

## *Dāna – Sīla – Bhāvanā*

### *Grosszügigkeit – Ethisches Verhalten – Kultivierung des Geistes (Meditation)*

Protokoll eines Tages-Seminars – Fred von Allmen

Diese drei gelten als Puñña Kamma – verdienstvolle Handlungen der sog. drei Tore, das heisst des Körpers, der Rede und des Geistes. Puñña kann als spirituelles Verdienst, spiritueller Wert oder spirituelles Gütemass übersetzt werden. Dāna, sīla und bhāvanā bilden die ‚Basis‘ des Lebens einer ethischen Person.

- Die ‚Dāna-Gruppe‘ hilft einem, seine Gier (lobha) zu überwinden.
- Die ‚Sīla-Gruppe‘ hilft, Hass (dosa) aus dem Geist zu entfernen.
- Die ‚Bhāvanā-Gruppe‘ hilft, Verblendung (moha) aus dem Geist zu beseitigen, indem man Dhamma studiert und praktiziert und sich von den falschen Ansichten (micchā diṭṭhi) befreit.

Ein Puñña-Kamma ist das Gegenteil von Pāpa-Kamma und führt zur Wiedergeburt in den ‚guten Bereichen‘ im oder über dem menschlichen Bereich.

Das Wort ‚puñña‘ ist verwandt wird mit Freude. Das singhalesische Wort ‚pina‘ (පින) wird mit ‚pinaveema‘ (පිනවීම) oder ‚das Herz glücklich machen‘ in Zusammenhang gebracht. Daher ist ein Puñña Kamma eine Handlung, die das Herz mit Freude erfüllt. Zu beachten ist, dass ein Puñña Kamma die ‚Neigung zu den Kilesa‘ (anusaya) und die ‚zehn Fesseln‘ (saṃyojana) nur reduzieren, aber nicht entfernen kann, während ein Kusala Kamma<sup>1</sup> hilft, diese zu reduzieren *und* zu entfernen.

Der Buddha: "Bhikkhus, es gibt diese drei Grundlagen, um Verdienste (puñña) zu erschaffen. Welche drei? Die Grundlage, um Verdienste zu erschaffen, besteht im Geben, die Grundlage, um Verdienst zu erschaffen besteht in Ethik, und die Grundlage um Verdienst zu erschaffen, besteht in der Geistesentwicklung. Das sind die drei.

Man sollte sich in Taten üben, die zu dauerhaftem Glück führen: Grosszügigkeit, ein ausgeglichenes Leben, die Entwicklung eines liebevollen Geistes. Durch die Kultivierung dieser drei Dinge, bzw. Taten, die Glück bringen, wird der weise Mensch in Glückseligkeit wiedergeboren, in einer unbeschwerten, glücklichen Welt."<sup>2</sup>

Soviel zur Bedeutung von Puñña, der spirituellen Verdienste.

---

<sup>1</sup> Heilsames Kamma oder Karma.

<sup>2</sup> Itivuttaka 60, ‚Grundlagen zur Erschaffung von spirituellen Verdiensten‘, Ireland (trans.) SuttaCentral. Retrieved 2018-10-18.

## Dāna – Grosszügigkeit, Freigiebigkeit

"Wüsstet Ihr ebenso viel über die Macht des Gebens wie ich, nähmet Ihr keine einzige Mahlzeit zu Euch, ohne sie zu teilen." <sup>3</sup> (Der Buddha)

Dāna entspricht A-lobha, Nicht-Verlangen, das heisst, es ist das exakte Gegenteil von Begierde, Verlangen und Anhaften.

Joseph Goldstein: 'Grosszügigkeit ist die Grundlage der Praxis und ist eine Qualität in unserem Herzen und nicht nur eine einzelne Handlung. Sie ist ein freudvoller Ausgangspunkt und wesentlicher Bestandteil von Herzensqualitäten wie Güte (metta), Mitgefühl (karuna) sowie der 'Abkehr von Unheilsem' (nekkhamma) und schafft tiefe Verbundenheit. Grosszügigkeit ist die Grundlage, weil sie uns glücklich macht. Wir können uns bemühen, sie zu kultivieren.'<sup>4</sup>

Dies wurde vom Erhabenen gesagt, vom Arahant, und so habe ich es gehört: "Wenn die Wesen, so wie ich es weiss, die Ergebnisse des Gebens und Teilens kennen würden, würden sie nicht essen, ohne gegeben zu haben, noch würde der Makel der Selbstsucht ihren Geist erfassen. Selbst wenn es ihr letzter Bissen wäre, ihr letzter Mundvoll, würden sie nicht essen, ohne geteilt zu haben, wenn es jemanden gäbe, der ihr Geschenk entgegennehmen würde. Aber weil die Wesen die Ergebnisse des Gebens und Teilens nicht kennen, so wie ich es weiss, essen sie, ohne gegeben zu haben. Der Makel des Eigennutzes überwältigt ihren Verstand." Itivuttaka 1.26 <sup>5</sup>

Das Itivuttaka (Pāli für "wie es gesagt wurde") ist ein buddhistischer Text, der Teil des Pāli-Kanons des Theravada-Buddhismus ist. Er ist dort im Khuddaka Nikaya des Sutta Pitaka enthalten. Er besteht aus 112 kurzen Lehren, die dem Buddha zugeschrieben werden, jede bestehend aus einem Prosa-Teil, gefolgt von einem Vers-Teil.

Natürlich geht es ganz und gar nicht nur um Grosszügigkeit im spirituellen Bereich. Damit Grosszügigkeit wirklich eine spirituelle Kraft in uns wird, muss sie mehr und mehr unser ganzes Sein durchdringen. Das heisst: Wir geben, statt festzuhalten, wir geben auf, statt zu horten, wir lassen los, statt anzuhafte.

Im Mahayanalamkara Sutra <sup>6</sup> heisst es:

"Freigiebigkeit überwindet alles Widrige  
schenkt nicht- begriffliches, ursprüngliches Gewahrsein,  
erfüllt in vollkommener Weise alle Wünsche  
und lässt die Wesen vollständig heranreifen ."

<sup>3</sup> Buddha, Jatakas, König Kanakavarna

<sup>4</sup> Joseph Goldstein, mündliche Aussage, paraphrasiert.

<sup>5</sup> Itivuttaka 1.26; [Iti 18](#). Alternate translation: [Ireland](#).

<sup>6</sup> Aus: Gampopa, Der kostbare Schmuck der Befreiung, Norbu Verlag.

Und im Bodhisattva-Sutra-Pitaka<sup>7</sup> wird gesagt:

„Für Grosszügige ist Erleuchtung nicht schwer zu erlangen“.

Dies sollten eigentlich überzeugende Argumente für die Praxis von Grosszügigkeit sein. Ganz wesentlich zum Verständnis dieser Aussage ist es deshalb, dass wir Grosszügigkeit, Dāna, richtig verstehen. Wir sprechen nicht von einem Geschenk, das wir unseren Gastgebern mitbringen oder den 30 Euros, die wir für 'Médecins sans Frontières', 'Greenpeace' oder 'Amnesty' einzahlen. Wir sprechen von einer radikalen inneren Haltung von Herz und Geist, in der nichts mehr festgehalten wird und Freigiebigkeit so selbstverständlich geworden ist wie die Gabe des Dorfbrunnens, der allen Menschen und Tieren vorbehaltlos Wasser spendet.

Bei uns im Westen fällt es den Dharma-Praktizierenden nicht leicht, die Tiefgründigkeit der Grosszügigkeit zu verstehen und zu sehen, dass sie nicht nur zu grosser Freude für die Gebenden führt, sondern auch eine hervorragende Vorbereitung ist für das endgültige Loslassen ist, das definitive Nicht-Ergreifen, welches die Erfahrung der Befreiung, die Erfahrung des Unbedingten<sup>8</sup> ermöglicht.

Die Verbundenheit, die durch Grosszügigkeit entsteht wird auch ethisches Verhalten (sīla) zunehmend zu unserer natürlichen Handlungsweise machen. Die Offenheit und innere Fluidität des Nicht-Anhaftens, welche durch Grosszügigkeit entsteht, wird unsere spirituelle Entwicklung und Meditation (bhāvanā) in ganz wesentlicher Weise unterstützen und vertiefen.

Eine passende Illustration ist die der Faust, die festhält und anhaftet, sich aber durch die Qualität der Entsagung (nekkhamma) öffnet und löst. Dies wiederum ist die Vorbedingung für die anschliessende Geste der Grosszügigkeit (dāna) welche sich in der Folge im Geben aktiv ausdrückt.

Welches sind die Bereiche der Grosszügigkeit? Was ist es, das wir geben können? Ein Gefühl für die Weite und die Vielschichtigkeit dieser Herzensqualität können die folgenden, dem Geben verwandten Qualitäten vermitteln:

*Aufmerksamkeit schenken, Beachtung schenken, Hingabe, Aufgabe, Zugabe, Abgeben, Vergeben, Nachgeben.*

Wir können materielle Dinge geben, wie Essen, Trinken, Obdach, Wohnung, Bekleidung sowie, wenn nötig, Medizin. Auch Geschenke aller Art – was immer gebraucht wird und wir von diesen Dingen haben.

---

<sup>7</sup> Aus: Gampopa, Der kostbare Schmuck der Befreiung, Norbu Verlag.

<sup>8</sup> Nibbana.

Wir sind aber auch Grosszügig mit Aufmerksamkeit, mit Respekt, mit Wertschätzung, mit Güte, mit allem, was wir haben und was davon gebraucht wird. Wir schenken Zuwendung. Wir geben unsere Zeit und Energie. wir helfen, unterstützen, teilen, heilen, lehren, bilden aus, und wir reparieren, konstruieren oder kreieren Wir können in vielen Bereichen dienen und helfen, ganz besonders in denen, die uns persönlich liegen.

Im Kandubodha Meditationszentrum in Sri Lanka, in dem ich praktizierte, gab es eine Warteliste von einem Jahr von Familien, Clans, Vereinen, Dörfern, die kommen wollten, um die Mönche, Nonnen und Laien, die dort meditierten, mit Essen und allem Notwendigen zu versorgen und andere anstehende Arbeiten zu verrichten. Das gibt's natürlich auch hier bei uns in unserer eigenen Kultur. Es aber eine Haltung, die immer schwerer mit dem Shareholder-Value- Denken zu vereinbaren ist.

Geld ist ganz wichtig. Wir sind oft verunsichert im Umgang mit Geld. Es hat einen dermassen hohen emotionalen Gehalt für viele. 'Soll ich geben?', 'Wie viel soll ich geben?', 'Bin ich nicht blöd zu geben?' 'Werde ich ausgenutzt?', 'Bin ich naiv?', 'Wirke ich protzig?', 'Oder unkultiviert?', 'oder doch geizig?'

Geld an sich ist nicht gut oder schlecht. Wenn's aus heilsamer Motivation heraus für Hilfreiches gebraucht wird, ist es gut. Umgekehrt ist es eher schädlich.

Manche sind übervorsichtig mit Geld, manchmal romantisch: 'Ich möchte dem Tempel eine Rose geben, etwas Schönes, etwas Erhabenes, nicht schnödes Geld'. Das ist gut so – ausser der Tempel braucht ein neues Dach oder eine Revision des Heizungs-Systems. Dann reichen Rosen allein nicht. Dann braucht's beides: Rosen *und* Geld.

Was wir brauchen ist Gewährsein, Klarheit, Sensibilität und Verantwortung. Dann können wir auch mit Geld sinnvoll und hilfreich umgehen.

Eine der wichtigen Laien-Figuren zu Buddhas Zeit war Anathapindika, ein sehr reicher Händler. Er unterstützte Buddhas Sangha der Mönche und Nonnen auf vielfältige Art und Weise. Er wollte einmal dem örtlichen Prinzen einen ganzen Park (den berühmten Jetavāna-Hain) abkaufen, damit er ihn den Mönchen und Nonnen als Aufenthaltsort anbieten konnte. Als der Prinz zögerte zu verkaufen, legte Anathapindika die ganze Fläche des Parks mit Silber- oder Goldstücken aus, um den Prinzen zu überzeugen, den Park herzugeben. Dieser war von solche Grosszügigkeit dermassen beeindruckt, dass er Anathapindika den Park schliesslich zum halben Preis überliess.

In einem Text <sup>9</sup> heisst es:

"Freigiebigkeit ist dreifach: Die Gabe materieller Güter,  
die Gabe der Furchtlosigkeit und die Gabe der edlen Lehre."

Wir unterstützen andere durch Gaben. Wir schützen die Lebewesen vor uns selber, durch, ethisches Verhalten (sīla). Indem wir es vermeiden zu töten, nicht stehlen, kein verletzendes sexuelles Verhalten pflegen, ehrlich sind und keine Substanzen zu uns nehmen, die uns unzurechnungsfähig machen könnten, werden wir vertrauenswürdig. Wir zeigen den Menschen Möglichkeiten auf, sich mittels der Lehre und der Praxis von innerem Leiden zu befreien.

Auch Wertschätzung setzt Grosszügigkeit voraus. So ist auch wertschätzende Mitfreude für die eigenen positiven Eigenschaften und Handlungen sowie für jene der anderen, sowohl wie die wertschätzende Mitfreude für das Wohlergehen und den Erfolg der Menschen, der Lebewesen, eine Form von Grosszügigkeit.

Auch das Teilen oder die Widmung der heilsamen Qualitäten und Energien, die wir durch unsere Praxis erschaffen haben ist Ausdruck des Geben.

Anstatt zu schauen und zu bewerten welche Vorteile wir uns durch diese Praxis erschafft haben könnten, verschenken wir die Verdienste, widmen wir sie dem Wohlergehen vieler.

Die vielleicht wirkungsvollste Form des Gebens ist es natürlich, wenn wir uns in diesem Moment, in unserem Leben, voll und ganz der Praxis hingeben. In dem Masse, wie wir dadurch liebevoller, weiser und freier werden, ist es ein Geschenk an uns selber *und* an alle anderen um uns herum.

Grosszügigkeit (dāna) und Mitfreude (muditā) sind sehr nahe verwandt – und auch ähnlich freudvoll.

---

## Sīla – ethisches Verhalten

Sīla, ethisches Verhalten ist der zweite Aspekt von Puñña Kamma, spirituellem Verdienst oder spirituellem Wert. Um in den wesentlichen Bereichen unseres Handelns klare Richtlinien zu etablieren, sowie auch Schranken gegen unethisches Handeln zu errichten, werden in den buddhistischen Traditionen sogenannte ethische Verhaltens-Richtlinien oder Trainings-Regeln praktiziert. Sie unterstützen die

---

<sup>9</sup> Aus: Gampopa, Der kostbare Schmuck der Befreiung, Norbu Verlag. § 164.

Praktizierenden darin, heilsame Tendenzen und gute karmische Bedingungen zu schaffen, und unheilsame Tendenzen und schlechte karmische Voraussetzungen zu vermeiden. Hier ist die Liste und sie werden unten noch kurz erläutert.

1. Ich verpflichte mich zur Trainingsregel, mich des Nehmens von Leben zu enthalten.
2. Ich verpflichte mich zur Trainingsregel, mich des Nehmens von dem was mir nicht gegeben wurde zu enthalten.
3. Ich verpflichte mich zur Trainingsregel, mich von sexuellem Fehlverhalten zu enthalten.
4. Ich verpflichte mich zur Trainingsregel, mich falscher Rede zu enthalten.
5. Ich verpflichte mich zur Trainingsregel, mich von Alkohol und anderen Rauschmitteln zu enthalten, welche Achtlosigkeit verursachen.
6. Ich verpflichte mich zur Trainingsregel, zu unpassenden Zeiten auf Essen zu verzichten.
7. Ich verpflichte mich zur Trainingsregel, auf Tanzen, Singen, Musik und Shows zu verzichten.
8. Ich verpflichte mich zur Trainingsregel, auf die Verwendung von Schmuck, Kosmetika und anderen Schönheitsmitteln zu verzichten. (Im buddhistischen Asien gehört auch das Tragen von Uhren dazu.)
9. Ich verpflichte mich zur Trainingsregel, nicht auf einem hohen oder luxuriösen Schlafplatz zu liegen.
10. Ich verpflichte mich, kein Gold und Silber (bzw. Geld) anzunehmen.

Kurze Erläuterung:

1. Abstehen von Töten und verletzen von Lebewesen
2. Nicht stehlen und nicht nehmen, was nicht angeboten wurde.
3. Sexuelles Fehlverhalten zu vermeiden bedeutet, keine sexuellen oder erotischen Handlungen zu begehen, die einem selbst, Anderen oder Dritten Schaden zufügen. An Retreats und für Ordinierte gilt vollständige Enthaltensamkeit.
4. Abstehen von Lüge, Verleumdung, verletzender Rede und Geschwätz.
5. Verzicht auf alles, was der Klarheit und Präsenz des Geistes abträglich ist.
6. Für Ordinierte und für viele traditionelle Retreats gilt: Keine festen Mahlzeiten oder Imbisse nach der Tagesmitte und erst wieder in der Morgendämmerung des Folgetages einzunehmen. (Als Tagesanbruch gilt traditionell der Moment, an dem man im Tageslicht die Handlinien lesen kann.)
7. Verzicht auf zerstreue Aktivitäten, welche die Geistessammlung beeinträchtigen. Gilt für Laien vor allem an traditionellen Retreats.
8. Verzicht auf unnötige Beschäftigungen damit anderen zu gefallen. Gilt für Laien vor allem an traditionellen Retreats.
9. Verzicht auf unnötigen Komfort und Beschäftigung mit körperlichem Wohlergehen.

10. Es war des Buddhas Absicht, die Ordinierten – Mönche und Nonnen – von den Laien abhängig zu machen, und die Laien zu ermutigen, die Ordinierten mit den vier Notwendigkeiten (Kleidung, Nahrung, Unterkunft und Medizin) zu versorgen. Die Ordinierten versehen im Gegenzug die Laien mit Dharma-Belehrungen und erfüllen eine spirituelle Vorbildfunktion.

Anthony Matthews beschreibt diese Verhaltensweisen immer zuerst als positive Prinzipien und erst anschliessend als das, was wir vermeiden müssen: <sup>10</sup>

1. Das Prinzip von Gewaltlosigkeit (ahimsā) bedeutet, das zu tun, was förderlich ist – für uns wie für andere. Umgekehrt ausgedrückt, vermeidet man, Schaden zu verursachen. Dies ist das Grundprinzip auf dem alle folgenden Regeln aufbauen.

2. Das Prinzip von Freigebigkeit (dāna) bedeutet: Entwickeln einer Haltung des Gebens und Teilens. Umgekehrt ausgedrückt: Wir nehmen von anderen weder Eigentum oder Energie, noch Zeit, es sei denn, sie hätten sie uns freiwillig überlassen. Hier geht es um Vertrauen. Wir schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens und wir machen uns selbst vertrauenswürdig.

3. Matthews beschreibt es so (und hier bezieht er sich auf den Alltag, nicht auf ein Retreat): Das Prinzip von Zufriedenheit (santuṭṭhi<sup>11</sup>) steht für das Entwickeln sexueller Zurückhaltung und Zufriedenheit mit dem jeweiligen Partner, der jeweiligen Partnerin, den/die wir haben (oder auch nicht haben). Umgekehrt gesagt bedeutet dies, durch Sexualität kein Leid zuzufügen und Sexualität nicht zum Mittelpunkt unseres Lebens zu machen.

4. Das Prinzip von Aufmerksamkeit/Achtsamkeit (sati) steht für die Entfaltung eines Gewahrseins für uns selbst und für andere, sowie für das Bestreben, einen hellwachen Geisteszustand zu wahren. Umgekehrt ausgedrückt steht es für das Bemühen, trübe, verwirrte oder rauschhafte Geisteszustände zu meiden – womit auch gemeint ist, eine Berausung durch Alkohol oder Drogen zu unterlassen.

5. Das Prinzip von Wahrhaftigkeit (sacca) bedeutet schlicht: Ehrlich und aufrichtig zu sein. In umgekehrter Hinsicht ist damit gemeint, nicht zu lügen oder Tatsachen zu verdrehen, zu beschönigen oder zu über- oder untertreiben.

Diese Verhaltensrichtlinien sind, zumindest für Laien, keine festen Gelübde, sondern eben Trainingsregeln. Allein das Einhalten dieser Regeln schafft positive karmische Voraussetzungen für dieses und fürs nächste Leben. Im Unterschied zu der gängigen Überzeugung, man werde dann schon ethisch handeln, wenn's drauf ankomme,

---

<sup>10</sup> Frei nach: Anthony Matthews, Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene, Theseus.

<sup>11</sup> Santuṭṭhi : (f.) satisfaction; contentment; joy.

verhindern klare Richtlinien allfällige ethische Übertretungen, die in kritischen Momenten, quasi in der Hitze des Gefechts, eben schneller eintreten können und die wir später bereuen würden.

---

Hier gilt auch alles, was über Karma/Kamma gesagt wird.

[Siehe Text zu «Karma» hier >>](#)

---

Vortrag von Fred von Allmen zum Thema Sīla:

[«Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks» >>](#)

---

Es heisst in den Texten, Menschen mit starker ethischer Integrität seien wie schöne Blumen, die viele Bienen anziehen: Sie ziehen die Götter und die Buddhas an und sie ziehen Menschen an, denn sie geben ihnen Beistand, Sicherheit und Wohlbefinden. Dadurch werden sie im positivsten Sinne vertrauenswürdig. Man muss sie nicht fürchten. In keinsten Weise!

Das Glück, das aus ethischem Verhalten entsteht, ist meist nicht unmittelbar intensiv spürbar. Es kommt erst mittel- oder langfristig zum Tragen und wirkt sich als zunehmendes Wohlbefinden und als Verbundenheit mit dem Leben aus. Das schafft Offenheit, Zugehörigkeit, Lebendigkeit und Unbeschwertheit.

Im Dhammapada,<sup>12</sup> sagt der Buddha:

“Der Duft des Sandelholzes strömt in die Richtung des Windes.  
Aber der Duft des heilsamen Tuns strömt in alle Richtungen“.

---

**Rechter Lebenserwerb**, ist ein Aspekt des Achtfachen Pfades und wichtiger Bereich des ethischen Verhaltens:

Hier geht es um das Vermeiden von Berufen, welche Lebewesen verletzen, sie zu Schaden kommen lassen oder gar töten. Traditionell wird Handel mit Waffen, mit Giften, mit Drogen, mit Menschen aufgelistet. Sicher gehören Ausbeutung von Menschen, von Tieren und Ausbeutung der natürlichen Ressourcen und auch Geschäfte bei denen andere übervorteilt werden, dazu. Im Gegensatz zu all dem ist.

---

<sup>12</sup> Der Buddha, Dhammapada 54 & 55.

helfen, Dienen, Unterstützen, Fördern, Bilden, Heilen, das was uns letztlich glücklich macht. Wie Karl Marx schrieb:<sup>13</sup>

“Jene Menschen sind am glücklichsten,  
die am meisten andere Menschen glücklich gemacht haben.“

---

## **Bhāvanā**

Bhāvanā ist der dritte Aspekt von Puñña Kamma, spirituellem Verdienst oder spirituellem Wert.

Bhāvanā heisst wörtlich ‘Entwicklung’, ‘Kultivieren’, ‘Wachsen lassen’ oder ‘Herstellen’ im Sinne von ‘ins Leben rufen’. Wenn Bhāvanā für sich allein verwendet wird, bedeutet es ‘spirituelle Kultivierung’.

Bhāvanā leitet sich von dem Wort Bhāva ab, was ‚Werden‘ oder der ‚subjektive Prozess des Erweckens geistiger Zustände‘ bedeutet.

Bhāva ist das 10. Glied im *Rad der 12 Glieder des abhängigen, bedingten Entstehens*. Es bedeutet dort auch ‘Werden’.

Die heute im Westen gebräuchlichen Begriffe für Bhāvanā sind ‘Meditation’, ‘Kontemplation’ oder ‘Reflexion’. Typische, gebräuchliche Formen von Bhāvanā sind zum Beispiel:

Citta-bhāvanā, übersetzt als ‘Kultivierung des Geistes’.

Kāya-bhāvanā, übersetzt als ‘Kultivierung des Körpers’.

Mettā-bhāvanā, übersetzt als ‘Kultivierung der Güte’.

Paññā-bhāvanā, übersetzt als ‘Kultivierung der Weisheit’ oder des Verständnisses.

Samādhi-bhāvanā, übersetzt als ‘Kultivierung der Konzentration’.

Samatha-bhāvanā, was die ‘Kultivierung der Ruhe’ bedeutet.

Vipassanā-bhāvanā, was die ‘Kultivierung von Erkenntnis’ bedeutet.

Um den kulturellen Kontext der Verwendung des Begriffs durch den historischen Buddha zu erklären, betont *Glenn Wallis* Bhāvanā's Bedeutung von ‘Kultivierung’. Er schreibt, dass ein Bauer ‚Bhavana‘ praktiziert, wenn er oder sie den Boden vorbereitet und einen Samen pflanzt. *Wallis* leitet die Absicht des Buddha mit diesem Begriff ab, indem er das Terrain und den Fokus auf die Landwirtschaft in Nordindien zu dieser Zeit in der folgenden Passage betont: „Ich kann mir vorstellen, dass Gotama, der Buddha, als er dieses Wort wählte, um über Meditation zu sprechen, an die allgegenwärtigen Farmen und Felder seiner Heimat Indien dachte. Im Gegensatz

---

<sup>13</sup> Frei nach: Karl Marx, Betrachtung eines Jünglings bei der Wahl eines Berufes, Marx-Engels-Gesamtausgabe. ‘Die Geschichte nennt diejenigen als die grössten Menschen, die, indem sie für das Allgemeine wirkten, sich selbst veredelten. Die Erfahrung preist den als den Glücklichsten, der die meisten glücklich gemacht.’

zu unseren Worten 'Meditation' oder 'Kontemplation' ist Gotamas Begriff reich und grün. Es riecht nach Erde. Die Gewöhnlichkeit des von ihm gewählten Begriffs suggeriert Natürlichkeit, Alltäglichkeit, Gewöhnlichkeit. ...

Ein Feld kann bestellt und bereichert werden um eine günstige und nahrhafte Ernte zu erzielen.

Die tibetischen Begriffe 'Thö', 'Sam' und 'Gom', Hören, Reflektieren und Meditieren, entsprechen den Pali-Begriffen 'Suttamaya pañña', 'Cintāmaya-paññā' und 'Bhāvanā-maya paññā', 'Erkenntnis durch Zuhören', 'Erkenntnis durch Reflektieren' und eben 'Erkenntnis beruhend auf geistiger Kultivierung'.

Zum Abschluss ein Zitat von Ajahn Sumedho: Der Achtfache Pfad und sein Resultat: «Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Konzentration beziehen sich auf dein Gemüt, dein Herz. Wenn wir an das Gemüt denken, zeigen wir auf die Mitte unserer Brust, auf das Herz. Wir haben also *pañña* (den Kopf), *sila* (den Körper) und *samadhi* (das Herz). Stell dir deinen Körper als eine Art Schaubild vor, als ein Sinnbild des Achtfachen Pfades. Diese drei sind miteinander verwoben und arbeiten gemeinsam an der gegenseitigen Verwirklichung und Unterstützung, wie die drei Beine eines Stativs. Keines dominiert die anderen oder beutet etwas aus oder weist es zurück.

Sie arbeiten zusammen: die Weisheit aus dem Rechten Verstehen und der Rechten Absicht; dann die Ethik, bestehend aus Rechter Rede, Rechtem Handeln und Rechtem Lebenserwerb; und schliesslich die Rechte Anstrengung, die Rechte Achtsamkeit und die Rechte Konzentration - sie führen zu seelischer Ausgeglichenheit und Gleichmut, emotionaler Gelassenheit. Gelassenheit bedeutet, dass die Gefühle im Gleichgewicht sind, einander unterstützen. Sie fahren nicht Achterbahn. Da ist ein Gefühl des Glücks, der Gelassenheit; da herrscht vollkommene Harmonie zwischen dem Intellekt, dem Instinkt und den Gefühlen. Sie helfen und unterstützen sich gegenseitig. Sie liegen nicht langer im Widerstreit oder zerren uns in Extreme, und deshalb beginnen wir einen unglaublichen Frieden in unserem Geist zu spüren. Da ist ein Gefühl der Erleichterung und Furchtlosigkeit, das aus dem Achtfachen Pfad erwächst - ein Gefühl des Gleichmuts und des emotionalen Gleichgewichts. Wir fühlen mehr Erleichterung in uns als Angst, Anspannung und emotionale Konflikte. Da ist Klarheit; da ist Frieden, Stille, Wissen. Diese Einsicht in den Achtfachen Pfad sollte entwickelt werden; das ist *Bhāvanā*. Das Wort *Bhāvanā* bedeutet Entwicklung.»