

Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

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:



In den buddhistischen Traditionen gibt es eine ganze Anzahl von Beschreibungen des Weges, von Lehr-Modellen, wie zum Beispiel der achtfache Pfad, die sieben Qualitäten des Erwachens, das dreifache Training von Verhalten, Meditation und Erkenntnis und andere mehr. Immer geht es dabei um innere Qualitäten die wir entwickeln müssen, um aus einem oft nicht sehr befriedigenden oder gar konfliktbeladenen Dasein zu innerem Frieden, Verbundenheit und Freiheit zu kommen.

Es gibt eine Gruppe von fünf Qualitäten des Herzens und Geistes, welche Indriyas oder Spirituelle Fähigkeiten genannt werden. Fünf davon sind bekannt als die 'spirituellen, bestimmenden Kontroll-Fähigkeiten'.

Diese fünf Indriyas sind: Vertrauen
 Bemühen / Energie
 Achtsamkeit / Gewährsein
 Sammlung / Stetigkeit
 Erkenntnis / Weisheit

'Die Funktion dieser Indriyas ist es, einen dominierenden, bestimmenden, kontrollierenden Einfluss auszuüben – und zwar: auf die sie begleitenden Herzens- und Geistesfaktoren.'¹

Das Wort 'Indriya' stammt vom Pali-Wort inda (sanskrit: indra) 'Herrscher', 'Lord'. Indra wird als der Herrscher der Devas, der Götter, betrachtet. Entsprechend ist es die Eigenschaft dieser Qualitäten oder Faktoren den Zustand in dem sie präsent sind zu beeinflussen oder zu beherrschen. Daher auch der Name 'bestimmende oder kontrollierende Fähigkeiten'.

Die Indriyas oder eben Kontrollfähigkeiten werden auch so genannt, weil sie ihr negatives, unheilbares 'Gegenüber' meistern und unter Kontrolle bringen.

- Vertrauen hält Zweifel, Angst, Sorge, Niedergeschlagenheit, Mangel an Hingabe unter Kontrolle
- Bemühen und Energie überwinden Trägheit, Faulheit, Bequemlichkeit.
- Achtsames Gewährsein schaltet Achtlosigkeit aus.
- Sammlung und Stetigkeit kontrollieren Ruhelosigkeit und Zerstreutheit.
- Erkenntnis und Weisheit lösen Unwissenheit und Täuschung auf.

Vertrauen

Saddha, in Pali, ist die erste dieser Qualitäten und bedeutet, entsprechend den Wurzeln 'sam' und 'dah', so etwas wie 'gut fundiert', 'gut gefestigt' während das Sanskrit-Wort 'Shraddha' 'gefestigt in Überzeugung' oder 'in Zuversicht' bedeutet – eben Vertrauen.

¹ Nyanaponika Thera, Abhidamma Studies, p. 61, B.P.S. Kandy.

Im Besonderen bedeutet Saddha: gut fundiertes, gefestigtes Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha. Keinesfalls im Sinne eines religiösen Bekenntnisses, sondern als innere Ausrichtung.

- Vertrauen in Buddha heisst: Vertrauen ins Erwachen aus der Täuschung, in die Möglichkeit des Erwachens, der Befreiung, Vertrauen in 'die Er wachten' (Buddha bedeutet: Jemand der erwacht ist) und vor allem Vertrauen in unsere eigene innewohnende Natur des Geistes (Tathāgatagarbha), die es ermöglicht, vollständige Befreiung zu erlangen.
- Vertrauen in Dharma bedeutet: Vertrauen in die Lehren, die Mittel und Wege, die uns die universelle Ordnung und die Natur des Daseins erkennen lassen, und uns damit in Einklang bringen.
- Vertrauen in Sangha besagt: Vertrauen in diejenigen die vor uns auf dem Weg gegangen sind, und in jene, welche uns vorausgehen.

Zufluchtnahme oder innere Ausrichtung, das heisst reflektieren und erforschen was es ist, auf das wir uns ausrichten wollen und dem wir – in dieser unberechenbaren Welt – unser ganzes Vertrauen schenken können. Es ist also eine grundlegende und zentrale Übung, eine Praxis von der es sich lohnt, sie regelmässig, täglich und zu Beginn einer jeden Meditationsperiode zu kontemplieren.

Eigenschaften und Wirkung

"Saddha, richtig verstandenes Vertrauen, besänftigt den Aufruhr der quälenden Emotionen in Herz und Geist." Es wirkt erlösend.

Saddha 'reinigt' den Geisteszustand in dem es präsent ist. Wie ein Text sagt:

"So wie das Wasser-klärende-Juwel eines legendären Kaisers, das Schlamm und Algen auflöst und das Wasser reinigt und klärt, so reinigt und klärt rechtes Vertrauen unser Herz."

"Saddha wirkt als Eingangstor für alle heilsamen Qualitäten und Eigenschaften von Herz und Geist." Wenn Saddha da ist, sind auch Offenheit, Grosszügigkeit, Zuwendung, Mitgefühl u.ä. präsent. Eine wunderbare, wünschenswerte Qualität in unserem Leben und in unserer Praxis.

Die folgenden drei Arten von Saddha können unterschieden werden:

- begeistertes Vertrauen
- überprüftes Vertrauen
- unerschütterliches Vertrauen oder Gewissheit.

Begeistertes, überschwängliches Vertrauen.

Diese Art des Vertrauens kann entstehen, wenn wir einer inspirierenden Person begegnen, eine überzeugende Belehrung oder Lebensweisheit hören. Wenn wir zum ersten Mal meditieren und dies sehr hilfreich oder inspirierend finden. Es kann auch durch ein Kunstwerk entstehen, sei es ein berührendes Marienbild, eine bestechende Zen-Kalligraphie oder was immer. Wir fühlen uns berührt, angezogen, inspiriert und begeistert. Interesse und Hingabe – und eben Vertrauen – füllen unser Herz.

Dieses Vertrauen kann uns dazu bewegen, näheren Kontakt aufzunehmen mit dem was uns inspiriert, vielleicht mit einer Praxis zu beginnen oder gar einen spirituellen Weg zu betreten. Dieser Zustand ist vergleichbar mit der Phase der Verliebtheit in einer Beziehung, der Honeymoon-Phase.

Als ich meinem Lehrer Geshe Rabten in Indien begegnete – oder als ich den Dalai Lama erstmals kennenlernte, empfand ich solche Gefühle des begeisterten Vertrauens und der Inspiration. Als ich den Begriff 'sunyata', die nicht-selbstexistente, nicht erfassbare Natur aller Dinge, zum ersten Mal hörte, standen mir die Haare am Körper zu Berge.

Auch bei einem ersten Zusammentreffen mit der Vipassana-Meditation unter Sri S. N. Goenka, einem indischen Lehrer aus Burma, der aus Dankbarkeit diese Praxis nach Indien zurückbringen wollte, wo sie ausgestorben war, entstand diese Art von Vertrauen in mir: Etwas schien plötzlich ganz klar zu sein, ein Gefühl des Nach-hause-Kommens, ein Wiedererkennen von etwas, das ich schon immer gewusst hatte... Solche Momente des 'inspirierenden Vertrauens' sind wichtig und können unser Leben völlig verändern und uns transformieren. Eine sehr wirksame Kraft.

Die selbe Kraft des Vertrauens ist auch in unserem Verhältnis zu Lehrenden oder zu Gurus am wirksamsten. Wir vertrauen ihnen, in der Überzeugung, dass sie so viel Erfahrung auf dem Weg gesammelt haben, dass sie uns in geschickter und hilfreicher Weise unterstützen können. Manchmal kann dieses Vertrauen alle realistischen Proportionen verlieren und es wird ihnen alles Mögliche und Unmögliche zugetraut. Man hat endlich eine Projektionsfläche für seine hohen – manchmal auch naiven – Ideale. So gibt man dem Guru, dem Lama, der Lehrerin, dem System, der Gruppe nicht-hinterfragten, unbeschränkten Kredit. Hier liegt die Gefahr dieser Art des begeisterten Vertrauens: Es ermangelt der Weisheit – und kann daher leicht zu blindem Glauben werden und dies auch bleiben. Wie das bei Nasrudin der Fall war:

Mulla Nasrudin verstreut Brotstücke, ums Haus herum.

Ein Freund fragt: Was tust Du da? Der Mulla: Es hält die Tiger fern.

Der Freund: Aber es gibt ja gar keine Tiger im Umkreis von hunderten von Meilen.

Nasrudin antwortet: Wirksam! Nicht wahr!

Wir müssen nachprüfen, ob's an den Brotkrumen liegt – oder vielleicht an etwas anderem. Nicht-überprüftes Vertrauen oder blinder Glaube kann sehr leicht rigide werden. Kritik an der Sache, an der Person, an den Gurus, den Führern oder Führerinnen an die man glaubt, ist unerwünscht. Selbst positive Alternativen können dann als untergrabend erfahren werden. So können Sektierertum, ja Fundamentalismus entstehen und das positive, begeisterte Vertrauen verkommt – oder wird zu Fanatismus.

Überprüftes Vertrauen

Indem wir beginnen, die Sache, die Person, die Lehre, welcher wir solchermassen vertrauen, zu überprüfen, zu testen und auszuprobieren, entsteht die zweite Art, nämlich 'Überprüftes Vertrauen'. Diese Art des Vertrauens ist bedeutend tiefer und stabiler als die erste. Meist ist sie nicht mehr so überschwänglich, sondern von einer tragenderen Art des Enthusiasmus. Ausprobieren und anwenden sind hier natürlich die Schlüssel. Wenn wir beim begeisterten Vertrauen steckenbleiben, kann uns allzu leicht der Schnauf ausgehen.

Manche Menschen sind zwar von der Lehre begeistert, bringen aber die notwendige Energie nicht auf, sich die Praxis zu Eigen zu machen. Ihre Inspiration verfliegt langsam, der Enthusiasmus vergeht und zurück bleibt ein schales Gefühl, aber keine Praxis. Vielleicht haben wir das phasenweise alle schon erlebt.

Es braucht eben nicht nur Inspiration und Vertrauen, sondern auch die anderen vier Indriyas. Vor allem braucht es das zweite, nämlich Bemühen, Enthusiasmus, Ausdauer, Energie, welches

weiter unten besprochen wird. Zusammen mit achtsamem Gewahrsein, mit Sammlung und mit Erkenntnis vertieft sich unsere Praxis. Dadurch sehen wir tiefer und klarer. Wir erkennen die wahre Natur aller Dinge des Daseins aus eigener Erfahrung und fühlen uns dadurch leichter und freier und handeln entsprechend liebevoller und weiser.

Unerschütterliche Gewissheit

So wird 'überprüftes Vertrauen' zum persönlich erfahrenen Verstehen, zur Gewissheit und somit zu 'unerschütterlichem Vertrauen', einer der Früchte tiefer Praxis.

Bemühen, Energie

Viriya in Pali, ist das zweite Indriya. Im Atthasālinī heisst es:²

„Energie, Ausdauer, enthusiastisches Bemühen, also Viriya, sollte als die Wurzel aller Verwirklichungen gesehen werden.“

Bemühen, Energie, Viriya, ist ein Indriya, eine spirituelle, bestimmende Fähigkeit, weil es Trägheit überwindet. Viriya heisst 'heldenhaft' oder 'heldinnenhaft', womit etwas Essentielles über sein Wesen ausgesagt wird. Der burmesische Meister U Pandita Sayadaw sprach oft über 'heroisches Bemühen' in Bezug auf konsistentes und konsequentes achtsames Gegenwärtig sein. Sicher ist diese Praxis – zumindest in intensiven Retreats – sehr anspruchsvoll und nicht für Feiglinge. Sich für Stunden und Tage sich selbst auszusetzen braucht Mut, Tapferkeit und Beherztheit.

Manchmal glauben wir, meditatives Sein, intuitives Verstehen und Handeln, bedeute einfach seinem Herzen zu folgen. Dies ist nur fast, aber nicht ganz richtig. Es gibt da einen feinen Unterschied. Ajahn Sumedho sagt dazu:

„Es geht nicht darum unserem Herzen zu folgen, sondern darum unser Herz zu schulen!“

Dzongsar Khyentse Rinpoche nennt es 'Disziplin'. Er meint:

„Mit der Disziplin ist es sehr interessant. Es ist etwas das wir nicht haben möchten. Es ist etwas, das wir *um uns herum* haben möchten!“

Disziplin, Bemühen, Energie... Wesentlich ist, dass wir klar verstehen, um was wir uns bemühen müssen, was es ist, dem unser Bemühen und unser Effort gilt. Dazu sagte Krishnamurti:

„Es ist die Wahrheit die befreit, nicht unser Bemühen frei zu werden.“

Zwar braucht es enormes Interesse, Bemühen und Aufmerksamkeit, aber es ist nicht das Bemühen, die Dinge zu ändern, zu verbessern, unseren Wünschen und Vorstellungen anzupassen. Vielmehr ist es das Bemühen die Wahrheit, die Wirklichkeit, so zu sehen wie sie tatsächlich ist. Es ist also das Bemühen, hierher zu kommen, wo wir schon sind und achtsam zu spüren und wahrzunehmen was jetzt gerade in uns da ist. Das ist sicher nicht leicht. Aber ungeheuer einfach! Spürt bitte einmal die Hand, die dieses Buch (dieses Tablet etc.) hält.

² Das Atthasālinī (Pali) ist ein buddhistischer Kommentar von Buddhaghosa (5. Jh.) zum Dhammasangani der Theravada Abhidhamma-Tradition.

Spürt ihr's? Ja? Wie gross war der Aufwand, das Bemühen, die Empfindungen in der Hand wahrzunehmen? Nicht sehr gross, oder? Genau so viel braucht es damit es 'rechtes Bemühen' ist.

Versucht nun bitte einmal in der gleichen Hand etwas anderes wahrzunehmen, als die Empfindungen, die momentan dort spürbar sind! Okay? Schwierig – nicht wahr? Genau das tun wir aber in der Meditation ziemlich oft. Wir sind achtsam mit der Erfahrung des Moments, aber diese passt uns nicht. Sie ist zu unangenehm oder zu wenig angenehm oder einfach anders als wir uns das wünschen. Und schon sind wir mitten im 'falschen Bemühen'. Wir versuchen etwas hinzukriegen, was nicht da ist. Anstrengend und nutzlos!

Vierfaches Bemühen

Richtiges oder 'rechtes' Bemühen ist vierfach und besteht darin:

Nicht vorhandene unheilsame Zustände in uns zu vermeiden.

Vorhandene unheilsame Zustände in uns ziehen zu lassen.

Noch nicht vorhandene heilsame Zustände in uns zu schaffen.

Und vorhandene heilsame Zustände in uns zu fördern.

Es mag so aussehen als müsste da viel 'getan', viel manipuliert, kontrolliert und erschaffen werden. In Wirklichkeit ist das, was es braucht, um dies alles zu bewerkstelligen einfach richtig verstandenes achtsames Gewahrsein. Ganz einfach ausgedrückt heisst das: 'Rechtes Bemühen' ist das Bemühen, in jedem Moment, im jetzigen Moment, achtsam, gewahr, gegenwärtig zu sein. Es ist das Bemühen, die dritte 'spirituelle Fähigkeit', nämlich 'Rechte Achtsamkeit' zu kultivieren. Dadurch werden unheilsame Zustände vermieden, vorhandenen unheilsamen Zuständen wird die Energie entzogen, noch nicht vorhandene heilsame Zustände entstehen und schon vorhandene heilsame Zustände werden gefördert.



Achtsamkeit

Richtig verstandenes achtsames Gewahrsein ist das Herz dieser Praxis. Das Pali-Wort 'Sati' ist verwandt mit dem Wort 'Erinnerung'. Man erinnert sich, ist wach, ist aufmerksam und gegenwärtig. Dabei geht es nicht um ein wertendes, urteilendes, kritisches Gewahrsein, sondern um ein interessantes, liebevoll gelassenes Spüren, Sehen und Erkennen von dem was jetzt an Körper-, Sinnes-, emotionalen oder Geisteserfahrungen präsent ist. Bemühen um Achtsamkeit ist also nicht ein Willensakt, sondern ein 'Aufwachen und klar sehen'.

Achtsames Gewahrsein dieses jetzigen Momentes, was heisst das? Es heisst, den unmittelbaren Kontakt mit der gegenwärtigen Erfahrung aufzunehmen und zu spüren, zu fühlen was da ist. Es heisst nicht, über die Gegenwart nachzudenken, nicht, die Erfahrung dieses Moments zu analysieren und nicht, diese Erfahrungen zu vergleichen, zu bewerten oder zu verändern.

Wir nehmen Kontakt auf mit den gegenwärtigen angenehmen, neutralen oder unangenehmen Körperempfindungen. Das können Empfindungen an verschiedenen Stellen des Körpers sein oder die spürbare Bewegung des Atems. Wir sind in unmittelbarem Kontakt mit den Sinneserfahrungen des Hörens, Sehens, Riechens und Schmeckens, wenn sie präsent sind. Wir sind uns der Gefühle, Emotionen und Geisteszustände bewusst – gegenwärtig und wach. Und wir wissen, wenn Gedanken, innere Bilder, Vorstellungen in uns da sind, ohne dass wir darin verwickelt und verloren sind.

Achtsames Gewahrsein, ist ein Indriya, eine 'spirituelle Kontrollfähigkeit' weil wir dadurch aus der Achtlosigkeit, aus dem automatisierten, gewohnheitsmässigen Verhalten, aus der Identifikation mit der Erfahrung aufgeweckt werden. Mein Dzogchen-Lehrer, Nyoshul Khen Rinpoche, schrieb:³

"Gewahrsein, der Spiegel des Geistes

(...) Seht, Vajra-Freunde,
Wenn ihr mich seht, nehmt Gewahrsein als Grundlage. (...)
Schaut unzerstreut in die Natur des Geistes!

Gewahrsein ist die Wurzel des Dharma,
Gewahrsein ist die Hauptpraxis auf dem Weg,
Gewahrsein ist der Stab an den der Geist sich anlehnen kann,
Gewahrsein ist der Freund der ursprünglichen Gewahrseins-Weisheit,
Gewahrsein ist die Grundlage von Mahamudra, Mahasandhi und Madhyamika.

Ohne Gewahrsein wird man von Mara überwältigt,
Ohne Gewahrsein wird man von Trägheit bezwungen,
Durch mangelndes Gewahrsein entstehen alle unheilsamen Handlungen.
Mit mangelndem Gewahrsein kann man seine Ziele nicht verwirklichen.
Ohne Gewahrsein zu sein, heisst wie ein Haufen Exkremete zu sein,
Ohne Gewahrsein zu sein, heisst in einem Meer von Urin zu schlummern,
Ohne Gewahrsein zu sein, heisst wie ein lebloser Leichnam zu sein.
Freunde ich bitte euch, nehmt Gewahrsein als Grundlage.

(...) Möge es heilsam sein! SARWA MANGALAM.“

„Hier in diesem endlosen Ozean des Samsara,
Ununterbrochen umhergeworfen von den gewaltsamen Sturmeswellen
aus quälendem Karma, Leidenschaften und Gedanken:
Ruhe in der natürlichen Grossen Vollendung deines eigenen Geistes und Herzens!“

Sammlung

Kontinuierliches Bemühen, gewahr und gegenwärtig zu sein, schafft Sammlung und Stetigkeit im Geist, die vierte spirituelle Fähigkeit. Achtsames Gewahrsein ist wie das Licht, die Helligkeit, die uns erlaubt zu sehen. Sammlung und Stetigkeit erlauben uns, deutlicher, klarer und tiefer zu sehen. Sammlung ist ein Indriya, eine spirituelle Kontrollfähigkeit, weil sie Zerstreutheit und Ruhelosigkeit unter Kontrolle bringt.

Das Pali-Wort ist Samadhi. Es bedeutet in der buddhistischen Tradition einfach Sammlung. Im Hinduismus hat es eine etwas andere Bedeutungen. Manchmal wird auch das Pali-Wort Ekkagatā⁴, Einsgerichtetheit, gebraucht. Sammlung wird definiert als: eine Qualität, die den Geist befähigt, während längerer Zeit, einsgerichtet auf einem Objekt zu verweilen. Sammlung ist eine ungemein

³ Aus: Der Buddha im Inneren: Unterweisungen zur Verwirklichung der natürlichen Grossen Vollkommenheit, von Nyoshul Khenpo und Lama Surya Das, Arbor.

⁴ Oft auch ekaggata geschrieben.

hilfreiche und unterstützende Geistesqualität, vor allem in der Meditation, aber natürlich auch sonst im Leben. Um achtsames Gewahrsein, Sammlung und Stetigkeit zu entwickeln, müssen wir vor allem mit zwei Geistesqualitäten arbeiten, nämlich den ersten zwei sogenannten Sammlungs- oder Jhana-Faktoren. Es sind dies

Vitakka – Angewandte Aufmerksamkeit, Anstreben, aufs Objekt zugehen, Kontakt machen und
Vicara – Anhaltende Aufmerksamkeit, Wertschätzung, beim Objekt bleiben, Kontakt halten.

Vitakka ist das, was den Geist, das achtsame Gewahrsein, aufs Objekt (den Atem, die Schulterverspannung, den Klang) wirft, Kontakt damit aufnimmt, während Vicara den Kontakt hält und verlängert. Die folgenden Bilder illustrieren dies:

- Vitakka ist wie das Anschlagen einer Glocke, Vicara wie der anhaltende Klang.
- Vitakka ist wie das anfängliche mit den Flügeln schlagen oder flattern eines Vogels beim Wegfliegen. Vicara ist wie das gleitende Fliegen des Vogels.
- Vitakka ist wie die Hand die einen Teller ergreift. Vicara ist wie die Hand, die den Teller ausreibt.

Beide Faktoren sind äusserst relevant in unserer Meditation. Genau sie sind es, die wir von Moment zu Moment kultivieren. Und es ist die Kontinuität dieses Bemühens, welche Stetigkeit bringt, ähnlich wie beim kontinuierlichen Reiben zweier Hölzer zuerst Hitze und letztlich Feuer entsteht. Aber all dieses Vertrauen, dieses Bemühen, dieses achtsame und gesammelte Gewahrsein dient einem Zweck:

Befreiende Erkenntnis

Pañña, oder Prajña in Sanskrit, ist die fünfte der spirituellen Fähigkeiten. Es ist aus klarem Sehen und weisem Verstehen, dass inneres Gleichgewicht, innere Freiheit, Heiterkeit, aber auch Verbundenheit und Mitgefühl entstehen. Pañña, befreiende Erkenntnis oder Weisheit, ist verwandt mit 'pa', 'richtig, korrekt' sowie auch mit 'na', 'wissen, verstehen'.

Pañña, befreiende Erkenntnis, bezieht sich auf korrektes Verstehen der Wirklichkeit, der Prozesse des Geistes, des Herzens, des Daseins. Sie eliminiert oder 'erhell't, 'erleuchtet' Unwissenheit, Nicht-Verstehen, Täuschung, beziehungsweise unrealistische Wahrnehmung der Dinge des Daseins. Deshalb ist sie ein Indriya, eine 'spirituelle Kontrollfähigkeit'.

Was befreiende Erkenntnis klar sieht, ist die Vergänglichkeit aller Dinge dieses Daseins: Innen wie Aussen, 'wir selbst' und 'die Welt' sind nichts Solides, Bleibendes, sondern ein dynamischer Prozess ständig entstehender und sich wandelnder Erfahrungen. Nicht fassbar, wie eine Spiegelung, eine Fata Morgana, ein Echo, ein Traum. Der amerikanische Ureinwohner Crowfoot sagte:

„Was ist das Leben?
Es ist das Aufleuchten eines Leuchtkäfers in der Nacht.
Es ist der kleine Schatten, der durch das Gras rennt,
und sich im Sonnenuntergang verliert.“

Nyoshul Khen Rinpoche schrieb:

„Alle Dinge in Samsara und Nirvana, obschon als beständig begriffen –
sind nicht von Dauer.
Wenn erforscht, sind sie leere Form,
erscheinend, aber ohne wirklich zu sein. (...)
Betrachte im Äusseren die erscheinenden Dinge:

wie das Wasser einer Fata Morgana (...)
 unwirklich, wie Träume, wie Illusionen, wie Regenbögen,
 wie der Mond gespiegelt im Wasser.
 Betrachte im Inneren, deinen eigenen Geist:
 Aufregend und spannend wenn nicht untersucht!
 Aber wenn näher erforscht, ist nicht viel dran.
 Man findet ihn nirgends und kann nicht sagen: 'Dies ist er'.
 Er ist unfassbar wie der Nebel.“

Um mit dieser Tatsache der Vergänglichkeit, der Unfassbarkeit aller Dinge direkt in Kontakt zu kommen meditieren wir, entwickeln wir die Indriyas. Entsprechend Krishnamurtis oben zitierter Aussage: "Es ist die Wahrheit (die Wirklichkeit) die befreit, nicht unser Bemühen frei zu werden."

Wir wissen, dass diese Welt im Wandel, vergänglich, und nicht-fassbar ist. Trotzdem haften wir an Dingen, Menschen, Situationen, klammern uns daran fest, wollen sie behalten – und schaffen uns so enorm viel Leiden. Wenn wir aber die dynamische, nicht-fassbare Natur aller Dinge direkt sehen und erfahren, lassen wir los, fließen wir mit, sind wir bereit, im Rhythmus des Universums zu tanzen, statt uns ständig, endlos dagegen zu sträuben, in der Hoffnung, das Universum werde sich 'mir' und 'meinen' Wünschen anpassen. Wei Wu Wei schreibt:

"Der Grund weshalb wir so viele Schwierigkeiten haben im Leben, ist, dass wir 99% von allem für uns *selbst* tun, und dabei gibt es gar keins."

Diese Erfahrung, diese Erkenntnis, die tief genug ist, uns wirklich zu berühren und unsere Haltung, unser Sein, wirklich zu transformieren, ist die befreiende Erkenntnis oder Weisheit (pañña oder prajña). Erkenntnis und Weisheit sind es, die unsere scheinbare Getrenntheit durchschauen, und Verbundenheit, Liebe und Mitgefühl entstehen lassen. Darum ist es essentiell, dass wir diese fünf Indriyas, diese Fähigkeiten, in uns kultivieren – und genau das tun wir in dieser Praxis. Nyanaponika Mahathera schrieb:⁵

„Wenn die Indriyas (...) stark sind, transformieren sie uns. Klar wahrnehmbare Veränderungen des Charakters, des Verhaltens, der Vorstellungen und der Ideale, Werte und Ziele können stattfinden. Wenn die kontrollierenden (spirituellen) Qualitäten nachlassen oder wegfallen, tritt eine allgemeine Schwere und Schwerfälligkeit der geistigen (und psychischen) Prozesse ein: Alte Gewohnheiten nehmen überhand, Veränderungen und Anpassungen werden nur langsam und unwillig vollzogen, die Gefühle und Denkprozesse neigen zu Rigidität und Dogma, wir lernen langsam, sei es von Erfahrungen oder von Belehrungen. Vorlieben und Aversionen sind festgefahren und wir sind voreingenommen und wir werden mehr und mehr unzugänglich.“

Die Indriyas bewirken genau das Gegenteil. Deshalb praktizieren wir. Deshalb unterstützen und stärken wir sie. Weil sie unser geistiges Wohlergehen, unser Herzensqualitäten und unsere innere Freiheit unterstützen und stärken.

Die Indriyas ausbalancieren

Interessant für Meditierende ist die Tatsache, dass die Indriyas sich gegenseitig im Gleichgewicht halten müssen. Das Bild welches hier verwendet wird ist das einer Kutsche, die von zwei Paaren von

⁵ Abhidhamma Studies, Researches in Buddhist Psychology, by Nyanaponika Thera, BPS, Kandy p.66/67 (ungenaues Zitat!)

Pferden gezogen wird. Um rasch und sicher voranzukommen, braucht es eine geschickte Kutscherin, die schaut, dass alle Pferde gleichmässig ziehen.

Vertrauen und Weisheit (Nr. 1 und 5) einerseits, Energie und Sammlung (Nr. 2 und 4) andererseits, sind die zwei mal zwei Pferde. Achtsames Gewahrsein entspricht der geschickten Kutscherin. Wie wir bereits am Anfang gesehen haben, müssen Vertrauen und Weisheit gepaart und abgestimmt sein, so dass Vertrauen nicht blind ist, und Weisheit nicht oberflächlich oder intellektuell bleibt, ohne wirklich die Tiefe zu berühren.

Wenn Weisheit präsent ist, aber kein Vertrauen und keine Hingabe, mögen wir etwas klar verstehen, aber wir werden es nicht ins Leben umsetzen. Vertrauen trägt die nötige emotionelle Komponente von Verantwortung und Hingabe bei.

Bemühen und Energie müssen mit Sammlung gepaart und abgestimmt sein. Rechtes Bemühen schafft Wachheit, Klarheit und Kraft im Geist, welche von der Sammlung mit Tiefe und Ruhe ausbalanciert wird. Bemühen ohne Sammlung macht uns ruhelos, während Sammlung mit zuwenig Energie den Geist 'sinken' lässt – und sogar zu Stumpfheit und Schläfrigkeit führen kann.

Achtsames Gewahrsein ist die Qualität die erkennt, was fehlt oder was zuviel ist, Sie ist die 'spirituelle Fähigkeit' die ausgleichend und immer auch vertiefend wirkt. Es ist die Kutscherin welche die Pferde und den Wagen lenkt. Sie tut dies auf dem Weg zur Erkenntnis und zur inneren Freiheit.

Auf diesem Weg brauchen wir aber nicht nur Weisheit und Erkenntnis sondern auch Liebe und Mitgefühl, so wie ein Vogel zwei Flügel braucht um fliegen zu können. Wenn unsere Erkenntnis echt und tief ist und dadurch die Gefühle des Getrenntseins aufgelöst werden, entstehen immer auch Verbundenheit und Zuwendung an die Lebewesen, an das Leben in jeder Form.

Der indische Meister Nisargadatta Maharaj aus Mumbai hat dies schön ausgedrückt:

“Weisheit sagt mir, dass ich nichts bin,
Liebe sagt mir, dass ich alles bin,
Zwischen diesen beiden fließt mein Leben.”

