

Aditthana & Pranidhana

Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

Fred von Allmen

Copyright by Fred von Allmen
Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Paramitas

Zwei sehr interessante Praxis-Aspekte, die eher selten gelehrt werden sind die beiden Paramitas Aditthana und Pranidhana, 'Entschlusskraft' und 'Vision oder Wunschgebet'. Beide Eigenschaften können nicht eindeutig in einem Begriff beschrieben werden. Paramitas sind heilsame Herzens- und Geistesqualitäten, die wir durch unsere Praxis vervollkommen können, wie zum Beispiel Grosszügigkeit (dana-paramita), Ethik (sila-paramita), Geduld (khanti-paramita) und Bemühen (viriy-paramita)¹.

In der Theravada-Tradition wird Adhitthana als Paramita aufgelistet. In den Mahayana-Traditionen wird an diese Stelle Pranidhana gesetzt. Die zwei sind nah verwandt, wenn auch nicht identisch. Der Unterschied zwischen den beiden Kräften ist nicht so wesentlich, was sie bewirken aber schon.

Bei Adhitthana handelt es sich um einen Aspekt der spirituellen Praxis, der von manchen Meditierenden oft unterschätzt, meist sogar übersehen wird. Adhitthana ist die Ausrichtung auf die Werte und Ziele unserer Praxis, aber auch die Entschlusskraft auf diesem Weg vorwärts zu gehen. Pranidhana andererseits ist eine Art 'Vision' im Sinne von Leitbild oder Zukunftsentwurf sowie Klarheit in Bezug auf die Richtung in der wir uns in unserer Praxis bewegen.

Beides sind also Paramitas, Vervollkommnung, nicht so sehr im Sinne von etwas, das wir 'perfektionieren' müssen in uns, sondern mehr im Sinne einer innewohnenden Qualität, die wir wiederentdecken und stärken können.

Es heisst, der Buddha habe jede dieser Paramitas¹ während hunderten von Leben geübt. Was das übersetzt für uns bedeuten könnte ist dies: Es handelt sich um zeitlose Eigenschaften, um Aspekte unserer innewohnenden Buddhanatur, eben diese Qualitäten von Entschlusskraft und Ausrichtung.

Adhitthana – Entschlusskraft

Adhitthana, die Qualität von Entschlusskraft und auch von Hingabe kann umschrieben werden als: 'Die Fähigkeit des Herzens, eine eingeschlagenen Richtung durchzuziehen, die Werte, die uns teuer und wichtig sind, hochzuhalten und unseren tiefsten Absichten und Zielen treu zu bleiben.'

¹ Weitere Paramitas sind Ethisches Verhalten (sila), Güte (metta), Meditation, Sammlung (dhyana), Abkehr (nekkhamma), Wahrhaftigkeit (sacca), Geschickte Mittel (upaya), Kräfte (bala), Gelassenheit (upekkha), Befreiende Weisheit (pañña), Erkenntnis, reines Gewahrsein (ñana, jñana).

Mein tibetischer Lehrer Geshe Rabten verbrachte viele Jahre mit Studium und Praxis in einem grossen Kloster, in der Nähe von Lhasa in Tibet. Er hatte einen wunderbaren Lehrer und hochgeschätzten Guru, dessen Belehrungen und Segen ihm ausserordentlich grossen Nutzen gebracht hatten. Nach Jahren, verliess dieser Lehrer das Kloster, um in seine Heimat-Region im fernen Ost-Tibet zurückzukehren und sich dort um sein Volk und seine Leute zu kümmern und sie im Dharma zu unterrichten.

Für Geshe Rabten wurde bald klar, dass er seinem Lehrer unbedingt dorthin folgen wollte. Aber wie hinkommen? Er hatte kein Geld, keine Unterstützung und kaum rechte Schuhe für diesen drei-monatigen Fussmarsch! Trotzdem entschied er sich, zusammen mit einem Freund, die Reise zu wagen. Zu Fuss wanderten sie durch die unendlich weite, leere Wildnis von Tibet, durch Hitze und Kälte, unterwegs um Essen bittend, von grimmig scharfen Kloster-Hunden und von Tigern bedroht, bis sie schliesslich nach Monaten im Kloster des Lehrers ankamen.

Geshe Rabten hatte ein – und nur ein – Ziel im Leben: Sich auf beste Art und Weise im Dharma zu üben, um für viele von grösstmöglichem Nutzen sein zu können. Dafür war er bereit, alle Schwierigkeiten auf sich zu nehmen. Genau dies ist die Kraft von Adhitthana, von Entschlusskraft und Hingabe.²

Es gibt einen anderen aussergewöhnlichen Lehrer, den kennenzulernen ich das Glück hatte, als ich während einigen Jahren im IMS in Massachusetts³ praktizierte. Sein Name war Taungpulu Sayadaw – ein Meister aus Burma, ein inspirierender, alter Mönch. Er war der zutiefst stillste Mensch, den ich je angetroffen habe. Alleine seine Hände zu beobachten, die Art wie sie ruhten, vermittelten ein Gefühl von tiefem Frieden. Bereits in jungen Jahren hatte er die asketischen Gelübde der Waldmönche auf sich genommen. Entschlossen, wach zu sein – und zu erwachen – entschied er sich, sich nie hinzulegen. Er ging, stand oder sass. Aber er legte sich nie wieder hin – während Jahrzehnten.⁴ Das braucht Entschlusskraft und Hingabe an die Praxis des Erwachens! Es ist die Kraft der Ausrichtung und des Entschlusses.

Dies sind eindruckliche Begebenheiten. Wir könnten sagen: 'Sie geschahen damals, vor Jahrzehnten irgendwo in Asien'. Tatsächlich sind sie aber genau so relevant für uns heute. Adhitthana bedeutet, dass wir unsere ganze Energie in das legen, was wir zutiefst wertschätzen im Leben. Das heisst, wir bringen Hingabe in unsere spirituelle Praxis oder in unsere Arbeit, ins Sorgen um unsere Familie, unsere Kinder. Eine Hingabe, die nicht mit Anhaftung verwechselt werden sollte.

In mancher Hinsicht ist es genau das, was wir im Retreat tun. Wir sind zum Beispiel beim Körper und die Aufmerksamkeit wandert fort. Wir bringen sie zurück, sie läuft wieder davon, vielleicht hunderte, tausende von Malen und trotzdem geben wir nicht auf. Wir 'stehen immer wieder auf' und versuchen es von Neuem. Wie der berühmte amerikanische American Football-Star Vince Lombardi sagte:

“Worauf es ankommt ist nicht, ob du hinfällst.
Worauf es ankommt ist, dass du wieder aufstehst.“

Immer und immer wieder kommen wir achtsam zurück zum Moment; zur Bewegung des Körpers, zum Fuss, der die Erde berührt, zur Hand, die den Löffel oder die Tasse hält, zu den Reaktionen

² Sein Leben wird in Geshe Rabten, Mönch aus Tibet, Edition Rabten und in Fred von Allmens Buddhas tausend Gesichter, Edition Steinrich, beschrieben.

³ IMS, Insight Meditation Society, Barre MA, USA, www.dharma.org

⁴ Es handelt sich dabei um eine der 13 asketischen Dhutanga-Regeln, welche Mönche zusätzlich befolgen können.

des Geistes, zum Geräusch des Hustens oder zum Klang des Gongs. Meditation, Retreat, verlangen viel Entschlusskraft und Hingabe, um dranzubleiben, trotz des Auf- und Abs der Energie und dem Wechselbad der Gefühle, welche sich von Freude bis zu Langeweile, von Einsamkeit und Gottverlassenheit bis zu Gefühlen tiefer Verbundenheit wandeln können.

Es ist unsere Ausrichtung und Hingabe, welche diesem Prozess grossen Wert verleiht. Wir entschliessen uns immer wieder von Neuem dazu, jeden Tag, jeden Moment hier zu sein, hier zu sitzen, hier zu gehen, hier zu stehen, inmitten alledem was kommt und geht, selbst dann, wenn es sinn- und hoffnungslos erscheint. Der christliche Mönch Thomas Merton schrieb:

“ Gebet und Liebe werden zu jener Stunde gelernt,
in der das Gebet unmöglich und das Herz zu Stein geworden ist.“

Entschlusskraft und Hingabe bedeuten aber nicht, dass wir zu kämpfen und uns abzumühen beginnen. Meditation ist nicht ein Kampf darum, irgendwo hinzukommen, um die Dinge anders zu machen, als sie sind. Vielmehr ist es ein ständiger Entschluss, wirklich mit dem zu sein was ist. Kontakt damit aufnehmen, es sich fühlen zu lassen, es klar zu sehen, immer und immer wieder – gerade jetzt.

Ein etwas weniger spektakulärer, aber auch wichtige Aspekte der Praxis hat ebenfalls mit Adhitthana zu tun. Es ist der Entschluss, sich an bestimmte ethische Verhaltensrichtlinien zu halten:

- Ich bin entschlossen, nicht zu töten oder zu verletzen
- Ich bin entschlossen, nicht zu nehmen, was mir nicht gehört
- Ich bin entschlossen, nicht zu lügen, ehrlich zu sein
- Ich bin entschlossen, kein Leid durch sexuelles Missverhalten zu verursachen
- Ich bin entschlossen, Missbrauch von Drogen und Alkohol zu vermeiden

Wenn wir uns auf solche Art entschliessen, ist das anders, als wenn wir denken: “Ja, okay, ich werde mir Mühe geben... wenn’s irgendwie geht...” Die Entschlusskraft setzt klare Grenzen für unser Tun, in Bereichen in denen sonst vielleicht unheilsame, leidenschaftliche Gewohnheiten überhand nehmen könnten. Wir sind geschützt vor uns selbst und machen uns vertrauenswürdig für andere.

Dies ist auch hilfreich, wenn es darum geht, zu beschliessen, im Alltag regelmässig zu meditieren oder während den nächsten vier Wochen Metta, Karuna oder Mudita zu praktizieren. Mit einem klaren Beschluss tun wir es sodann nicht nur für zwei oder drei Wochen, sondern eben für vier. Oder vielleicht beschliessen wir, während den nächsten zwei Monaten immer zu geben, wenn wir um etwas gebeten werden – und tun dies dann auch.

Auch in Bezug auf rechtes Bemühen in unserer Praxis, sei es in der Meditation im Retreat oder im Alltag, ist Adhitthana, Entschlusskraft, von grosser Bedeutung. Hier ein Text über Valmiki, aus einer Legende der Hindus über den Schöpfer des Ramayanas⁵, der in alten Zeiten gelebt haben soll. Es ist ein archetypischer Ausdruck von enthusiastischem Bemühen, Ausdauer und Entschlusskraft:

“Als junger Mann durchsuchte Valmiki die Welt nach echter, offener Freundschaft, nach Glück und nach Hoffnung. Als er nichts davon fand, zog er alleine in den tiefsten Wald, wo

⁵ Das Ramayana ist nach dem Mahabharata das zweite indische Nationalepos. Als Autor der ältesten und bekanntesten Version ist Valmiki verbürgt - zwischen dem 4. Jahrh. v.Chr. und dem 2. Jahrh. n.Chr.

kein Mensch lebte, an eine Stelle wo der Tamassa-Fluss in den Ganges fließt. Dort sass er in der Meditation während Jahren, ohne sich zu regen, so still, dass weisse Ameisen einen Hügel über ihn bauten. Dort sass Valmiki im Ameisenhügel – während tausenden von Jahren ohne sich zu rühren – und blickte einzig mit seinen Augen hinaus und versuchte die Wahrheit zu finden, seine Hände gefaltet, seinen Geist versunken in Kontemplation.“

Eindrücklich? Das ist Entschlusskraft! Wir denken fünfzig Minuten still da zu sitzen sei lang.

Im Zusammenhang mit der Praxis von ruhevolem Verweilen und Sammlung (samatha) kann Adhitthana angewendet werden, um gewisse Geistesfaktoren oder Versenkungszustände aufzurufen. Es geht vor allem um die sog. Versenkungsfaktoren⁶, Eigenschaften des Geistes, die Teil tiefer Sammlung und Versenkung sind. Man übt sich darin, den jeweiligen Geistesfaktor aufzurufen: “Möge freudiges Interesse (piti) entstehen“ oder “Möge Einsgerichtetheit (ekaggata) entstehen“ oder “Möge tiefe Ruhe (passaddhi) entstehen.“ Wenn wir diese Faktoren und Zustände genügend geübt haben, treten sie ein, wenn sie aufgerufen werden.

Die gleiche Methode kann angewandt werden, um Versenkungsstufen zu erreichen. “Möge die erste Jhana auftreten.“ Ganz offensichtlich müssen wir jeweils an einem Punkt sein, wo der Aufruf, die Absicht, realistisch ist. Sonst ist es nur Wunschdenken.

Pranidhana – Vision und Wunschgebet

Zuflucht nehmen in Buddha, Dharma und Sangha, wenn richtig verstanden, ist nicht ein religiöses Glaubensbekenntnis, sondern eine Klärung von Richtung und Ziel in unserem Leben.

- Wir richten uns auf Buddha d.h. auf Erwecken, Weisheit und Mitgefühl aus.
- Wir nehmen Dharma als unsere Zuflucht: die Wirklichkeit, hier und jetzt, so wie sie tatsächlich ist und die Praxis der Erkenntnis und der Güte.
- Wir lassen uns von verwirklichten Menschen aus Vergangenheit und Gegenwart inspirieren: Zuflucht in Sangha.

Wir entschliessen uns dazu, diese Werte und Qualitäten anzustreben, anstatt in Täuschung, Verlangen und Abneigung zu verharren.

Wir entschliessen uns für eine positive, inspirierende Vision des Lebens! Deshalb machen wir Zufluchtnahme zu unserer Praxis und setzen uns mit der Frage auseinander, was es ist, das im Leben vertrauenswürdig und erstrebenswert ist, um sich dann darauf auszurichten. Das ist eine Form von Pranidhana.

In der tibetischen Tradition spricht man von drei wichtigen Teilen der spirituellen Praxis. Wenn wir uns in allen drei Teilen üben, ist die Praxis komplett. Wenn auch nur ein Teil davon fehlt, ist sie unvollständig.

Es handelt sich erstens um die altruistische Motivation, zum Wohle aller zu praktizieren und zu leben. Das ist das Gute am Anfang. Das Zweite ist die Meditation oder die Praxis in der wir uns den Tag hindurch üben. Das ist das Gute in der Mitte. Drittens geht es um die Widmung am Schluss der Meditationsperiode und am Ende eines jeden Tages. Wir widmen alle guten Verdienste, alle heilsamen Handlungen und positiven Energien die wir erschaffen haben, dem vollständigen Erwecken zum Wohle aller Lebewesen. Das ist das Gute am Schluss.

⁶ Jhanangas: Angewandte Aufmerksamkeit (vitakka), Anhaltende Aufmerksamkeit (vicara), Faszination, Entzücken, Freude (piti), Glückseligkeit (sukha), Einsgerichtetheit (ekaggata).

Wenn wir zum Beispiel am Anfang des Tages, der Meditationssitzung oder einer Unternehmung die Motivation des grossen Mitgeföhls von Bodhicitta erzeugen, ist diese Praxis eine Form von Pranidhana.

Das Gute am Anfang, d. h. die Motivation von Bodhicitta zu erzeugen, bedeutet, dass wir uns immer wieder dafür entscheiden, nicht nur zu praktizieren, weil es uns selber gut tut, sondern es zum Wohlergehen aller zu tun. Es ist der Entschluss, bis zum vollständigen Erwachen zu praktizieren, um für möglichst viele von möglichst grossem Nutzen zu sein, egal wie lange es dazu braucht. Eine fantastische Vision unserer Praxis.

Eine solche Vision schafft auch eine starke, ja machtvolle Grundlage für Stetigkeit und Ausdauer. Es geht hier um ein Lebenswerk. Vielleicht ja sogar um das Werk unzähliger Leben. Pranidhana gibt uns die weite Perspektive und den langen Atem. Einen Vers von Shantideva der genau das ausdrückt, hat der Dalai Lama als den bedeutungsvollsten in seinem Leben auserkoren:

“So lange das All dauert,
So lange wie die Welt existiert,
Möge ich hier bleiben und helfen
Das Leid aller Wesen zu lindern und zu beenden.“

Eine gewaltige Perspektive. Wir können Bodhicitta zu unserer Motivation und Praxis machen. Jeden Morgen, jeden Tag, zu Beginn jeder Meditation.

Auch die Widmung am Ende ist bedeutsam. Wir rechnen nicht zusammen, wieviel wir diesmal durchs Praktizieren für uns selbst erreicht haben, sondern schenken gleich alles Heilsame weiter.

Hier ein traditioneller, etwas materialistische Vergleich. Wenn wir heilsames Karma schaffen, brauchen wir dieses normalerweise auch wieder auf – nämlich als angenehme Erfahrungen in diesem Leben oder als Wiedergeburt in glückvollen Bereichen, wie beim Geld, das wir auf die Bank bringen, um uns später etwas Schönes damit zu kaufen. Im Gegensatz dazu bedeutet die Widmung, dass wir das gute Karma, die geschaffenen positiven Energien, mit einer Etikette versehen: “Nicht zum sofortigen Gebrauch bestimmt! Darf nur zum Zweck des vollständigen Erwachens verwendet werden!” Dies damit alle etwas davon haben, nicht nur wir selbst. Wir eröffnen ein unpersönliches Bankkonto oder einen gemeinnützigen Verein. Wir bezahlen unsere ‘Verdienste’ in eine Stiftung ein. So können diese nur für den festgelegten, gemeinnützigen Stiftungszweck verwendet werden. Es sind die Stärke und die Klarheit von beiden, Adhitthana und Pranidhana, welche diesem Entscheid, dieser ‘Verfügung’ Macht verleihen.

Wir bringen ein visionäres, fast prophetisches Element in unsere Praxis ‘Möge es so sein!’. Wie vor drei Äonen, als der Buddha, damals unter dem Namen Sumedha, in einem seiner früheren Leben dem Buddha-Dipamkara⁷ begegnet sein soll. Er war zu jener Zeit ein verwirklichter Asket und Yogi und hatte unter Dipamkara schon die Bodhisattva-Gelübde genommen: ‘Möge ich Buddha werden, zum Wohle aller Lebewesen!’ Das ist beides, Entschluss und auch Vision und Wunschgebet.

⁷ Dīpaṃkara war gemäß der buddhistischen Überlieferung ein Buddha, der, wie beispielsweise auch die Buddhas Kashyapa und Kanakamuni, vor dem Erscheinen des vierten Buddhas dieses Äons, Shakyamuni, dem Buddha unseres Zeitalters, als vorzeitiger Buddha gewirkt hat. Die Lebenszeit des Dīpaṃkara lässt sich ungefähr auf das 3./4. Jahrtausend v. Chr. vermuten und soll 1000 Jahre gedauert haben.

Es heisst, dass Sumedha bei seiner Begegnung mit Dipamkara-Buddha, durch dessen Erscheinung und Würde so tief beeindruckt war, dass er sich an einer schlammigen Stelle auf den Weg legte, damit der Dipankara Buddha den Fuss auf ihn setzen konnte und seine Füsse nicht beschmutzen musste. Aber Dipankara Buddha hielt inne und sprach: "Dass niemand seinen Fuss auf diesen Mann setze! Er wird im nächsten glücklichen Zeitalter, in soundso vielen Jahrtausenden als Buddha mit Namen Shakyamuni⁸ die vollständige Erleuchtung erlangen und für zahllose Lebewesen während Jahrtausenden von unschätzbaren Nutzen sein."

Genauso war es dann auch. Die visionäre und prophetische Kraft von Pranidhana, mit klarer Absicht und Entschlossenheit, hat eine grosse Kraft. Wir können dieses Vorgehen zu einem Teil unserer Praxis machen.

Das Prinzip des Wunschgebets ist überall anwendbar, zum Beispiel als Aufruf: "Möge dieses Meditationszentrum erblühen und mögen unzählige Menschen hier Weisheit und innere Freiheit finden!" Und dann unternehmen wir alles Notwendige, um dieses Wunschgebet Wirklichkeit werden zu lassen.

In manchen Traditionen werden die sogenannten vier unbegrenzten Wünsche zu verschiedensten Anlässen rezitiert. Es sind die guten Wünsche, die den vier sog. Brahmaviharas entsprechen, den Herzensqualitäten von liebevoller Güte (metta), von Mitgefühl (karuna), von Mitfreude (mudita) und von heiterer Gelassenheit (upekkha). Sie lauten:

- Mögen alle Lebewesen Glück erlangen und die Ursache des Glücks (liebevolle Güte, metta).
- Möge alle Lebewesen frei sein von Leiden und von den Ursachen des Leidens (Mitgefühl, karuna).
- Mögen alle Lebewesen nie mehr getrennt sein vom höchsten Glück, das ohne Leiden ist (Mitfreude, mudita).
- Mögen alle Lebewesen weder aneinander anhaften noch einander hassen und in unerschütterlicher, heiterer Gelassenheit ruhen. (Gelassenheit, upekkha).

Dies sind zwar 'nur' gute Wünsche. Die Idee ist aber, dass wir sie mehr und mehr verinnerlichen, sie zu unserem Credo machen, so dass sie zunehmend unser Handeln motivieren. Interessant ist, sie auch im Alltag anzuwenden. Auch dort geht's natürlich nur dann, wenn wir mit diesen Geistes- und Herzensqualitäten bereits bekannt sind. Wenn wir zum Beispiel mit der inneren Haltung von Metta wohlvertraut sind, können wir zu uns sagen: 'Möge liebevolle Güte in mir entstehen' – und dann entsteht sie tatsächlich. Oder wir brauchen den Metta-Satz: "Mögest du glücklich sein" und die uns aus der formalen Meditation vertraute Haltung entsteht.

Spielt damit! Wir können mehr erreichen als wir uns je zugetraut hätten! Wir haben mehr Macht als wir glauben – im Guten wie im Schlechten. Wir müssen uns immer wieder für die hilfreichen Kräfte entscheiden, sie aufrufen und dann mit Leben füllen. Dann ist letztlich alles möglich. Sogar Buddhaschaft zum Wohle aller Lebewesen.

Zum Abschluss das Bodhisattva Gelübde, Entschluss, Wunsch und Inspiration der Bodhisattvas:

⁸ Der Weise aus dem Geschlecht der Shakya.

“Die Lebewesen sind zahllos; ich werde helfen, sie zu befreien.

Die inneren Konflikte sind endlos, ich werde sie beenden.

Die möglichen Erkenntnisse sind unermesslich, ich werde sie verwirklichen.

Der Weg der Buddhas ist vollkommen, ich werde ihn bis zum Ende gehen.“

