dem Meditationsobjekt verweilen. Es ist entweder das eine oder das andere.

Wir können daraus auch entnehmen, daß es uns viel besser geht, wenn wir nicht die Sinnesbefriedigungen suchen. Die Begierde nach Sinnesbefriedigung als eine Mangelerscheinung ist ja nichts anderes als der Auftakt zum *Dukkha*. Etwas, was wir nicht ha-

ben, steigt als Wunschobjekt auf. Die meisten Menschen bemerken diesen Zusammenhang nicht, und sollten sie ihn doch merken, wollen sie das *Dukkha* nicht gerne zugeben.

Was wir uns wünschen, ist ja meistens nichts Schlechtes. Wir hätten gerne Konzentration oder ein interessanteres oder ruhigeres Leben, ein harmonischeres Umfeld. Wenn durch etwas Einspitzigkeit schon etwas Ruhe eingetreten ist und dieses erste Hindernis sich zu der Zeit nicht meldet, dann erkennen wir dessen störende Natur. Diese drei Hindernisse existieren natürlich nicht nur in der Zeit, in der wir meditieren. Aber ihre momentane Abwesenheit könnte uns dazu motivieren, die Meditation fortzuführen.

Der Buddha wollte nie einen Menschen bekehren, er wollte nur, daß die Menschen wissen, wo ihr Glück liegt. Da er aber sein Erleuchtungserlebnis so formulierte, daß *Dukkha* existiert, wird sehr oft angenommen, daß er Leid gelehrt hat. In Wirklichkeit hat er uns genau das Gegenteil gelehrt. Er hat uns gezeigt, wie *Dukkha* entsteht, daß es universell ist und wir nicht darunter leiden müssen, sondern glücklich sein können. Er hat die 45 Jahre seiner Lehrzeit dazu verwendet aufzuzeigen, wo das Glück wirklich liegt. Wir sind in der besonders bevorzugten Lage, das heute noch lesen und verstehen zu können.

Die dritte Ebene des Glücks liegt bei der konzentrierten Innenschau. Viele Menschen bekommen einen Anflug der vollen Sammlung schon nach verhält-

nismäßig kurzer Zeit. Alle Methoden, die wir benutzen, können wir als Schlüssel bezeichnen. Wir können uns gut vorstellen, daß wir einen Schlüssel brauchen, um ein Tor zu öffnen. Wir müssen ihn aber lange und fest genug in der Hand haben, um das Schlüsselloch zu treffen. Wenn wir die Atembetrachtung als unser Beispiel nehmen, so müssen wir ihn lange und fest genug in unserem Geiste halten, um dieses Tor nach innen zu finden und dann das Schlüsselloch zu treffen.

Dieses innere Tor ist symbolisch gemeint; jeder hat es. Es ist durch unsere Reaktionen und unsere Begierden zugeschüttet. Die meisten Menschen auf der Welt wissen nichts von diesem Tor. Wo sollten sie auch davon gehört haben? Sie sind zwar auf der Suche nach Glück und Frieden, aber wissen nicht, wohin sie schauen müssen. Für einen Meditierenden ist es keine Frage, daß wir nach innen schauen wollen. Was außen passiert, ist alles längst abgelaufen und von keinem Interesse bei der Meditation.

Im folgenden soll die Innenwelt betrachtet werden, die Außenwelt haben wir bereits in der ersten Ebene des Glücks besprochen. Die Außenwelt kommt auch bei der zweiten Ebene des Glücks in Betracht, denn wir brauchen Menschen als unser Übungsfeld, um Liebe und Mitgefühl zu verschenken. Aber bei der dritten Ebene des Glücks ist die Außenwelt von keiner Bedeutung mehr und muß fallengelassen werden, denn wir wollen nach innen gehen.

Es gibt 40 verschiedene Meditationsmethoden, die

der Buddha gelehrt hat*· Im Prinzip sollten wir die Methode verwenden, bei der wir uns am einfachsten konzentrieren können, und dabei bleiben. Es kommt nicht auf die Methode an, sondern nur darauf, zur vollen Sammlung zu kommen und auch die Vorteile der momentanen und angrenzenden Sammlung zu erkennen. Wenn wir den Atem als Beispiel benutzen und uns bei der Atembetrachtung in ihn fallengelassen haben, wobei die Außenwelt keine Rolle mehr spielt, dann werden Geist und Atem eins. Sind wir geübt und praktiziert, braucht das nur kurze Zeit. Die Hauptsache ist, daß wir üben.

Wenn wir also den Atem ausschließlich erlebt haben, und er ganz fein geworden ist, dann ist es soweit, dieses innere Tor zu öffnen und über die Schwelle zu treten. Es ist, als ob wir in die Mitte unseres Körpers hineingehen. Aber das ist nur ein Versuch einer visuellen Erklärung. Es hat an sich mit dem Körper nichts zu tun. Doch wo ist unser Innenleben? Bei unseren Gefühlen und Empfindungen; das bedeutet also, wir wenden uns unseren Gefühlen zu.

Wir lassen die Atembetrachtung fallen, denn der

* 10 Kasina-Übungen (Farbscheiben); 10 Leichenbetrachtungen; 10 Achtsamkeiten: auf den Buddha, seine Lehre, seine heilige Jüngerschaft, den Körper, die Ein- und Ausatmung, Körperhaltung, Körperteile und Bewegungen, Gefühle, Bewußtseinszustände und Geistesobjekte; vier Göttliche Verweilungsstätten: liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut; vier unkörperliche Gebiete; eine Vorstellung der Unerfreulichkeit der Nahrung; eine Zerlegung des Körpers in seine vier Elemente.

Schlüssel hat seinen Zweck erfüllt, und haben ein entzückendes Empfinden als Meditationsobjekt. Dieses Empfinden kann verschiedener Art sein: In den Kommentaren sind 17 verschiedene erwähnt, aber es gibt bestimmt noch viele mehr. Wir werden die häufigsten aufzählen, so daß wir wissen, um was es sich handelt, sollten wir sie erleben. Alles, was mit entzückenden Körpergefühlen und Empfindungen zu tun hat, geschieht in der ersten Vertiefung, ganz gleich, wie subtil, interessant oder anders sie sind als sie sonst waren.

Es kann sein, daß das Gefühl des Schwebens auftritt oder wir von innerer Wärme (nicht Hitze) angefüllt sind. Ein Rieseln oder Kribbeln geht durch den ganzen Körper, oder die Begrenzungen des Körpers lösen sich auf. Das Schwergewicht des Körpers verschwindet fast vollkommen, stattdessen breitet sich ein Leichtigkeitsgefühl aus. Das sind die häufigsten Erscheinungen. Es gibt zwar noch viele andere, aber die sind eher selten.

Die Empfindung muß äußerst entzückend sein, sonst hat es mit der Vertiefung nichts zu tun. Sie kann allerdings von unterschiedlicher Stärke sein. Manchmal ist das Entzücken so stark, daß wir sogar Einhalt gebieten und es etwas reduzieren müssen. Es kann auch schwach sein, dann müssen wir uns stärker konzentrieren. Wenn dieses entzückende Gefühl nur an einer kleinen Körperstelle zu finden ist, so sollten wir versuchen, es über den ganzen Körper auszubreiten.

Der Buddha hat auch hier ein Gleichnis benutzt, um klares Erkennen zu vermitteln. Er sagte einmal, daß intelligente Menschen besser durch ein Gleichnis verstehen können. Das hier folgende Gleichnis zeigt uns auch eine alltägliche Begebenheit aus früheren Zeiten. Ein Bademeister nimmt Seifenpulver und durchtränkt dies mit Wasser, so daß keine Stelle unberührt bleibt. Dann knetet er diese Masse zu einem Ball, der überall feucht ist, aber aus dem nichts heraustropft. In dieser Weise soll das entzückende Empfinden überall in uns zu spüren sein, ohne daß wir es unabsichtlich verlieren.

Wir bleiben so lange wie wir können bei der Konzentration auf der Empfindung. Es passiert allerdings häufig, daß der Geist abschweift und sich wieder mit der Welt verbindet. Um diese dritte Ebene des Glücks vollständig zu erreichen, müssen wir lernen, auf dem Gefühl zu bleiben. Wenn der Geist abschweift, so ist es im allgemeinen möglich, ihn sofort wieder zu diesem Gefühl zurückzubringen. Wir müssen nicht noch einmal mit der Konzentration auf den Atem anfangen. Wenn uns das nicht gelingt, so müssen wir allerdings noch einmal von vorne anfangen. Haben wir es aber mehrere Male geübt, sollten wir so gewöhnt daran sein, daß wir keine Schwierigkeiten mehr haben, nach innen zu kommen. Wenn die Meditation zu Ende ist und bevor wir die Augen aufmachen, sollten wir drei Schritte unternehmen.

Erst kommt das Rekapitulieren unseres Meditationsweges. Was habe ich gemacht, um dieses entzük-

kende Gefühl zu erleben? Wie habe ich meine Meditation arrangiert? Habe ich anders gesessen; habe ich anders gedacht? War ich den Tag über achtsam? Habe ich liebende Güte für mich selbst gehabt? Habe ich die liebende Güte wirklich empfunden? Solches Rekapitulieren ist bei jeder guten Meditation von großem Nutzen, selbst wenn sie nicht zu dem entzückenden Gefühl geführt hat, sondern nur eine konzentrierte Meditation war. Die Rekapitulation ist ein wichtiges Hilfsmittel, weil es bedeutet, daß wir uns einen Weg bahnen durch den Dschungel des eigenen Geistes, der dann eines Tages so klar und offen ist, daß wir uns nie mehr verlaufen können.

Jeder Meditierende hat einen besonderen Zugang, der ihm hilft. Vielleicht hilft es, anders zu sitzen oder recht lange vor der Meditation schon achtsam gewesen zu sein oder sich nicht mit weltlichen Dingen abzugeben, sondern auf sich selbst aufzupassen. Es kann auch sein, daß die liebende Güte für sich selbst und nahestehende Menschen der Zugang war. Was uns geholfen hat, sollten wir immer verwenden.

Es kann auch leicht sein, daß eine andere Methode bessere Konzentration gebracht hat. Für visuell veranlagte Menschen sind zum Beispiel die Kasinas sehr hilfreich. Die Kasinas sind Farbscheiben, die traditionell aufgehängt werden zum Anschauen. Nach einer Weile kann man sie auch mit geschlossenen Augen in sich sehen. Es ist für solche Menschen von Hilfe, bei denen eine Farbe spontan hochkommt. Nicht die ganze Regenbogenpalette, sondern immer die glei-

che Farbe. Wir können dann feststellen, ob die Farbe die Form einer Scheibe hat, die auch ganz klein sein kann. Wenn sie sich allerdings andauernd verändert, ist die Konzentration nicht stark genug. Die Farbscheibe muß stetig im Geist zu erkennen sein. In dem Fall können wir sie so weit vergrößern, daß sie uns umgibt.

Das ist ein anderer Zugang zur ersten Vertiefung anstelle der Atembetrachtung. Jede Methode kann Zugang verschaffen. Es sind traditionelle, zweieinhalbtausend Jahre alte Methoden, und es ist nicht nötig, etwas Neues zu suchen. Die Menschen, die am meisten Erfolg in ihrer Meditation haben, sind diejenigen, die den Anweisungen am treuesten folgen. Diese Anweisungen des Buddha haben sich immer wieder bewährt, und die Menschen aller Zeiten hatten die gleichen Probleme und die gleichen Fähigkeiten wie wir. Hier ist eine Möglichkeit aufgezeigt, eine andere Methode zu benutzen, wenn wir mit der Atembetrachtung zu große Schwierigkeiten haben. Die Liebende-Güte-Meditation, die Stück-für-Stück-Methode* oder auch die Gehmeditation bieten alle Zugang zur vollen Sammlung an.

Mit genügend Konzentration können wir also die Schwelle nach innen überschreiten und dieses entzückende Gefühl erleben, das immer in uns lebt und nur auf unsere Zuwendung wartet. Ob das Gefühl stark, schwach oder mittelmäßig ist, spielt keine Rol-

* Achtsamkeit auf die Empfindungen im Körper (s. Anhang).

le. Es längere Zeit zu erleben, ist wichtig, und wenn der Geist abschweift, ihn wieder zu dem Gefühl zurückzubringen.

Dabei ist dann folgendes zu beachten: Erst einmal haben wir natürlich die Vorteile der ersten drei Gegenmittel gegen unsere Hindernisse, die wir schon besprochen haben. Jetzt kommt aber noch ein viertes Gegenmittel dazu. Das entzückende Gefühl (Pali: *Pīti*) arbeitet gegen Ärger und Übelwollen zu der Zeit, in der es bei der Meditation anwesend ist. Wir können nicht Entzücken empfinden und gleichzeitig ärgerlich sein; das ist unmöglich. Aber es gibt noch ein stärkeres Resultat. Wenn wir praktiziert genug sind, um jederzeit das Entzücken erleben zu können, so hat das einen Niederschlag in unserem täglichen Leben. Obwohl natürlich dieses Gefühl im täglichen Leben nicht deutlich zu bemerken ist, so existiert es dennoch die ganze Zeit in uns. Um es direkt zu erleben, haben wir von allem anderen losgelassen, was uns den Eintritt verwehrt hat. Daher sind wir diesem Gefühl nahe gekommen.

Der Niederschlag im täglichen Leben ist wie folgt: Wir wissen, daß wir jederzeit wieder Entzücken erleben können, wenn wir uns zur Meditation hinsetzen. Daher sind wir vor den Konfrontationen, die jeder im täglichen Leben erlebt, etwas geschützt, obwohl sie natürlich weiter stattfinden. Immer wieder hat jemand irgendeine Meinung, die nicht mit unserer eigenen konform geht, überall gibt es Lob und Tadel, Gewinn und Verlust. Es ist einfach nicht möglich, daß

diese Konfrontationen nicht existieren. Sie sind in der Welt verankert. Aber obwohl wir sie noch spüren, lösen sie nicht mehr ganz so starke Reaktionen aus wie vorher. Es fühlt sich an, als hätten wir eine Art Daunennest um uns herum, so daß diese Unannehmlichkeiten uns nicht wie Nadeln stechen können. Gewinn und Verlust sind vorhanden, und wir nehmen sie wahr – und leider werden wir auch noch auf sie reagieren – aber nicht mehr ganz so stark. Wir wissen, wir können uns auf eine andere Ebene begeben, denn wir haben ein Heim für unseren Geist gefunden.

Unser Körper hatte schon immer ein Heim. Und wenn wir uns einmal unser Heim anschauen, dann können wir sehen, daß dieses Heim alle Annehmlichkeiten für unseren Körper enthält. Alles ist vorhanden, zum Schlafen, Essen, Waschen, Ausruhen, zur Abwechslung durch Anschauen, Hören, Riechen, Berühren und Denken, aber die Annehmlichkeiten für den Geist existieren überhaupt nicht. Die kommen erst zutage, wenn wir unser Heim mit einem Meditationskissen ausstatten und uns dort tagtäglich, morgens und abends, hinsetzen und dabei zu der dritten Ebene des Glücks kommen, wo der Geist sich aus dem Alltag erheben kann und ein ganz anderes Innenleben stattfindet. Dann haben wir eine Heimat für den Geist gefunden.

Obwohl der Körper jegliche Annehmlichkeiten hat, die man alle kaufen kann und die wir in der Regel für selbstverständlich halten – diese Selbstverständlichkeit erscheint in anderen Teilen der Welt als seltsam

– macht der Geist trotzdem genau das, was er immer gemacht hat, solange er keine Heimat gefunden hat. Er rast von einer Sache zur anderen, denkt sich Dinge aus, die nicht stimmen, hat alle fünf Hindernisse, mit denen er sich beschäftigt, die er rechtfertigt und bei denen er noch andere beschuldigt, weil er sie hat. Das allein ändert sich schon durch die erste Vertiefung und wird durch die folgenden Vertiefungen noch verstärkt.

Der zweite Schritt am Ende der Vertiefung ist die Erkenntnis, daß auch das Entzücken vergänglich ist. Wenn unsere Knieschmerzen aufhören, so freut uns das, wenn unser Entzücken aufhört, so freut uns das gar nicht. Das heißt also, wir lernen hier mit Lob und Tadel, mit Negativem und Positivem gleichmütig umzugehen. Aber wir sollten nicht mechanisch vor uns hersagen: „Ach ja, richtig, auch das ist vergänglich!“, sondern das Aufhören des Entzückens erleben. Die Vertiefungen zielen alle zur Einsicht hin, denn das ist die vierte Ebene des Glücks. Sie sind das ideale, grandiose Mittel zum Zweck. Sie sind beglückend, Freude bringend, stärkend, unterstützend, Vertrauen schaffend, aber sie sind nicht der Zweck an sich. Daher sind sie selbstverständlicherweise auch vergänglich. Wie sollte es auch sonst sein?

Wenn wir seltsamerweise die Vertiefungen vielleicht nicht machen wollen, gerade weil sie vergänglich sind, dann müssen wir einmal feststellen, was wir eigentlich gegen die Vergänglichkeit haben. Wenn wir sie nicht akzeptieren wollen, so sind wir gegen

die Naturgesetze eingestellt. Diese seltsame Einstellung haben wir ja schon seit Jahrzehnten, und unsere Wälder und Flüsse sind Zeugen der Resultate. Wozu denn das überhaupt? Wir wissen doch, daß das keinen Sinn macht. Also wieso arbeiten wir gegen die Naturgesetze? Vergänglichkeit als ein Naturgesetz ist unumstößliche Wahrheit.

Als dritten Schritt bemerken wir nicht nur die Vergänglichkeit dieses beglückenden Meditationserlebnisses, sondern fragen uns, was wir sonst noch daraus lernen können. Wenn der Geist sagt: „Es ist wunderbar, ich mach's gleich wieder“ – dann haben wir es umsonst gemacht. Wir wollen dem Geist nicht erlauben, solche Oberflächlichkeiten zu denken, sondern ihn anspornen, noch einmal genauestens hinzuschauen, um das Erlebnis zu erkennen.

Dann arbeiten wir gegen die Faulheit des Geistes. Wenn wir keine Einsichten wollen, weil es mühsam ist, sie zu leben, und wenn wir die Vergänglichkeit nicht in uns verinnerlichen wollen, ist es nicht Dummheit sondern Faulheit. Wir alle haben die Fähigkeit des Verstehens, weil nichts daran schwierig ist. Wir müssen nur wollen. Des Menschen Wille ist sein Himmelreich. Leider stellt sich dieses Himmelreich sehr häufig als Hölle heraus, aber das liegt wiederum an unserem Mißverstehen.

Was lernen wir? Was ist die erste Einsicht, die wir durch diesen Schritt bekommen? Wir erkennen, daß das, was wir durch unsere Sinneskontakte gesucht haben, bereits in uns existiert. Wir hätten nichts zu

suchen brauchen. Wir müssen allerdings alles andere zeitweilig loslassen, um dem inneren Glück nahe zu kommen. Und wovon wollen und können wir loslassen? Von unseren ganzen Reaktionen, Ideen, Meinungen und Ansichten und einfach einmal erleben, was in uns existiert. Obwohl wir entzückende Empfindungen auf der weltlichen, alltäglichen Ebene kennen, so haben diese auf der meditativen Ebene nicht nur eine subtilere Qualität, sondern sind unabhängig vom Sinneskontakt. Das ist die bedeutsame Einsicht aus der ersten Vertiefung: Wir können uns von dem Zwang, angenehme Sinneskontakte zu suchen, freimachen. Wir werden sie haben, aber es ist nicht mehr der alleinige Weg zu einer glücklichen Empfindung.

Um die meditative Vertiefung zu erleben, müssen wir die Sinneskontakte zeitweilig ausschalten. Wir haben hier also eine Bewußtseinsebene erreicht, die nicht auf Sinnesbefriedigung beruht, nicht von den Sinnen ausgeht, sondern unabhängig von allen äußeren Dingen ist. Dadurch wird uns klar, daß unsere Sinne nicht als Vergnügungsorte gedacht sind, sondern einen Überlebensprozeß darstellen.

Einsichten entstehen, wenn wir nach der Vertiefung die genannten drei Schritte unternehmen, die bei jeder Meditation hilfreich sein können:

1. Rekapitulation:
Wie bin ich zur Konzentration gekommen?
2. Auch das ist vergänglich.
3. Was habe ich gelernt?

Wenn wir meditieren, ohne etwas dabei zu lernen, haben wir unsere Zeit verschwendet. Die Meditation als Mittel zum Zweck ist ein Lernprozeß, ein Medium des Lernens. Wenn wir daraus nicht entnehmen, was geschehen ist, dann haben wir das umsonst gemacht. Wir haben zum Beispiel eine unkonzentrierte Meditation, der Geist saust von einem Thema zum nächsten, und wir vergessen zu etikettieren. Nach der Meditation wird uns klar, wir haben weder meditiert, noch haben wir etikettiert, wir haben einfach gedacht – was bringt uns das? Das zeigt uns, daß wir den Geist nicht unter Kontrolle haben und daß es sehr wichtig ist, das durch die Meditation zu erlernen. Denn wenn wir ihm erlauben zu tun, was er will, macht er uns unglücklich, sooft es ihm paßt. Ein Mensch, der seinen Geist lenken kann, wird nie mehr freiwillig unglücklich werden. Das wäre ja absurd.

Aus jeder Meditationssitzung, ganz egal wie sie abläuft, können wir etwas lernen. Wenn wir das Gelernte aber nicht mit in den Alltag nehmen, dann haben wir auch umsonst meditiert. Wenn wir zum Beispiel eine chaotische Sitzung haben, etikettiert und beobachtet haben, was uns bewegt, werden wir feststellen, daß Wünsche und Begierden sich in den Weg der Konzentration gestellt haben. Wenn wir im täglichen Leben das Etikettieren fortführen, so wird es uns möglich sein, viele unserer Wünsche loszulassen, weil wir sehen, daß selbst ihre Erfüllung nichts bringt. Nach den Vertiefungen muß Einsicht unser Ziel sein, denn gerade dann zeigt sich, daß wir diese dritte Ebe-

ne verstanden haben. Sie ersetzt nicht die anderen beiden Ebenen, sondern sie gibt vor allen Dingen der ersten Ebene ihren Stellenwert. Sie ordnet sie da ein, wo sie hingehört.

Das bedeutet nicht, daß wir keine angenehmen Sinneskontakte mehr haben. Die Unabhängigkeit des entzückenden Empfindens von äußeren Umständen müßte auch ein Auftakt dazu sein, um noch mehr Unabhängigkeit zu suchen, die wir durch den spirituellen Weg finden können. Volle Unabhängigkeit findet man erst durch *Nibbāna*, aber auf dem Weg dahin werden wir immer unabhängiger.

Die ersten vier Vertiefungen heißen auf Pali die »*Rūpa-Jhānas*«, was feinkörperliche Vertiefungen bedeutet, weil sie eine gewisse Ähnlichkeit mit Erlebnissen und Erfahrungen haben, die wir auf der körperlichen, nicht-meditativen Ebene schon bekommen. Wir kennen zum Beispiel entzückende Empfindungen, meditative sind aber nicht nur subtiler, sondern wir brauchen auch nichts dazu außer Konzentration. Wir sind jederzeit in der Lage, uns in dieses Gefühl zu versenken.

Das können wir damit vergleichen, uns in ein warmes Bad sinken zu lassen und uns von dem warmen Wasser vollkommen einhüllen zu lassen. Wir überlegen nicht, wenn wir uns ein Bad eingelassen haben, ob wir uns auch hineinbegeben wollen. Wir sind froh, uns von dem warmen Wasser berühren zu lassen. Es ist so bei der ersten Vertiefung. Ob wir drinnen bleiben, ist von der Konzentration abhängig, aber das ist

noch nicht einmal das Ausschlaggebende. Das lernt man durch Üben.

Das Hindernis, was hier am deutlichsten angesprochen wird, ist der Ärger. Der Buddha hat Ärger mit einer Gallenkrankheit verglichen, was sehr gut paßt, denn wir sagen ja auch „mir kommt die Galle hoch“, wenn wir uns ärgern. Weiter hat er gesagt, wenn wir uns über jemanden ärgern und dem auch Ausdruck geben, so ist es, als würden wir glühende Kohlen mit nackten Händen aufheben und sie auf den werfen, über den wir uns ärgern. Sollte derjenige, den die glühenden Kohlen treffen sollen, bereits praktiziert haben, dann duckt er sich wahrscheinlich zur rechten Zeit. Wir haben überhaupt nichts erreicht, außer daß wir uns die Hände verbrannt haben. Ärger ähnelt sehr einem innerlichen Brennen. Die erste Vertiefung ist ein automatisches Mittel gegen Ärger. Es wirkt während der Vertiefung, aber auch außerhalb der Vertiefungen, weil wir genau wissen, daß wir nicht auf der Ärger-Alltags-Ebene zu verweilen brauchen. Die Vertiefungen wirken auch gegen Gleichgültigkeit, weil sie große Freude bringen.

Wir haben fünf Faktoren, die sich in den Vertiefungen zeigen, von denen drei in allen Meditationen vorkommen: anfängliches Hinwenden zum Meditationsobjekt, fortwährendes Hinwenden und Einspitzigkeit. Dazu kommt dann das entzückende Empfinden, das Ärger und Übelwollen reduziert.

Der fünfte Faktor der Vertiefung ist Freude, die gleichzeitig mit dem entzückenden Empfinden hoch-

kommt. In der ersten Vertiefung ist das entzückende Empfinden das Meditationsobjekt. Aber Freude begleitet das Empfinden als selbstverständliche Emotion. Sie ist ein Mittel gegen unsere Unruhe und Rastlosigkeit, die uns eigen sind, weil wir noch auf der Suche nach Erfüllung sind. Obwohl sie in uns allen existiert, suchen wir ständig außerhalb von uns und haben sie in uns noch nicht entdeckt. Wir haben von der weltlichen Freude gesprochen, Freude über äußere Dinge, Mitfreude mit anderen, Freude darüber, daß wir praktizieren können und den Pfad kennen.

Diese Freude ist nötig, um überhaupt mit der Meditation anzufangen. Hier haben wir Freude als Resultat des Meditierens. Die meditative Freude ist eine innere Emotion als Folge unserer Konzentration in der ersten Vertiefung. Sie wird aber erst von Bedeutung, wenn wir längere Zeit auf dem entzückenden Empfinden gewesen sind und dieses dann absichtlich fallenlassen, weil wir wissen, daß es von größerer Beschaffenheit ist als unsere Emotionen. Das Empfinden geht in den Hintergrund unseres Bewußtseins, und in den Vordergrund bringen wir die Freude, die zu der Zeit schon vorhanden ist. Die zweite Vertiefung konzentriert sich auf die Freude, eine feinere Emotion als das Körperempfinden. Die meditativen Vertiefungen werden von Schritt zu Schritt immer feinstofflicher.

Die meisten Menschen finden es sehr schwierig, sich auf Freude zu konzentrieren, die keinen äußeren Anlaß hat, und überhaupt innere Freude als ein Me-

ditionsobjekt zu empfinden. Wir müssen aber jeden dieser Schritte erleben, bis wir so geübt sind, daß wir sie genau kennen und uns nach Belieben aussuchen können, wohin wir den Geist wenden wollen. Freude ist ein sehr wichtiger Schritt, weil er starkes Selbstvertrauen verursacht, dadurch, daß wir wissen, daß Freude in uns bereits existiert. Wir sind nicht darauf angewiesen, daß die Sinneskontakte, die Welt oder ein Mensch sie verursacht, denn wir haben sie bereits.

Wenn wir anfänglich die Vertiefungen erleben, ist es wie eine neue Welt, mit der wir bis jetzt noch keinerlei Kontakt hatten, die aber die ganze Zeit darauf gewartet hat, daß wir uns ihr endlich nähern. Sie lebt immer in uns, und der fehlende Kontakt liegt an unseren falschen Prioritäten. Die Weltlichkeit der Sinnesbegierden und Sinnesbefriedigung, des materiellen Besitzes, des Ruhms, des Gewinns, des Anhaftens haben Vorrang. Alle diese Prioritäten machen es unmöglich, das zu finden, was immer schon in unserem Herzen war. Daher kommen uns die Vertiefungen wie eine neue Welt vor, und Menschen, die von Natur aus ängstlich sind, fürchten sich davor, sich in dieser neuen Welt heimisch zu machen. Da müssen wir uns fragen, ob die alte Welt, die wir kennen, zufriedenstellend war, und wenn wir wissen, sie war es nicht, müssen wir den Schritt in das Neuland wagen.

Die Freude, die gegen Unruhe und Rastlosigkeit arbeitet und auch einen Niederschlag im täglichen Leben hat, bringt Selbstvertrauen und innere Festigkeit, so daß wir uns im Leben viel unabhängiger füh-

len und nicht mehr von den Emotionen anderer abhängig sind. Es ist unmöglich, jeglichen Emotionen gerecht zu werden, die die Menschen haben, mit denen wir zusammenkommen. Diejenigen, die die innere Freude bereits erlebt haben, verlangen das auch gar nicht. Aber diejenigen, die das nicht kennen (und das sind die meisten), erwarten, daß wir ihren Emotionen Rechnung tragen. Wenn wir wissen, daß die innere Freude vorhanden ist und wir sie jederzeit erleben können, dann berührt uns das nicht unangenehm, sondern höchstens mit Mitgefühl. Daher haben wir eine viel größere Sicherheit im Leben und fühlen uns auch unantastbar von den acht weltlichen *dhammas*. Sie können uns nichts anhaben, denn die innere Freude ist vorhanden, und wir brauchen uns ihr nur zu nähern. Unantastbarkeit ist nicht Gleichgültigkeit, sondern Gleichmut.