

## ***Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis***

Der achtfache Pfad VI

### **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.

Der achtfache Pfad ist eine Darstellung des Praxisweges, die der historische Buddha bereits in seiner allerersten Lehrrede dargelegt hat. Da diese Anleitungen sehr umfangreich sind, werden sie in sechs Teilen beschrieben.

Die ersten fünf Aspekte sind:

- 'Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen' (samma ditthi)
- 'Rechte innere Haltung: Abkehr vom Leiden – Fördern des Heilsamen' (samma sankappa).
- 'Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks', nämlich 'Rechte Rede' (samma vaca), 'Rechtes Handeln' (samma kammanta) und 'Rechter Lebenserwerb' (samma ajiva).
- Hier wird 'Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis (samma vayama) präsentiert.
- Als letztes folgen 'Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen' (samma sati) und
- 'Rechte Sammlung und Stetigkeit des Geistes' (samma samadhi).

### ***Rechtes Bemühen***

Rechtes Bemühen ist einer der entscheidendsten Faktoren auf dem spirituellen Weg. Man könnte auch von der 'grossen Kunst in einer geschickten und wirkungsvollen Praxis' sprechen. Wichtig ist hier das Prädikat 'Rechtes'. Bemühen an sich ist ethisch neutral. Mit *rechtem* Bemühen ist *immer* Bemühen um Heilsames gemeint.

Rechte Anstrengung oder enthusiastisches Bemühen, weise Energie, geschickte Ausdauer, werden folgendermassen beschrieben:<sup>1</sup> 'Sie unterstützen, tragen, verstärken. Es ist der Zustand oder das Handeln mit Tatkraft.'

"So wie ein altes Haus von neuen Stützpfählern getragen wird, so werden die gleichzeitig in unserem Geist vorhandenen Geistesfaktoren durch rechtes Bemühen gestützt."

"Gerade so wie eine mächtige Verstärkung einer Armee ermöglicht, ihre Position zu halten, anstatt zurückzuweichen, so stärkt und unterstützt rechtes Bemühen die begleitend vorhandenen (heilsamen) Eigenschaften im Geist."<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> A Comprehensive Manual of Abhidhamma, The Abhidhammattha Sangaha of Acariya Anuruddha, BPS, Kandy.

Rechtes Bemühen ist auch eine der fünf sogenannten 'Spirituellen Fähigkeiten' (Indriya) und eine der sieben 'Qualitäten des Erwachens' (bojjhanga). Im Atthasālinī heisst es:

„Rechtes Bemühen sollte als die Wurzel aller Verwirklichungen betrachtet werden“.<sup>1</sup>

Eine eindrückliche Aussage, die wir ernst nehmen müssen, wollen wir in der Praxis weiterkommen. Shantideva schreibt über die Vervollkommnungen innerer Qualitäten, der Paramitas:

“Hat man (Grosszügigkeit, Ethisches Verhalten und) Geduld entwickelt, sollte man das enthusiastische Bemühen stärken, denn nur dadurch wird man 'erwachen'. So wie keine Bewegung entsteht ohne Wind, entstehen in uns auch keine befreienden Geistesqualitäten ohne Bemühen.“<sup>2</sup>

Beim rechten Bemühen geht es keineswegs darum, die Erfahrung zu verändern, sie zu verbessern, sie angenehmer oder weniger unangenehm hinzukriegen, so dass sie möglichst unseren Vorstellungen entsprechen – seien es nun spirituelle Erwartungen oder einfach Hoffnungen auf angenehme Erfahrungen.

Es fällt uns aber oft schwer, dies schon nur zu hören, geschweige denn anzuwenden. Eigentlich sind wir unterschwellig überzeugt davon, dass wir meditieren, um Unangenehmes loszuwerden und vorwiegend angenehme Zustände hinzukriegen. Aber gerade dies funktioniert grundsätzlich nicht in diesem Leben.

Rechtes Bemühen ist vielmehr *das*, was es braucht, um wach und achtsam in Kontakt zu treten mit der Erfahrung dieses gegenwärtigen Moments – und diesen Kontakt möglichst zu halten.

Bei einer solchen Art des Bemühens wird das Prinzip der Gewaltlosigkeit innerhalb der Meditation sichtbar: Befreiung kommt nicht aus Kampf und Konflikt, aus Erreichen oder Loswerden-wollen, sondern vielmehr aus interessiertem Erforschen, liebevoller Zuwendung, klarem Sehen, Erkennen, Annehmen und Loslassen.

### ***Gleichgewicht, frei von Extremen***

Wesentlich ist die Ausgewogenheit des Bemühens – mit Gleichgewicht, wie ein Surfer; sehr präsent und nicht abgelenkt, aber entspannt, nicht verkrampft. Wir versuchen, den Punkt des Gleichgewichts zu finden. Weil das Ganze ein dynamischer Prozess ist, müssen wir diese Balance von Moment zu Moment immer wieder neu finden.

Es soll in Kalifornien ein Werbeplakat gegeben haben. Dort, auf einer riesigen Pazifik-Welle, auf einem Surfbrett, in der sogenannten 'Baum-Asana', in aufrechter, eleganter Haltung, auf einem Bein, steht der indische Yogi Sat-Chit-Ananda; mandeläugig, schokoladebraun, mit wehendem, langem, schwarzem Haar. Und unter dem Bild die Aufschrift:

"Man kann die Wellen nicht aufhalten,  
aber man kann lernen, darauf zu reiten. Meditiere mit Swami Sat-Chit-Ananda!"

---

<sup>2</sup> Shantideva, Bodhicaryavatara 7. 1.

Was wir immer wieder versuchen: Die Wellen anzuhalten oder sie kleiner oder grösser zu machen oder in eine andere Richtung zu lenken, ist sehr anstrengend! Sayadaw U Tejaniya schreibt:

“Es braucht kontinuierliches Bemühen, aber keine Kraftanstrengung.<sup>3</sup> Wenn Erwartungen da sind oder wenn man etwas bestimmtes erreichen will, braucht der Geist zuviel Energie. Lass ihn weder verspannt noch schlaff sein.“<sup>4</sup>

Dabei geht es eigentlich gar *nicht nur* darum, die Mitte zu finden, sondern eher um das Aufgeben oder Loslassen der Extreme. Es ist also nicht so sehr die Mitte zwischen Trägheit und Überanstrengung, die wir anstreben. Es bedeutet vielmehr: ‘Weder angespannt *noch* träge sein’. Dies bedingt natürlich, dass wir wach und aufmerksam sind. Oft ist es unsere Tendenz, grimmig und angespannt zu sein. Gleichzeitig können wir dabei aber ziemlich bequem sein oder gar erschöpft aus Überanstrengung.

Gleichgewicht, frei von Extremen, bedeutet also: Anstatt angespannt und grimmig sind wir entspannt, innerlich leicht und sanft. Aber das heisst wiederum nicht schwächlich, bequem oder schlapp, sondern aufgeweckt und geistesgegenwärtig.

So oft wird ‘entspannt’ als Lizenz für Bequemlichkeit missinterpretiert. Entspannung ist sehr wichtig, aber es ist vor allem die Entspannung die entsteht, wenn wir *nicht* versuchen, etwas anderes hinzukriegen als jene Erfahrung, die gerade präsent ist. Sayadaw U Tejaniya schreibt: “Es ist nicht schwierig, gewahr zu sein. Es ist schwierig, das zu kriegen was man möchte!“ ‘Entspannt’ ist nicht vor allem das bequem Herumsitzen. Richtig angewendet kann Meditation zum sanften und doch präzisen Tanz werden, lebendig und dynamisch.

Die folgenden Wortpaare welche auf den ersten Blick wie Gegensätze aussehen, beschreiben tatsächlich genau dieses Freisein von Extremen und damit die optimale innere Haltung in der Praxis:

- Entspannte Sorgfalt
- Unbesorgtes Interesse
- Sanfte Stetigkeit
- Liebevolle Entschiedenheit
- Flexible Unerschütterlichkeit<sup>5</sup>

Entspanntes Interesse und sanfte Stetigkeit sind die optimalen inneren Haltungen, die wir möglichst anwenden sollten – auch im Alltag.

Wenn zum Beispiel Wut auftaucht, glaubt man vielleicht, man müsse diese durch Ruhe ersetzen können. Korrekt zu praktizieren heisst aber, so weit es uns gelingt, mit mitfühlender, möglichst gelassener Achtsamkeit bei der Wut zu bleiben und zu schauen und zu spüren, was mit ihr geschieht. Das ist oft nicht gerade einfach. Die Wut kann vielleicht vorerst noch stärker werden, dann mag sie vergehen, nur um uns wieder von Neuem zu packen. Das rechte Bemühen besteht

<sup>3</sup> Sayadaw U Tejaniya, Dhamma Everywhere, Auspicious Affinity, Selangor, Malaysia, page 44.

<sup>4</sup> Sayadaw U Tejaniya, Dhamma Everywhere, Auspicious Affinity, Selangor, Malaysia, page 215 ff.

<sup>5</sup> Fred von Allmen, Mit Buddhas Augen sehen, Kap.: Der Weg der Mitte.

lediglich darin, achtsam mit dem ganzen Prozess in Kontakt zu bleiben. Dies ermächtigt uns, letztlich auch mit sehr schwierigen Erfahrungen gegenwärtig und in Frieden sein zu können.

Wenn, andererseits zum Beispiel Gefühle von Mitfreude und Entzücken im Geist auftauchen, glaubt man vielleicht, man müsse diese nun möglichst lange aufrecht erhalten können. Korrekt zu praktizieren heisst aber, mit interessierter und gelassener Achtsamkeit bei der Freude zu sein und zu schauen und spüren, was weiterhin damit geschieht. Dabei mag sie stärker werden, gleich bleiben oder sogleich wieder verschwinden. Das rechte Bemühen besteht darin, achtsam in Kontakt zu bleiben. Dies ermächtigt uns, auch mit erwünschten, angenehmen Erfahrungen gegenwärtig und präsent zu sein ohne gleich in Anhaften oder Verlangen zu verfallen.

Genau das erlaubt es uns auch, klarer und tiefer zu sehen, dass alle Erfahrungen – sowohl die erwünschten, wie auch die unerwünschten – aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstehen und schliesslich auch ganz von selbst wieder vergehen.

### ***Vierfaches Bemühen***

Klassisch ist Buddhas Darstellung des Rechten Bemühens als 'Die vier grossen Anstrengungen'. Er hat sie im Sacca-vibhanga Sutta folgendermassen beschrieben:

"Was ist rechtes Bemühen? Wenn man sich anstrengt, wenn man Ausdauer entfacht, wenn man sich um die Absicht bemüht, → noch nicht entstandene unheilsame Eigenschaften nicht entstehen zu lassen, → unheilsame Eigenschaften die schon entstanden sind, aufzugeben, → heilsame Qualitäten die noch nicht entstanden sind entstehen zu lassen, → (und) die heilsamen Qualitäten die bereits (im Geist) entstanden sind, zu erhalten, zu stärken und zur Fülle und Vervollkommnung zu bringen: Dies wird rechtes Bemühen genannt."<sup>6</sup> Ausführlicher:

- 1. Nicht vorhandenes Unheilsames, wie Verlangen, Ablehnung, Besorgnis, Neid, Dünkel etc. *nicht* entstehen lassen. Wenn wir *nicht* wollen, dass Verlangen in uns entsteht, gehen wir zum Beispiel gar nicht erst an Orte, von denen wir schon wissen, dass sie Verlangen in uns wecken, sei es nun der Media-Markt, die Autoausstellung, das Ladengeschäft für asiatisch-buddhistischen Krimskrams, die Konditorei, oder das Rotlichtviertel. Auch geben wir uns innerlich nicht Gedanken und Phantasien hin, von denen wir wissen, dass sie Verlangen, Neid oder Ärger in uns hervorrufen.
- 2. Diese unheilsamen Zustände, wenn sie schon im Geist entstanden sind, wieder *aufgeben*. Ärger, Neid oder eben Verlangen und ähnliches *nicht* füttern, sondern ziehen lassen, wenn sie im Geist aufgestiegen sind.
- 3. Nicht vorhandenes Heilsames, wie Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Grosszügigkeit, Gelassenheit, befreiende Weisheit zu erwecken. Wenn wir zum Beispiel wissen, dass das Zusammensein mit

---

<sup>6</sup> Thanissaro Bhikkhu: "And what is right effort? There is the case where a monk generates desire, endeavors, arouses persistence, upholds & exerts his intent for the sake of the non-arising of evil, unskillful qualities that have not yet arisen... for the sake of the abandoning of evil, unskillful qualities that have arisen... for the sake of the arising of skillful qualities that have not yet arisen... (*and*) for the maintenance, non-confusion, increase, plenitude, development, & culmination of skillful qualities that have arisen: This is called right effort."

gleichgesinnten Dharma-Freunden oder Lehrenden uns für Heilsames motiviert, dann suchen wir sie auf.

– 4. diese heilsamen Qualitäten, wenn sie schon im Geist präsent sind, weiter fördern und stärken. Wenn wir finden, dass wir uns z. Bsp. gerade im Grosszügigkeits-Modus befinden, dann setzen wir diese Grosszügigkeit um, handeln entsprechend, anstatt zu warten, bis die Anwandlung wieder vorüber gegangen ist.

Zuerst sollten wir versuchen, das Ziel des vierfachen Bemühens durch achtsames Gewahrsein zu erreichen. Denn wann immer echtes, korrektes, richtig verstandenes achtsames Gewahrsein da ist, entstehen innere Klarheit und Gleichgewicht, und den negativen Emotionen wird der Boden entzogen. Dabei bemühen wir uns eben nicht, etwas zu verändern, sondern mit dem, was da ist, Kontakt aufzunehmen.

Rechtes Bemühen bedeutet, einmal mehr: genau soviel Aufwand, wie es braucht, um der gegenwärtigen Erfahrung mit 'rechtem achtsamem Gewahrsein' zu begegnen, das heisst: mit interessierter, nicht-wertender, klarer Präsenz. Dies *ist* bereits eine heilsame Haltung.

Wir spüren, dass sich unheilsame Geisteszustände letztlich mühsam anfühlen und lassen sie ziehen.

Wir spüren, dass heilsame Zustände Verbundenheit und Geräumigkeit im Geist bewirken und wenden uns ihnen voll und ganz zu.

So können wir die vier Aspekte des rechten Bemühens in die Praxis umsetzen.

Manchmal reicht aber achtsames Gewahrsein nicht, um unheilsame Zustände fernzuhalten oder sie ziehen zu lassen, wenn sie schon da sind. Dann kann es hilfreich sein, schon vorher kultivierte Qualitäten wie Güte, Mitgefühl, Grosszügigkeit oder andere als Gegenkraft aufzurufen.

Was auch besser ist, als sich in Unheilhaftem zu verlieren, ist, den Kanal zu wechseln. Statt sich in einer Gedankenkette des Verlangens zu verlieren, schalten wir auf heilsame Gedanken oder Geschichten um, oder auf neutrale, wie zum Beispiel den Atem oder neutrale Körperempfindungen. So viel zur Anwendung des vierfachen Bemühens.

### ***Enthusiastisches Bemühen und Dringlichkeit***

Manchmal wird von freudvollem oder gar enthusiastischem Bemühen gesprochen. Eine altbekannte Illustration vermittelt ein Gefühl davon, wie das aussehen könnte. Es heisst:

“Bodhisattvas ‘werfen’ sich in die Praxis, so wie Elefanten, geplagt von Hitze und Staub, sich in einen kühlen See werfen“ – mit Freude und eben: mit Enthusiasmus.“

Ein weiteres Bild illustriert die *Dringlichkeit* aus der das rechte Bemühen entstehen kann:

“Wir müssen praktizieren, als stünde unser Haar in Flammen, mit Entschiedenheit, Willensstärke und Energie.“

Es braucht dieses Bemühen, diese Energie, wie Geshe Rabten in seinem 'Der Geist und seine Funktionen' erklärt:

“Wenn ein Berghang mit trockenem Gras Feuer fängt, wird sich das Feuer erst weiterverbreiten, wenn ein genügend starker Wind bläst. Genauso wird das Feuer der befreienden Erkenntnis die unheilsamen Geisteseigenschaften erst dann verbrennen, wenn diese Erkenntnis vom Feuer des enthusiastischen Bemühens genügend stark angefacht wird.“

### ***Drei Arten von enthusiastischem Bemühen***

Geshe Rabten beschreibt drei Arten von enthusiastischem Bemühen. Diese sind das jeweilige Gegenstück zu den 'drei Arten von Faulheit und Bequemlichkeit':<sup>7</sup>

- “ Es ist enthusiastisches Bemühen – ein wacher, energischer Geisteszustand – welcher der 1. Art der Trägheit entgegenwirkt. Dies ist eine dumpfe Geisteseigenschaft, welcher jegliches Interesse am Dharma fehlt und die am liebsten in einen abgestumpften Zustand absinkt.
- Es ist, 2. ein heilsames enthusiastisches Bemühen das auf Selbstvertrauen beruht, welches Selbst-Mitleid und Minderwertigkeitsgefühle überwindet. Dieses zeigt sich in Gedanken wie 'Ich bin so inkompetent, dass ich nie Erkenntnisse oder gar Befreiung erlangen kann.' Es ist eine unnötige Schwäche, basierend auf einer Geringschätzung des eigenen Potenzials.
- Die Freude am Heilsamen ist die 3. Art des enthusiastischen Bemühens welches das 'Interesse an Unheilsemem' überwindet.“

Diese dritte Art der Trägheit ist sehr interessant, gerade auch für uns heute: Es ist 'Interesse an Unheilsemem' welches oft mit rechtem Bemühen verwechselt wird, weil man sich zwar bemüht, aber um etwas, was *nicht* heilsam ist. Viele der Anstrengungen die wir machen, um weltliche Ziele zu erreichen, werden vom Gesichtspunkt der Dharma-Praxis, tatsächlich als Formen von Trägheit oder Bequemlichkeit betrachtet.“

Zum Bsp. den ganzen Aufwand den es braucht um schönes Wohnen, um spezielles Essen, um besondere Kleidung, um Unterhaltung und Zerstreuung jeglicher Art, das Streben nach Ansehen, nach Erfolg, etc. Dieser letzte Punkt gibt uns vielleicht noch eine ganz andere, herausfordernde, oder gar etwas schockierende, Perspektive auf das, was mit echter Dharma-Praxis wirklich gemeint sein könnte. Geshe Rabten war das perfekte Vorbild in dieser Hinsicht: Nie hat jemand von uns ihn bei nicht-dharmischen Aktivitäten gesehen.

Dies also die drei Arten von enthusiastischem Bemühen: Energie, Selbstvertrauen und Freude am Heilsamen.

### ***Ausdauer und Kontinuität***

Bemühen bedeutet auch Ausdauer und Kontinuität in der Praxis von Moment zu Moment.

Niemand kann die Praxis für uns ausüben. Es würde ja auch nicht helfen, wenn jemand an unserer Stelle einen Sprachkurs absolvieren würde. Wir müssen es selber tun.

Was mit Ausdauer, und Kontinuität gemeint sein kann, zeigt die folgende Begebenheit:

---

<sup>7</sup> Geshe Rabten, The Mind and its Functions, Edition Rabten, (Der Geist und seine Funktionen, Edition Rabten).

Die aussergewöhnliche, höchst realisierte indische Vipassana-Meisterin Dipa Ma sagte einmal zu Joseph Goldstein: "Du solltest einmal zwei Tage lang meditieren!" Joseph, der sich gewohnt ist Wochen und Monate im Retreat zu meditieren, war etwas erstaunt über diesen Vorschlag, bis sich herausstellte, dass Dipa Ma meinte: "Zwei Tage sitzen – am Stück!"

Ausdauer wird manchmal verglichen mit dem steten Gang des grossen Elefanten. Unsere Praxis ist nicht ein irgendwohin Eilen, kein sich Abmühen und sich Durchschlagen. Es ist aber auch kein Dahinschlendern oder -schleichen, bei dem wir gelegentlich einen Schritt vorwärts tun, mal hier, mal dort. Vielmehr gehen wir vorwärts, eben im stetigen Gang des grossen Elefanten, unbeirrt und mit Ausdauer.

Man muss einen Elefanten gesehen haben, um dieses Bild zu verstehen! Der Elefant des Mahants, des örtlichen 'Fürsten' in Bodhgaya, Indien, war ein eindrückliches Beispiel dafür. Von weitem hörte man ihn kommen, erkennbar am rhythmischen Läuten seiner Glocke. Wenn er durch das unbeschreibliche Gewirr des Bazars zog, das chaotische Durcheinander von Lastwagen, Pilgern, Ziegen, Rikschas, Lastenträgern, Hunden, Bussen, Bettlern, Motorenlärm, Geschrei und Gestank, war sein Schritt unbeirrt, gleichmässig, würdevoll und ohne einen einzigen Moment des Zögerns. Und irgendwie entstand vor ihm immer gerade genügend Freiraum.

Wieso Ausdauer und Kontinuität in der Praxis wichtig sind, ist offensichtlich: Um Ruhe, Klarheit und Einsicht in Herz und Geist entstehen zu lassen, brauchen wir Stetigkeit und Beharrlichkeit. Wie wenn wir Wasser zum Kochen bringen möchten: Die Kochplatte ab und zu aufs Maximum zu stellen, um sie dann wieder für eine Weile auszuschalten, wird das Wasser nie zum Kochen bringen. Sie muss nicht auf das absolute Maximum eingestellt sein, aber sie muss kontinuierlich eingeschaltet sein. Sayadaw U Tejaniya schreibt:

"Die Bedeutung von rechtem Bemühen ist zu versuchen, kontinuierlich (gewart) zu sein, geduldig zu sein und entspannt zu sein."<sup>8</sup>

Es braucht nicht allzu viel Energie, um gewahrt zu sein.

Es braucht keine Kraftanstrengung, aber beständiges Bemühen."<sup>9</sup>

### ***Entschlusskraft***

Ausdauer geht oft mit Entschlusskraft zusammen. Sehr eindrücklich wird das Bemühen und die Entschlusskraft von Buddhas Vorsatz illustriert, den er fasste, als er sich nach Jahren der Praxis unter den Baum der Erleuchtung setzte: "Selbst wenn mein Fleisch und meine Knochen austrocknen, so dass nur Haut und Knochen übrig bleiben; ich werde diesen Platz nicht verlassen, bis ich den Weg zum Ende allen Leidens gefunden habe." Und er hat es auch durchgezogen.

Für uns stellen sich die gleichen Fragen, wenn wahrscheinlich auch nicht so radikal: Wollen wir die Dharma-Qualitäten wie Grosszügigkeit, Güte, Mitgefühl, Gelassenheit tatsächlich im Alltag üben? Wenn ja: Ziehen wir es auch wirklich durch?

---

<sup>8</sup> Sayadaw U Tejaniya, Dhamma Everywhere, Auspicious Affinity, Selangor, Malaysia, page 217.

<sup>9</sup> Sayadaw U Tejaniya, Dhamma Everywhere, Auspicious Affinity, Selangor, Malaysia, page 44 & 49.

Wollen wir oder wollen wir nicht – täglich meditieren. Wenn ja: Tun wir es auch wirklich?  
Wollen wir am Retreat echt kontinuierlich praktizieren? Wenn ja: Tun wir es auch dann, wenn es schwierig, mühsam oder langweilige wird?

Um Entschlusskraft durchziehen zu können braucht es eine Bereitschaft, mit Erwünschtem wie mit Unerwünschtem stetig und ausdauernd präsent zu sein und beides als optimale Gelegenheit zum Praktizieren zu betrachten. Hier eine Geschichte über Entschlusskraft, Ausdauer und Kontinuität. Sie heisst:

### **Das Narzissen-Prinzip**

“Meine Tochter hatte mehrmals telefoniert, um zu sagen: ‘Mutter, du musst kommen, um die Narzissen zu sehen, bevor sie verblüht sind.’ Auf ihren dritten Anruf hin, bin dann schliesslich losgefahren.

Wir fuhren auf einer kleinen Schotterstrasse und dort stand eine kleine Kirche. Auf der anderen Seite der Kirche sah ich ein handschriftliches Schild mit einem Pfeil auf dem stand: ‘Narzissen-Garten’. Wir stiegen aus und liefen den Weg hinunter. Als wir um eine Ecke bogen, blickte ich auf – und es verschlug mir den Atem.

Vor mir lag der herrlichste Anblick. Es sah so aus, als hätte jemand ein riesiges Gefäss voller Gold über den Hügel und die umliegenden Hänge gegossen. Narzissen waren in majestätischen, wirbelnden Mustern angepflanzt worden, in grossen Bahnen und Bändern von tieforange, cremeweiss, zitronengelb, lachsrosa, safran und buttergelb. Jede der verschiedenfarbigen Blumensorten war in grossen Gruppen gepflanzt worden, so dass jede zu strömen und zu fließen schien, wie ein separater Fluss aus einem einzigartigen Farbton. Es waren fünf Hektar Blumen.

‘Wer hat das gemacht?’ fragte ich Carolyn. ‘Eine einzige Frau’, antwortete sie. ‘Sie wohnt auf dem Grundstück. Das ist ihr Zuhause.’ Carolyn zeigte auf ein gepflegtes Haus, das klein und bescheiden inmitten all dieser Herrlichkeit stand. Wir liefen hin.

Auf der Terrasse sahen wir ein Plakat. Da stand: ‘Antworten auf die Fragen, von denen ich weiss, dass Sie sie fragen werden’.

Die erste Antwort war einfach: ‘50.000 Blumenzwiebeln’, hiess es.

Die zweite Antwort lautete: ‘Eine nach der anderen, von *einer* Frau. Zwei Hände, zwei Füsse und ein Gehirn.’

Als dritte Antwort stand: ‘Begann damit 1958.’

Für mich war dieser Moment ein lebensveränderndes Erlebnis. Ich dachte an diese Frau, die ich nie getroffen hatte, die vor mehr als vierzig Jahren begonnen hatte, eine Blumenzwiebel nach der anderen zu pflanzen, um ihre Vision von Schönheit und Freude auf einen unbedeutenden Hügel zu tragen. *Eine* Blumenzwiebel aufs Mal, Jahr für Jahr, hatte diese Frau für immer die Welt verändert, in der sie lebte. Eins nach dem anderen hatte sie ein Werk von aussergewöhnlicher Pracht, Schönheit und Inspiration geschaffen.

Das Prinzip, das ihr Narzissengarten lehrt, heisst: Lernen, sich auf unsere Ziele zu bewegen, einen Schritt aufs mal – und manchmal nur einen Baby-Schritt aufs mal – und lernen, das Wirken selbst zu lieben, das Ansammeln von Zeit zu nutzen. Wenn wir winzige Zeitstücke mit Moment-zu-Moment-Bemühen vermehren, werden auch wir finden, dass wir herrliche Dinge vollbringen können. Wir können die Welt verändern.“

Ausdauer: Schritt für Schritt, Moment zu Moment.



## **Mut**

Rechtes Bemühen schliesst auch Mut ein. Zum Beispiel den Mut, alles in Frage zu stellen: unsere Grenzen auszuloten, unsere Gewohnheiten zu hinterfragen und sie auch immer wieder mal zu überschreiten, zu durchbrechen, zu verändern. Rechtes Bemühen verlangt den Mut, sich zu konfrontieren, zu fühlen, was da ist, auch wenn's unangenehm ist. Wir können schon mal mit kleinen Herausforderungen üben: Im Retreat, wenn wir uns über den Sitznachbar ärgern: schauen und spüren wir hin oder lenken wir uns ab oder verlieren wir uns in innerem Gezänk? Wenn die Gehmeditation todlangweilig geworden ist, bleiben wir dran und spüren achtsam was läuft oder ergreifen wir die Flucht – zur Tee-Theke oder wohin auch immer? Nachts eine Stunde länger meditieren? Morgens eine Stunde früher? Dazu braucht es Ernsthaftigkeit, ja uneingeschränktes Engagement und rückhaltlose Hingabe.

Dies wiederum bedeutet *nicht*, dass wir uns diesbezüglich an hohen Idealen messen sollen und durch überhöhte Ansprüche Dharma-Praxis und Meditation in einen aussichtslosen Kampf um Perfektion zu verwandeln. Ohne Gewaltsamkeit oder Härte können wir Widerstände wirklich anschauen, wirklich spüren – nicht stur oder grimmig, sondern präzise und zugleich entspannt.

Einer meiner Kollegen erfuhr grosse Schwierigkeiten in seiner Retreat-Praxis. Er erzählte, "dass während Wochen Schmerzen, und Ängste seine Meditationserfahrungen erfüllten. Im schlimmsten Moment tauchte plötzlich das Wort 'Mut' in seinem Geist auf. Es wiederholte sich fast wie ein Mantra. Jedesmal wenn das Wort auftauchte, fühlte er, wie sein Herz stärker wurde, bis der letzte, tiefste Ort des Widerstandes und der Angst gegen das was geschah – und das ihn von der unmittelbaren Erfahrung getrennt hatte – sich löste. Was gerade noch unerträglich gewesen war, wurde ganz und gar annehmbar." Mut bedeutet auch hier nicht, nach einem besseren Zustand zu suchen. Vielmehr ist es die Beherztheit des wirklich Gegenwärtig-seins.<sup>10</sup>

## **Furchtlosigkeit**

Der letzte Punkt hier ist Furchtlosigkeit. Eigentlich geht es auch hier um Mut, denn meist haben wir ja keine Kontrolle darüber, ob wir uns fürchten oder nicht. Amy Schmidt schildert eine Erlebnis, das sie mit Dipa Ma hatte:<sup>11</sup>

"Dipa Ma und ich sassen in einem Flugzeug aus Indien nach den USA. Es gab enorme Turbulenzen und plötzlich traf das Flugzeug auf ein Luftloch und sackte in dramatischer Weise ab. Getränke und andere Dinge flogen zur Decke hoch, bevor der Flieger wieder stabilere Luftmassen erreichte. Ich muss ziemlich geschrien haben.

Dipa Ma sass auf der gegenüberliegenden Seite des Ganges. Ruhig streckte sie die Hand aus, ergriff die meine und hielt sie fest. Dann flüsterte sie: 'Töchter des Buddhas sind furchtlos.' "

Natürlich hat Angst auch wichtige *praktische Funktionen*: Wenn wir auf der Strasse gehen und Motoeräusche hören, ist es wahrscheinlich sinnvoll, dem nahenden Fahrzeug Platz zu machen,

<sup>10</sup> Aus Joseph Goldstein, *One Dharma: The emerging Western Buddhism*, Harper One, und *Courage* S. 40 aus Jack Kornfield, *The Buddha is Still Teaching*, Shambhala Pub.

<sup>11</sup> Aus Amy Schmidt, *Knee Deep in Grace: The Extraordinary Life and Teaching of Dipa Ma*, Present Perfect Books, und *Courage* S. 40 aus Jack Kornfield, *The Buddha is Still Teaching*, Shambhala Pub.

anstatt achtsam die Befürchtungen im Geist zu betrachten. Wenn das Haus brennt ist es besser, auf die Angst zu hören und das Haus schnellstens zu verlassen, statt innerlich achtsam 'Angst, Angst' zu sagen.

In vielen Fällen ist es aber sehr befreiend, achtsam und aufmerksam unseren Geist zu betrachten und zu schauen, ob die Gedanken, die da gedacht werden, angemessen und realistisch sind oder ob es sich um alte, nie hinterfragte Muster handelt, welche uns Angst und Begrenzungen aufzwingen, die vielleicht gar nicht nötig oder gerechtfertigt sind.

### **Anagarika Munindra**

Eine kurze Geschichte über meinem bengalischen Vipassana-Lehrer Anagarika Munindra. Schaut, ob ihr euch davon inspirieren lassen könnt oder ob ihr gleich zum Vergleichen übergeht und findet: "Geht's eigentlich noch? Sicher nicht mein Ding!" oder so ähnlich. Es geht nochmals um Entschlusskraft (adhithana), die dem rechten Bemühen nahe verwandt ist. Das Folgende ist, mehr oder weniger, ein Zitat:<sup>12</sup>

"Munindra-ji – der auch der Lehrer von Dipa Ma und von Joseph Goldstein war – hatte sein halbes Leben lang darauf gehofft, endlich unter kompetenter Führung ein sehr langes Meditationsretreat machen zu können. Im Indien seiner Zeit gab es keine buddhistische Praxis. Als dies im Retreatzentrum von Mahasi Sayadaw, einem berühmten Vipassana-Meditationsmeister, in Yangon, Burma, nun endlich möglich war, machte er während den ersten Tagen die folgende Erfahrung:

Er hatte sehr grosse Mühe mit der Sitzmeditation – und Stühle waren absolut keine Option. Wegen starker rheumatischer Schmerzen konnte er kaum länger als eine halbe Stunde still sitzen. Das war für ihn sehr schwer zu akzeptieren, jetzt wo endlich seine Chance gekommen war und es keineswegs sicher war, dass sie je wieder kommen würde.

Eines Tages erzählte ihm Mahasi Sayadaw von einem Schüler, der gerade neun Stunden am Stück in Sitzmeditation verbracht hatte. Munindra fand, er müsse das auch fertig bringen. Am nächsten Morgen setzte er sich zur Meditation nieder und gelobte, einfach sitzen zu bleiben.

Die ersten zwei Stunden waren unerträglich qualvoll. Aber nach einer weiteren, schier endlos erscheinenden Zeit, vergingen die Schmerzen allmählich, sein Geist wurde friedvoll, und es fühlte sich an, als würde er in der Luft schweben, bis er schliesslich von einem immer mächtiger werdenden Licht vollständig umfungen wurde. Dies dauerte bis gegen Abend, als jemand, der gemerkt hatte, dass er nicht zum Mittagessen erschienen war, an seine Tür klopfte.

Als Munindra am nächsten Tag die Erfahrung seinem Lehrer Mahasi Sayadaw beschrieb, riet ihm dieser liebevoll lakonisch: 'Fahr einfach fort mit der Praxis.' "

Eine Geschichte über heroisches Bemühen, über Mut und Entschlusskraft. Aber auch eine die zeigt: Die Erfahrungen die Munindra hatte, waren fantastisch. Sein Lehrer machte aber sogleich klar: das Ziel sind nicht fantastische oder angenehme Erfahrungen, selbst dann nicht, wenn sie sehr äusserst eindrücklich sind. Das Ziel ist echte Befreiung von selbstgeschaffenem, innerem Leiden. Was Munindra-jee

---

<sup>12</sup> Mirka Knaster, Living This Life Fully: Stories and Teachings of Munindra, S. 99 – 100.

übrigens innert ein paar Monaten erreichte.<sup>13</sup>

### **Erinnerung**

Rechtes Bemühen ist einer der acht Pfad-Aspekte. Unser Bemühen wird nur dann 'recht' oder 'angemessen' sein, wenn wir die Praxis mit 'Rechter Sichtweise oder Erkenntnis' und 'Rechter innerer Haltung' auf der Grundlage ethischen Verhaltens angehen. Das rechte Bemühen dient dem 'Rechten achtsamen Gewahrsein' und der 'Rechten Stetigkeit des Geistes' welche uns, in Kombination, ermöglichen, eine *vertiefte* rechte Sichtweise und damit rechte, befreiende Erkenntnis zu erlangen.

Der folgende Vers von Lama Je Tsongkhapa fasst Wesentliches über die Dharma-Praxis in Worte:

“Durch das Festbinden an das Boot des Zuhörens,  
Reflektierens und Meditierens über die Belehrungen  
und das Hissen des Segels des aussergewöhnlichen Wunsches  
(der altruistischen Motivation von Bodhicitta),  
angetrieben durch den Wind beharrlichen, freudvollen Bemühens:  
Mögen wir alle Lebewesen aus dem Ozean des leidvollen Daseins befreien.“<sup>14</sup>



---

<sup>13</sup> Eine kürzere Version seiner Lebensgeschichte in Deutsch findet sich in: Fred von Allmen, 'Buddhas tausend Gesichter', Steinrich.

<sup>14</sup> Je Tsongkhapa, Das Gebet vom guten Anfang, Mitte and Ende, Vers Nr. 11.