

# *Sieben Qualitäten des Erwachens*

*Die sieben 'Erleuchtungsfaktoren'*

## **Copyright by Fred von Allmen**

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Es sind sieben Qualitäten oder Eigenschaften des Geistes, die präsent und stark sein müssen, damit unser Geist sehen, verstehen und sich für die Freiheit öffnen kann. Diese Qualitäten sind auch unter dem Namen 'Erleuchtungsfaktoren' bekannt. In der Pali-Sprache heissen sie Bojjhanga. Es sind:

Achtsames Gewahrsein  
Ergründen, Erforschen  
Bemühen, Energie  
Interesse, Freude, Entzücken  
Ruhe  
Sammlung, Stetigkeit  
Gelassenheit

Dies sind nicht einzelne Aspekte, die wir von aussen in unseren Geist hinein bringen. Vielmehr sind es innewohnende Qualitäten des Geistes, welche wir durch die Praxis stärken oder wieder freilegen (ent-decken). Im ungeübten Geist sind sie geschwächt, verdunkelt oder verdeckt. Genau wie der klare Raum des Himmels durch Wolken und Nebel verdeckt sein kann, dabei aber die reine, durchsichtige Natur des Himmelsraumes völlig unbeeinträchtigt bleibt. In diesem Sinne geht es um das Wiederentdecken und Stärken dieser wunderbaren Qualitäten des Geistes.

Wir sollten uns darüber im Klaren zu sein, dass all diese Faktoren oder Qualitäten, die hier besprochen werden, seien es Achtsamkeit, Energie, Gelassenheit, genauso wie Liebe oder Weisheit, nicht getrennte Einheiten innerhalb des Geistes sind. Listen von Geistes- und Herzenseigenschaften sind nützlich zum Zwecke der Information und Erläuterung. In Wirklichkeit handelt es sich um verschiedene Aspekte des einen Bewusstseins-Moments, des einen Erfahrungsmoments, des einen lebendigen Geschehnisses.

So etwa, wie das gleiche Wasser stürmisch oder ruhig sein kann, heiss oder kalt, klar oder trüb, seicht oder tief, aber dabei dasselbe Wasser bleibt. Dabei kann es zu verschiedenen Zeiten, in verschiedenen Situationen unterschiedliche Eigenschaften manifestieren. Es bleibt aber immer das eine Wasser. Ähnlich manifestiert der Geist verschiedene Eigenschaften, bleibt dabei aber immer der eine Geist.

## ***Achtsamkeit, Gewahrsein***

Die erste Qualität des wachen Geistes ist Achtsamkeit, Gewahrsein.<sup>1</sup> Hier werden Achtsamkeit, Gewahrsein, Aufmerksamkeit, Präsenz synonym verwendet. Achtsamkeit, und zwar nur richtig verstandene, korrekte Achtsamkeit (samma sati), ist ein Geistesfaktor, der all die anderen heilsamen Aspekte des Geistes fördert. Er hat die Eigenschaft und die Kraft, positive Qualitäten in

---

<sup>1</sup> sati-sambojjhanga (Pali)

uns zu verstärken. Achtsamkeit heisst 'Präsent sein'! Jack Kornfield berichtet von einem Plakat in einem Spielkasino in Las Vegas, auf dem stand:

“You must be present to win!“ “Du musst präsent sein, um zu gewinnen!“

Das trifft es genau. Wir müssen gegenwärtig sein, um zu sehen, zu lernen und zu verstehen.

– Wir üben uns in der Achtsamkeit des Körpers:

Dies bedeutet geerdet und zentriert zu sein in der lebendigen Wirklichkeit unseres Körpers.

Achtsames Gewahrsein heilt den Bruch zwischen Körper und Geist, an dem wir so oft leiden. Es heilt die Entfremdung vom Körper, die wir so oft erfahren. Es schafft ein Gefühl des Ganzseins und enthüllt die Natur der körperlichen Realität.

Sämtliche Körpererfahrungen und -tätigkeiten sind im achtsamen Gewahrsein mit eingeschlossen: Das Biegen und Strecken der Glieder, das sich An- und Ausziehen, das Essen, Trinken, Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen, das aufs Klo gehen, das Arbeiten, etc. All das ist hier mit einbezogen.

– Wir üben uns in der Achtsamkeit der Gefühlstönungen (vedana):

Gefühlstönungen können entzückend, angenehm, neutral, unangenehm oder schmerzhaft sein.

Achtsames Gewahrsein der Gefühlstönungen ist einer der Angelpunkte der Meditation und der Praxis. Es ist darauf, dass wir entweder Re-agieren und Konflikt schaffen oder – durch Erkenntnis – innere Ausgeglichenheit und Frieden bewirken. Mit der Gefühlstönung unserer Erfahrungen in Kontakt zu sein ist eine sehr grundlegende Voraussetzung für eine befreiende Meditationspraxis. Jeglicher Versuch geistigen Wachstums, der diesen Bereich überspringt kann nicht allzu wirksam sein.

– Wir üben uns in der Achtsamkeit der sog. Geistesfaktoren:

Dies sind sämtliche heilsamen und unheilsamen Funktionen, Emotionen und Stimmungen des Geistes und des Herzens, wie Güte und Mitgefühl, wie Verlangen und Ablehnung, aber auch Eigenschaften wie die hier besprochenen 'sieben Qualitäten des Erwachens' und die 'fünf Hemmnisse', wie Dumpfheit, Ruhelosigkeit, Zweifel und andere. Auch hier geht es darum, diese verschiedenen inneren Zustände wahrzunehmen, zu fühlen und zu sehen wie sie entstehen und vergehen und sich ganz dafür zu öffnen, ohne sich in ihrem Inhalt zu verlieren. Das ist möglich, wenn wir mit den jeweils präsenten Eigenschaften, Emotionen oder Geistesfaktoren in direkte Berührung treten.

Wenn Angst da ist, bedeutet das, die Angst zu fühlen, anstatt sich mit den Gedanken, Bildern und Geschichten zu identifizieren, die zusammen mit der Angst gegenwärtig sind. Wir üben uns darin, Angst als Angst, Freude als Freude, Vertrauen als Vertrauen zu sehen und zu spüren. Das ist alles was wir tun müssen, vorausgesetzt wir sind tatsächlich in unmittelbarem Kontakt mit dem Erleben. Was uns dabei unterstützen kann, ist, die Erfahrung direkt im Körper zu fühlen. Das Ganze wird dadurch fassbarer und die Gefahr des sich erneut Verlierens in der Geschichte, in dem Inhalt, wird verringert.

Wir spüren zum Beispiel Wut als intensive Energie in der Magengegend, als aufsteigende Hitze in der Brust oder im zusammengebissenen Kiefer. Wir fühlen Angst als Beklemmung in der Magengegend, als flache, gepresste Atmung oder als Gefühl der Enge im Hals. Wir fühlen Freude als Leichtigkeit im ganzen Körper, als Gänsehaut, als Wellen angenehm warmer Energie. Wenn wir die Funktionen und Eigenschaften des Geistes derart wahrnehmen und in Kontakt damit bleiben können, ist das ein sehr unterstützender Teil der Praxis. Ram Dass nannte es:

“Die totale Wertschätzung unserer Neurosen!”

Diese Art von Präsenz ist ausserordentlich einfach. Es gibt dabei fast nichts zu tun. Tatsächlich fällt es uns aber immer wieder schwer, so zu verfahren. Dafür gibt es zwei Gründe: Erstens geht ein solches Vorgehen gegen all unsere Gewohnheiten. Wir sind meist bestrebt, unsere Themen, unsere Schwierigkeiten und selbst unsere angenehmen Erfahrungen auf der Ebene des Denkens zu lösen. Der zweite Grund tritt vor allem bei unangenehmen Erfahrungen – besonders bei unangenehmen emotionalen Erfahrungen – auf. Wir möchten sie loswerden, anstatt sie zuzulassen und zu fühlen. Deshalb suchen wir auch stets nach Mitteln und Wegen sie uns vom Halse zu schaffen. Selbst wenn wir die empfohlene Art des Umgangs tatsächlich anwenden, kommt sogleich die Frage auf: “Und jetzt? Ist die unangenehme Erfahrung weg?” Dabei geht es aber überhaupt nicht darum, sie loszuwerden, sondern zu lernen, sie zuzulassen, damit in Frieden sein zu können. Das ist etwas völlig anderes, als unsere üblichen Versuche, sie zum Verschwinden zu bringen. Da braucht es einiges an Praxis, bis wir entdecken, dass die grosse Freiheit darin liegt, jederzeit mit *allen* Erfahrungen präsent, in Kontakt und in Frieden sein zu können.

Augenfällig wird unsere diesbezügliche Schwierigkeit bei Beschreibungen der Meditation. Wenn’s unangenehm war, nennen wir sie: ‘eine schlechte Meditation!’ Sind die Gefühle angenehm, wollen wir sie behalten und wir sagen: ‘Heute Nachmittag hatte ich ein *gute* Meditation!’ Dabei zählt einzig, wie wir dabei sein konnten und was wir beobachtet und verstanden haben. Unserer Aufgabe ist allein, gegenwärtig zu bleiben und achtsam zu fühlen was da ist und was weiter damit geschieht. Alles andere übernimmt das Leben selbst.

“Hier sitzen – nichts tun – der Herbst kommt und die Blätter fallen von selbst!”

– Wir üben uns in der Achtsamkeit aller übrigen Erfahrungen: Wir sind achtsam bei den Sinneserfahrungen, dem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und den Körperempfindungen sowie den Gedanken, Ideen, Vorstellungen und inneren Bildern. Auch sämtliche Erkenntnisse und Hemmnisse die wir haben mögen, sind in die Übung der Achtsamkeit einbezogen. Damit gibt es nichts mehr, innerhalb unserer gesamten Lebenserfahrung, das nicht in die Meditation eingeschlossen wäre.

Entscheidend im Bezug auf die Achtsamkeit ist die Qualität, mit der wir gegenwärtig sind. Es soll ein interessiertes Spüren, Hinfühlen, Zuhören sein. Hesses Siddhartha<sup>2</sup> verbringt viele Jahre beim Fährmann Vasudeva am Fluss:

“Mehr als Vasudeva ihm lehren konnte, lehrte ihn der Fluss. Von ihm lernte er unaufhörlich. Vor allem lernte er von ihm das Zuhören. Das Lauschen mit stillem Herzen, mit geöffneter Seele, ohne Leidenschaft, ohne Wunsch, ohne Urteil, ohne Meinung.“

Aber auch *mit* Urteilen und *mit* Leidenschaft ist okay: Wesentlich ist das Zuhören, das Achtsam und Gewahr sein. Dabei bleibt ‘Rechte Achtsamkeit’ nicht an der Oberfläche. Sie dringt ins Objekt ein. Anders als ein Kork, der auf der Wasseroberfläche bleibt, sinkt Rechte Achtsamkeit wie ein Stein auf

---

<sup>2</sup> Hermann Hesse, Siddhartha. Eine indische Dichtung, Suhrkamp.

den Grund. Dadurch werden die Eigenschaften der jeweiligen Erfahrung so wahrgenommen wie sie tatsächlich sind.

### **Ergründen**

Ergründen, Erforschen, nah verwandt mit Erkenntnis, ist die zweite Qualität des Erwachens.<sup>3</sup>

Ergründen bedeutet hier, genau hinzuschauen, zu hinterfragen, zu untersuchen, mit ganzem Herzen hinzuhören. Dabei geht es nicht um intellektuelle Fragen, um eine entsprechende Antwort zu erhalten. Ergründen hat nicht mit dem Lösen von Problemen zu tun. eher geht es darum, die richtige Frage zu stellen und alsdann zu lauschen. Je ernsthafter und interessierter wir forschen, desto tiefer gelangen wir.

– Wir ergründen die ‘spezifischen’ Eigenschaften unserer Moment-zu-Moment-Erfahrungen, wie zum Beispiel die Körperempfindungen, welche etwa hart, kalt, vibrierend, stechend, fließend oder schmelzend sein können. Mit grossem Interesse betrachten wir Schmerz. Wie fühlt er sich ganz genau an, wenn die Aufmerksamkeit tief in ihn eindringt? Ist die gegenwärtige Erfahrung angenehm, unangenehm oder neutral? Wie empfinden wir Schläfrigkeit? Wie fühlen sich liebevolle Güte oder Mitgefühl an?

– Wir ergründen die ‘allgemeinen’ Eigenschaften unserer Erfahrungen, wie zum Beispiel ihre Vergänglichkeit und Flüchtigkeit, wobei spürbar wird, dass wir nichts festhalten können, wie bei einem Stern in der Morgendämmerung, bei einem Wetterleuchten oder bei einem Tautropfen in der Morgensonne.

Wir erkennen die Unfähigkeit aller Erfahrungen, bleibende Befriedigung zu verschaffen. Was vergänglich ist, hat nicht die Fähigkeit, andauernde Erfüllung zu verleihen. Von vergänglichen Erfahrungen bleibende Befriedigung zu erwarten, wäre wie wenn man eine warme Mahlzeit im Kühlschrank suchen würde.

Wir entdecken die Nichtselbstexistenz und die Substanzlosigkeit. Eine Erfahrung nach der anderen erscheint und verschwindet, aber da ist niemand, der sie hat, der irgendwie dahinter steckt. Eine Person zum Beispiel, kann in Bezug auf ihre Nicht-Selbst-Natur verglichen werden mit einer Fussball-Mannschaft, die vor 75 Jahren gegründet wurde. Während diese Zeit sind hunderte von Spielern ins Team eingetreten und haben es, nach Jahren des Spielens, wieder verlassen. Obschon keiner der ursprünglichen Fussballer mehr in der Mannschaft mit dabei ist, kann man korrekterweise sagen, dass das Team existiert. Es ist immer noch dieselbe Fussballmannschaft, aber man kann niemanden finden, der ‘das Team’ ist.<sup>4</sup> Sämtliche Erfahrungen sind substanzlos, vergleichbar mit leeren Seifenblasen, die in leuchtenden Farben schillern, um gleich wieder zu zerplatzen.

Grundsätzlich ist es gut, mit dem Ergründen zu beginnen, wenn der Geist genügend gesammelt ist. Aber oft, wenn er still ist, möchte man diese angenehme Ruhe bewahren, statt mit Ergründen zu beginnen. Trotzdem ist das der Moment, um mit dem Erforschen, im Sinne einer interessierten inneren Haltung, anzufangen. Eine Faustregel besagt, dass ein Drittel der für die Meditation zur Verfügung stehenden Zeit für Sammlung zu nutzen sei, die übrige Zeit für Erkenntnis-Praxis.<sup>5</sup> Ergründen verlangt grosses Interesse, sollte aber nicht forciert, sondern mit einer Haltung der Sanftheit erfolgen. Dies bedeutet, dass wir sehr aufmerksam sind, aber gleichzeitig den Dingen

<sup>3</sup> dhamma vicaya-sambojjhanga.

<sup>4</sup> Beispiel aus Chinese Buddhist Encyclopedia

<sup>5</sup> Darüber liegen die Ansichten in den verschiedenen Traditionen allerdings weit auseinander.

erlauben, sich zu enthüllen. Dazu braucht es einen offenen, annehmenden inneren Raum. Es braucht die Neugier eines Kindes, das einfach schaut, ohne Erwartungen.

Manchmal geht es auch einfach darum, das Offensichtliche zu sehen. Einerseits ist die Wahrheit verhüllt und versteckt, aber andererseits starrt sie uns direkt ins Gesicht. Um zum Beispiel den steten rapiden Wandel zu sehen, brauchen wir nicht zuerst eine tiefe Meditation. Sie ist sekundlich sichtbar, wenn wir nur wirklich hinschauen. Auch um zu sehen, dass Anhaften oder Aversion immer mühsam für uns sind, reicht es, wenn wir wirklich hinschauen, bzw. hinfühlen.

Nasrudin überquerte regelmässig die Grenze zwischen der Türkei und Persien. In den Satteltaschen seiner Esel war nie etwas Wertvolles zu finden, nur Stroh. Er hatte nichts zu verzollen. Dabei wurde er aber zunehmend reicher. Jahre später, als der Zöllner in den Ruhestand getreten war, fragte er Nasrudin, wie er denn so vermögend geworden sei. Dieser gestand: "Ich habe Esel geschmuggelt."

Das Offensichtliche sehen. Wie bei den Magic Eye Bildern<sup>6</sup>, die vor Jahren populär waren: Wenn man richtig schaut, sieht man plötzlich ein Bild, das man vorher nicht erkennen konnte, eine andere Dimension. Dabei war alles schon immer da.

### ***Enthusiastisches Bemühen, Energie***

Ganz offensichtlich zentral ist der nächste Faktor auf der Liste, nämlich Bemühen, Energie.<sup>7</sup> Es ist die Kraft, die uns an der Praxis dran behält. Es ist der Treibstoff unserer Praxis, der 'Tiger im Tank'! Es ist das Bemühen, welches notwendig ist, um achtsames Gewahrsein zu erzeugen. Oft wird der Begriff 'Enthusiastisches Bemühen' verwendet. Es ist der Enthusiasmus, ausgerichtet auf Erwachen, Erkenntnis und Entfaltung. Es geht also nicht um Willenskraft oder Kontrolle, sondern um wahrhaft waches Sein.

Rechtes Bemühen heisst, einerseits nicht träge und bequem zu verweilen, andererseits nicht überbeschäftigt und gestresst zu sein. Es bedeutet vielmehr, Zeit haben, um wirklich präsent zu bleiben. In der Meditation, im Retreat, sind wir oft dauerbeschäftigt mit Krisenmanagement: es ist uns zu heiss, zu kalt, das Knie schmerzt, wir sind schläfrig, ruhelos oder gelangweilt und haben nie wirklich Zeit zu schauen, zu sehen und zu lernen. Dabei wären selbst die unerwünschten Erfahrungen Wasser auf unsere Mühle, denn auch sie können uns die Funktionen und das Wesen der Erfahrungen aufzeigen.

Enthusiastisches Bemühen heisst auch Selbstvertrauen und Selbstbestätigung. Wir sehen was für uns möglich ist, was getan werden kann. Dann entscheiden wir, es zu tun – und tun es auch wirklich. Dadurch entsteht Selbstbestätigung und damit Freude und Leichtigkeit. Die Praxis wird spielerischer, statt mühsam wie Schwerarbeit. Alte Texte illustrieren dies:

"Der Bodhisattva (die Praktizierende) wirft sich in die Praxis, so wie ein Elefant, von Sonne, Staub und Hitze geplagt, sich in einen kühlen See wirft!"

"Die Praktizierenden geben sich ihrer Aufgabe hin, so wie Kinder sich dem Spiel hingeben!"

<sup>6</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Magic\\_Eye](https://en.wikipedia.org/wiki/Magic_Eye). Video: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_SrUTUuAJRc](https://www.youtube.com/watch?v=_SrUTUuAJRc)

<sup>7</sup> viriya-sambojjhanga

Richtiges Bemühen bedeutet auch, seine Grenzen zu kennen, mit ihnen zu experimentieren, sie zu überschreiten, sie aber auch zu respektieren und zu wissen, wann's genug ist.

All diese sieben Qualitäten des Erwachens zeigen in ein und dieselbe Richtung: Es braucht (erstens) Energie und Bemühen, um (zweitens) präsent und achtsam zu sein, um (drittens) mit freudigem Interesse (viertens) die Erfahrungen des Moments zu ergründen, in einer inneren Haltung, die (fünftens) ruhevoll, (sechstens) stetig und gesammelt und (siebtens) offen und gelassen ist.

Drei der sieben Qualitäten des Erwachens sind aufweckende, stimulierende Eigenschaften, nämlich Bemühen, Erforschen und Interesse. Drei sind stabilisierende, entspannende Eigenschaften, nämlich Ruhe, Sammlung und Gelassenheit. Achtsames Gewahrsein weiss was präsent ist und erkennt, welche Eigenschaften gestärkt werden müssen und wirkt so als eine Art Thermostat, der die Stärke der sechs anderen Qualitäten reguliert.

### ***Interesse, Freude, Entzücken***

Die Qualität von Interesse, Faszination, Entzücken<sup>8</sup> ist der nächste Faktor.

Interesse ist wesentlich, denn ohne dieses wird Praxis sinnlos und stumpf. Wenn wir also einen Mangel an Interesse erleben, hilft es:

- sich zu erinnern, warum wir praktizieren oder an einem Retreat teilnehmen. Wir schauen, welches eigentlich unsere Absicht ist.
- sich klar zu machen, wie wertvoll die Gelegenheit ist, die wir im Retreat und im Leben haben, die echte befreiende Praxis möglich macht.
- sich vor Augen zu halten, dass - wie Don Juan es gegenüber Carlos<sup>9</sup> beschreibt - "unsere Zeit hier auf Erden all zu kurz sein wird, um all die Geheimnisse und Wunder erfahren zu können." Und fährt fort, "für dich ist die Welt eigenartig und erstaunlich weil, wenn du nicht gelangweilt bist, du im Konflikt damit bist. Für mich ist die Welt eigenartig und erstaunlich, weil sie grossartig, geheimnisvoll und unergründlich ist." Zu dieser Realität zu erwachen, schafft echtes Interesse.

Wenn Interesse stark ist, wird es zu Faszination, einem freudigen, spannenden Interesse, ja gar zu Entzücken. Tatsächlich können in tiefer Meditation Wellen des Entzückens oder unglaubliche Leichtigkeit auftreten. Dies sind angenehme Erfahrungen, aber keineswegs das Ziel der Praxis. Und auch die angenehmsten Erfahrungen sind, wie alles andere auch, vergänglich.

In der 'Buddhistischen Psychologie'<sup>10</sup> werden fünf Arten des Entzückens aufgelistet: Schauer des Entzückens oder Gänsehaut. Plötzliches Entzücken; wie ein Blitz, der den Körper durchfährt. Fluten des Entzückens; wie Sturzwellen am Meeresufer. Forttragendes Entzücken, in der Luft schweben wie eine Daunenfeder. Überschwemmendes Entzücken, das den Körper durchtränkt wie eine Flut, die einen Teich überschwemmt.

Hier lauert natürlich auch gleich die Gefahr der Erwartung. Entzücken – wenn es denn auftreten sollte – entsteht durch tiefe Einsgerichtetheit in ruhevolem Verweilen,<sup>11</sup> aber sicher nicht durch Erwartung und Verlangen.

Es hilft, wenn die Meditationserfahrung an sich interessant ist, aber manchmal ist sie es einfach

---

<sup>8</sup> pīti-sambojjhanga

<sup>9</sup> Carlos Castañeda, Reise nach Ixtlan, Die Lehre des Don Juan, Fischer.

<sup>10</sup> Abhidhamma.

<sup>11</sup> Samatha oder Jhana.

nicht. Dann kann es sich lohnen, sich daran zu erinnern, dass es einen nahen Zusammenhang gibt zwischen Vollständigkeit der Aufmerksamkeit und Interesse. Langeweile ist ein Signal das aufzeigt, dass wir nur halbherzig bei der Sache sind, sei es in der Meditation oder bei einer anderen Tätigkeit oder gar in Beziehungen. Totalität der Aufmerksamkeit schafft Interesse.

### **Ruhe**

Wenn wir wirklich präsent, wach und interessiert sind, wird der Geist ruhiger und stiller, wird auch der Körper ruhevoller. Ruhe<sup>12</sup> folgt als nächstes in der Liste der Qualitäten des Erwachens. Es ist das Schwinden der inneren Aufregung und Ruhelosigkeit, ähnlich dem stillen Waldsee, wenn kein Wind sich rührt. Ein grosser Teil der Disziplin und der äusseren Form eines Retreats, das still Sitzen, Gehen und Schweigen, dient dem Schutz und der Unterstützung der inneren Ruhe.

Stille, die körperliche Stille der Sitzmeditation, das Vermeiden aktiver, auch averbaler, Kommunikation, das Unterlassen von Lesen und Schreiben und ganz eindeutig das Abschalten aller elektronischen Medien, sind wesentliche Beiträge zum Hervorbringen von innerer Ruhe. Diese hängt eng mit Einfachheit, mit Verminderung von äusserer und innerer Komplexität zusammen. Dabei haben wir oft die uralten Gewohnheiten der ständigen Betriebsamkeit gegen uns, sei es im Äusseren oder im Innern. Unsere Gesellschaft ist schliesslich spezialisiert auf nahtloses, ununterbrochenes Geschäftigsein.

Im gegenteiligen Sinn war es im ländlichen, alten Indien immer sehr eindrücklich, zu erleben wie viel Zeit die Menschen dort noch hatten. Bei einer Bitte um Tee mag der Chai-Wala mit dem Kopf nicken und zustimmend brummen. Danach geschieht für eine Weile nichts mehr. Nach zehn Minuten wird er aber doch den Benzinkocher entfachen und nach weiteren zwanzig Minuten den Tee servieren, ohne im geringsten das Gefühl zu haben, dreissig Minuten auf eine Tasse Tee zu warten sei etwas zu lang.

Hier im Westen gibt's im Wartesaal des Zahnarztes Bilder, gedämpfte Musik, Zeitschriften, Spielzeuge für die Kinder und wehe, wenn's zu lange dauert. Wenn's einen Moment still wird, greifen wir zu Stereoplayer, Fernsehen, Handy, Zeitung, Kühlschrank, ... Dabei ist äussere Tatenlosigkeit natürlich auch kein Anzeichen innerer Stille. Das kann man im Retreat sehr deutlich erfahren. Da kann der Geist endlose Szenarien durchspielen, sich ausdenken was alles schiefgehen könnte. Er kann in alten Erinnerungen herum kramen, in einem fort Kommentare und tiefgründige Erkenntnisse produzieren oder grosse Kunstwerke kreieren und spannende Bücher schreiben. Ruhe hat etwas von der Qualität eines Spiegels. Der Spiegel bleibt unbewegt, egal was sich in ihm spiegelt. Ein Vogel fliegt durch den Himmelsraum, hinterlässt keine Spur. Ruhe bedeutet im Zentrum einer jeden Erfahrung zu bleiben. Damit ist nicht Totenstille gemeint, sondern ruhevoll-lebendige. Das ist Fülle. Auf einer Grusskarte stand:

“Freude und Heiterkeit sind wie Schmetterlinge.  
Wenn man ihnen nachjagt, fliegen sie fort.  
Aber wenn man sich ruhig hinsetzt  
Kommen sie und lassen sich bei uns nieder.“

### **Sammlung / Stetigkeit**

Durch die Kontinuität des Bemühens achtsam zu sein, entstehen Sammlung, Konzentration, Stetigkeit, die nächste Qualität.<sup>13</sup> Sammlung kann auf einen Punkt fokussiert sein als Einsgerichtet-

<sup>12</sup> passaddhi-sambojjhanga

<sup>13</sup> samadhi-sambojjhanga

heit, Konzentration, Versenkung, ähnlich einem Laserstrahl, dessen gebündeltes Licht eine starke, präzise Kraft aufweist.

Versenkungsstufen, sogenannte Jhanas, führen in einen Bereich jenseits der Sinne. Ein solchermaßen stark gesammelter Geist eignet sich hervorragend für die Praxis der Erkenntnis-Meditation. Ganz seltene Individuen können diese Fähigkeiten zu übersinnlichen Kräften weiter entwickeln.<sup>14</sup> Sammlung an sich ist kein Weg zur Befreiung, weil die Kräfte der Verblendung und des Verlangens machtvoll verdrängt, aber nicht bleibend beseitigt werden.

Stetigkeit des Geistes, eine Form von Sammlung, kann eine kontinuierliche und stabile Achtsamkeit auf den Fluss der Moment-zu-Moment-Erfahrungen bedeuten. In den Erkenntnis-Meditationen, wie zum Beispiel im Vipassana, wird vor allem diese zweite Art der Sammlung, also die Stetigkeit, angewendet. Auch Sammlung und Stetigkeit sind Qualitäten, die bis zu einem gewissen Punkt bereits im Geist vorhanden sind. Das kann sich zeigen beim Zuhören eines anregenden Vortrags oder beim Lesen eines spannenden Buches.

Joseph Goldstein spricht in Bezug auf die Kontinuität des achtsamen Wahrnehmens der Moment-zu-Moment-Erfahrung von 'A. p. M.', von Achtsamkeitsmomenten per Minute, (entsprechend 'Kilometer pro Stunde'). Je mehr Achtsamkeitsmomente entstehen, das heisst je stetiger der Geist ist, desto präziser kann der Wahrnehmungsprozess betrachtet werden.

### **Gelassenheit**

Die letzte Facette der Qualitäten des Erwachens ist 'Inneres Gleichgewicht', Gleichmut, Gelassenheit.<sup>15</sup> Um ein Gefühl für diese Geistesqualität zu vermitteln, wird hier eine Liste von Wörtern angeführt, die alle mehr oder weniger diese Eigenschaft der Gelassenheit beschreiben: Reaktionsfreiheit, Durchlässigkeit, Offenheit, Sanftheit, innerer Geräumigkeit, Widerstandslosigkeit, heiterer Gleichmut, wertschätzende Gelassenheit, Annehmen, Erlauben, okay sein lassen.

Die Definition von Gelassenheit lautet: Ein ausgeglichener Geisteszustand frei von Anhaften und Verlangen, von Ablehnung und Hass, von Aufregung und Stumpfheit und auch frei von Erwartung und Befürchtung. Es ist ein Zustand, der offen ist und lebendig. Van der Wetering erzählt eine Anekdote<sup>16</sup>, in der diese Qualität auf humorvolle Weise beschrieben wird:

Eines Tages ereignete sich ein Erdbeben, das so heftig war, dass ein Teil des Tempels einstürzte. Als die Erschütterung vorüber war, sagte der Lehrer zum Schüler: "Siehst du, nun hast du mit ansehen könne, wie ein Zen-Mensch sich in Kalamitäten verhält. Sicher hast Du bemerkt, dass ich nicht in Panik geraten bin. Ich habe dich am Arm gefasst und bin mit dir in die Küche gegangen, denn das ist der sicherste Teil des Tempels. Ich habe recht daran getan, denn die Küche steht noch; wir haben das Erdbeben überlebt. Dass ich trotz meines Gleichmutes und meiner Wachheit einen leichten Schock erlitten habe, hast Du vielleicht daran erkannt, dass ich ein grosses Glas Wasser getrunken habe. Das ist etwas, was ich unter normalen Umständen niemals tun würde." Der junge Mann sagte nichts und lächelte nur. "Was ist denn so komisch?" fragte der Meister. "Das war kein Wasser, ehrwürdiger Herr", sagte der Mann, "das war ein grosses Glas Sojasosse."

<sup>14</sup> abhiñña oder iddhi/siddhi. Siehe Amy Schmidt, Dipa Ma: Die furchtlose Tochter des Buddha, Arbor.

<sup>15</sup> upekkha-sambojjhanga

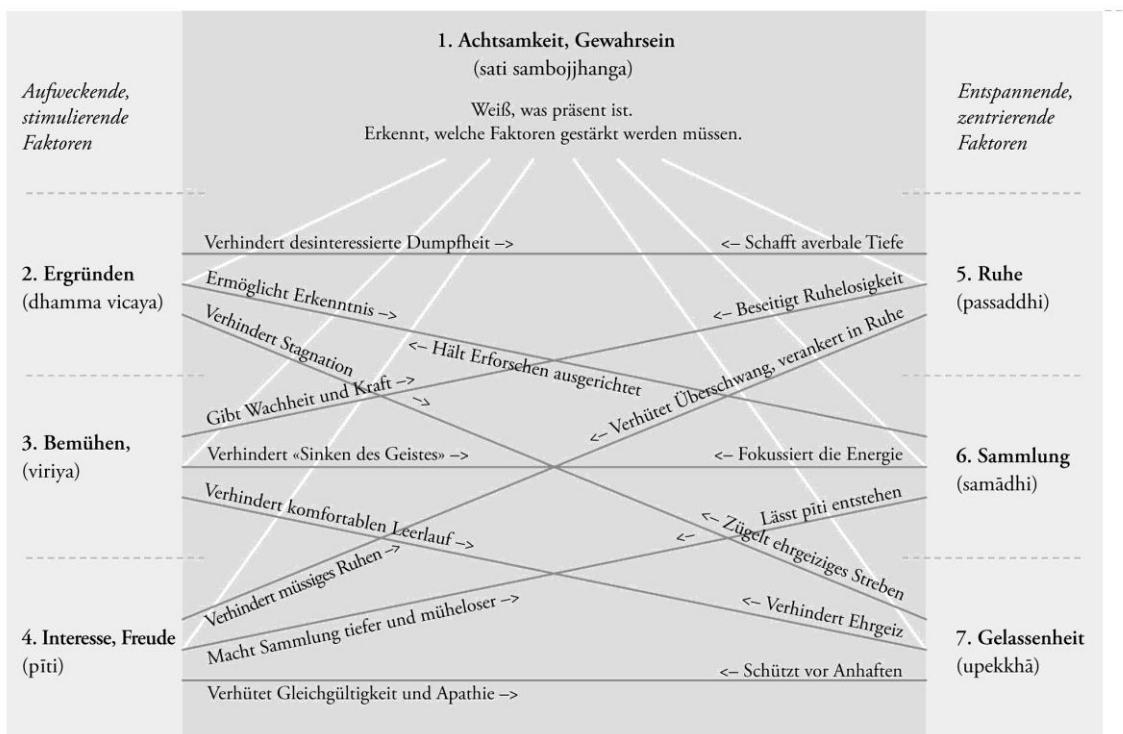
<sup>16</sup> Janwillem Van de Wetering, Der leere Spiegel, Erfahrungen in einem japanischen Zen-Kloster, rororo.



Manchmal wird Gelassenheit mit Gleichgültigkeit verwechselt. Es ist aber weder Gleichgültigkeit, noch Desinteresse, noch Teilnahmslosigkeit. Es ist auch nicht der Panzer der defensiven Abwehrhaltung, sondern ein sehr lebendiger und offener Zustand. Gleichgültigkeit zieht sich aus dem Kontakt mit der Erfahrung zurück, echte Gelassenheit kann den lebendigen Kontakt halten. Dadurch wird der Geist sensibler, aber keinesfalls davon gestört. Denn was immer kommt ist okay, nicht wegen innerer Härte und Unberührbarkeit, sondern dank der Sanftheit und Durchlässigkeit. Allem und jedem wird mit 'gleichem Mut' begegnet. Und es braucht tatsächlich immer wieder Mut, Willens zu sein, jeden Moment und jede Erfahrung anzunehmen und zu spüren. Das bedeutet auch, Widerstände, Fehler und Niederlagen anzuerkennen und zu akzeptieren. Dazu braucht es Mut – und Vertrauen. Vertrauen, Offenheit und Wertschätzung des Lebens sind nichts anderes als Liebe.

Ein mächtiger Samurai besucht einen kleinen Mönch. "Mönch!" donnert er mit einer Stimme, die an Autorität gewohnt ist. "Belehre mich über Himmel und Hölle!" "Dich?" fragt der Mönch zurück, "über Himmel und Hölle? Nichts kann ich dich lehren! Du bist schmutzig, du stinkst, dein Schwert rostet. Du bist eine Schande für die Samurai-Klasse! Geh mir aus dem Weg!" Der Samurai wird aufgebracht, gerät ausser sich vor Wut und zieht sein Schwert, um den Mönch zu erschlagen. "Das ist die Hölle!" sagt der Mönch sanft. Der Samurai ist erschüttert vom Mitgefühl, der Hingabe und der Gelassenheit dieses Mannes, der gerade sein Leben weggegeben hatte, um ihm die Hölle zu zeigen. Tränen fließen über sein Gesicht, so tief fühlt er sich angenommen. "Das ist der Himmel!" erklärt der Mönch.

Die Grafik zeigt, wie sich die sieben Qualitäten zueinander verhalten und sich gegenseitig ergänzen und fördern:



Die sieben Faktoren des Erwachens (bojjhanga)  
Copyright 2007 by Fred von Allmen. Aus 'Buddhismus: Lehren - Praxis - Meditation', Theseus Verlag, 2007