

BEGRIFFE AUS DER BUDDHISTISCHEN PRAXIS

In der Folge einige Begriffserklärungen zu Begriffen, die einem im Rahmen der Buddhistischen Praxis immer wieder begegnen können.

DER HERZ-GEIST (CITTA)

Der Buddha trennte nicht zwischen Herz und Verstand, zwischen Emotion und Ratio. Stattdessen sprach er von *citta*, was im Deutschen manchmal als Geist und manchmal als Herz-Geist übersetzt wird.

Citta ist unsere Sensitivität, unsere Berührbarkeit und die Reaktion auf diese Berührbarkeit. Der Herzgeist erfährt den ganzen Tag Berührung in Form von Sinnesreizen und Gedanken und reagiert auf diese, um ein Mehr an Freude, Sicherheit, Verbundenheit und Selbstzufriedenheit zu erfahren.

Der Herzgeist, das sind all jene Dynamiken, die wir benennen würden, wenn wir davon sprechen, "wie es mir geht". Wie es mir geht, merke ich manchmal an einer Stimmung, manchmal an bestimmten Handlungsimpulsen, manchmal an bestimmten Gedanken.

Sich um diesen Herzgeist zu kümmern, für ihn gut zu sorgen, ist die zentrale Aufgabe unserer Praxis. Dieser Herzgeist kann, so der Buddha genährt, gestärkt, beruhigt und geklärt werden und was diese Praxis mit sich bringt, ist ein immer klarerer, stabiler und freier, ein "erwachter" Herzgeist.

VEDANA - GEFÜHLSTÖNUNGEN

Laut dem Buddha bringen alle Erlebnisse eine Gefühlstönung mit sich, die wir bewusst wahrnehmen können. Manche Erlebnisse sind angenehm, andere unangenehm und ein dritter Teil wird als neutral erlebt.

Sie bewegen sich auf einer Skala von großer unangenehmer Intensität (z.B. bei Schmerzen, starken Emotionen oder qualvollem Denken) über Erlebnisse mit neutraler oder nicht-intensiver Gefühlstönungen (in der Regel fallen uns diese nicht besonders auf, oder werden als banal oder langweilig empfunden) bis hin zu Erlebnissen, die wir als sehr angenehm empfinden (z.B. angenehme Sinnesreize, Emotionen oder Bilder bzw. Gedanken).

Diese Gefühlstönungen (*vedana*) sind oft Sprungbrett für impulsive Handlungen. Instinktiv versuchen wir immer wieder, unangenehme vedana abzuwehren und angenehme zu verstärken, zu verlängern oder zu erhalten.

DREI ZUFLUCHTSMÖGLICHKEITEN

Im Buddhismus wird immer wieder die Zufluchtnahme in Buddha, Dharma und Sangha praktiziert. Für die einen ist dies ein religiöser Aspekt, der nicht nötig ist und den Ritualen der Tradition entspringt. Für die anderen eröffnet sich durch diese Praxis eine Möglichkeit, das eigene Leben mit all seinen Herausforderungen nicht aus eigener Kraft allein bewältigen zu müssen, sondern in der Zufluchtnahme Anleihen bei Perspektiven und Dynamiken zu machen, die einem durch

Herausforderungen hindurch helfen können. Zufluchtnahme bedeutet damit, dass wir Halt, Schutz und Unterstützung in etwas suchen, was außerhalb unserer persönlichen Reichweite ist.

Nehmen wir Zuflucht in den Buddha, so nehmen wir Zuflucht in die Tatsache, dass es möglich ist, die Irrungen und Verwirrungen, die Enge und Getriebenheit, die einen menschlichen Geist mitunter schwer belasten, zu überwinden. Der Buddha steht mit seinem Aufwachen für die Möglichkeit, dass wir als Menschen wachsen und uns entwickeln können.

Nehmen wir Zuflucht in das Dharma, dann nehmen wir Zuflucht in die Weisheitslehren und Gesetzmäßigkeiten, nach denen sich unser (Mensch)Sein ausrichtet und mit denen wir tagtäglich in Kontakt kommen. Das Dharma ist nicht an die Lehre des Buddhas gebunden, sondern umfasst alles das, was uns an Weisheit zur Verfügung steht, vom gesunden Menschenverstand über die verschiedenen Erkenntnisse, die dieser Verstand in verschiedenen Traditionen und Weisheitslehren hervorgebracht hat. Wir können Zuflucht in die Tatsache nehmen, dass unsere Fragen eigentlich die Fragen aller Menschen sind und vertrauen auf die Erkenntnisse, die andere vor uns auf ihrer Suche, die auch unsere Suche ist, gefunden haben.

Eine Sangha ist ein Ort des Austausches und der Verbundenheit, an dem sich alle Mitglieder gegenseitig unterstützen, ein Netzwerk aus Geben und Nehmen. Zuflucht in die Sangha zunehmen bedeutet die Praxis als eine gemeinschaftliche anzuerkennen, in denen nicht "Ich" als Individuum alle Antworten finden muss, es allein schaffen muss, sondern mich zurücklehne in ein jahrtausende altes Netzwerk an Menschen, die sich ähnliche Fragen gestellt haben, mit ähnlichen Schwierigkeiten konfrontiert waren und die unsere Herausforderungen und Zweifel sowie unsere positiven Erfahrungen nachvollziehen können.

DER MITTLERE WEG

Der Buddha bezeichnete den mittleren Weg als einen Weg zwischen zwei Extremen. In seiner eigenen Biografie erlebte er die Notwendigkeit, einen mittleren Weg zwischen impulsivem Genuss und einem Versagen von Bedürfnissen (Askese) zu finden. Wir finden den mittleren Weg immer wieder als Aufforderung, zwischen Extremen und Polaritäten eine Balance und einen Ausgleich zu finden.

DIE DREI CHARAKTERISTIKEN DES ERLEBENS

Ein wichtiger Aspekt der *vipassana* Praxis ist aus der relativen Ruhe und Sammlung des Geistes heraus (*samadhi*), das Erleben auf bestimmte Qualitäten hin zu betrachten. Das Erkennen dieser Qualitäten kann dabei helfen, andere Denkmuster und Glaubenssätze, die wir bewusst oder unbewusst mit uns tragen, zu hinterfragen und durch hilfreichere Einsichten zu ersetzen.

VERÄNDERLICHKEIT

Veränderlichkeit (*anicca*) umfasst alle Aspekte unseres Erlebens, die veränderlich, daher nicht statisch oder fix sind. Es geht dabei nicht nur, aber auch, um die Vergänglichkeit eines jeden Erlebens. Vergänglichkeit betont dabei vor allem das zu Ende gehen eines Erlebens aus einer Perspektive der Zeit heraus. Veränderlichkeit zeigt sich aber auch in der wechselnden Intensität eines Erlebens, in dessen Fluktuation (mal da und mal nicht da), in unserer unterschiedlichen Einschätzung und Interpretation eines Erlebens, darin, was uns gerade bedeutungsvoll und was weniger bedeutungsvoll erscheint.

DUKKHA

„Dukkha“ beschreibt alle Erlebnisse, die wir als herausfordernd oder unangenehm erleben. Dabei reicht *dukkha* von Momenten, die wir als nicht perfekt oder nicht zufriedenstellend empfinden, bis hin zu traumatischen und tragischen Erlebnissen. Damit ist *dukkha* mehr als nur Leid, sondern umfasst auch alle Momente, die wir als stressvoll, enttäuschend, schwierig empfinden oder auch die Konflikte und Missverständnisse, die wir in Beziehung zueinander erfahren.

NICHT-SELBST

Nicht-Selbst (*anatta*) betont all jene Aspekte des Erlebens, aus denen unser Herzgeist gewohnheitsmäßig Identität, Zugehörigkeit und Definition schafft. Nicht-Selbst ist dabei nicht gleichzusetzen mit „Kein Selbst“, sondern vielmehr mit der Tendenz des menschlichen Geistes, sich Identität anhand von Erlebnissen zu schaffen. Diese Selbstreferenz, selbst ein Programm (*sankhara*) unseres Geistes, nutzen wir, um miteinander zu kommunizieren, unsere Wahrnehmung zu organisieren und handlungsfähig zu bleiben. Sie schafft einen Bezug zwischen dem Erleben und „mir“, „wer ich bin“ und „was zu mir gehört“. Die Perspektive von *anatta* lädt dazu ein, zu beobachten, wie sich diese Identität und Referenz immer wieder neu aufbaut, verändert und auf Erlebnissen basiert, die weder unter unserer Kontrolle stehen noch unveränderlich sind.

LEERE

Der Begriff der Leere (*sunnata*) bezeichnet weder einen Zustand, noch eine Erfahrung, sondern ein Erleben und Verstehen einer Abwesenheit von einer bestimmten Charakteristik. Der menschliche Geist hegt die Tendenz, Erlebnisse zu Verdinglichen, daher ihnen eine Form oder Existenz zu geben, die unabhängig von Umständen und anderen Einflüssen existiert („das ist so“). Bei Menschen / Lebewesen gehen wir davon aus, „du bist so“ und schaffen auch hier eine Identität, die wir als statisch und unveränderlich einordnen.

Diese Annahme einer „inhärenten Existenz“ zu bemerken, zu erkennen, wie sie in unserem Erleben für Unruhe und Schmerz sorgt, bedeutet zu erkennen, dass diese Annahme „leer“ ist.

VIPASSANA

Vipassana hat als Wort mehrere Bedeutungen in unterschiedlichen Kontexten.

Es handelt sich zum einen um die Bezeichnung für eine bestimmte Strömung im Buddhismus, im Amerikanisch / Englischen auch Insight Meditation genannt, die ihren Schwerpunkt auf eine nicht-säkulare Interpretation der Buddhistischen Lehren legt und dabei die Möglichkeit aus den eigenen Erfahrungen zu lernen betont.

Zum anderen handelt es sich um eine bestimmte Praxisform der Meditation, in der Wert auf die Beobachtung des Erlebens sowie der Durchdringung der Erfahrung gelegt wird. Oft werden dazu die drei Merkmale des Erlebens herangezogen: *anicca* (Veränderlichkeit), *dukkha* (das Unzufriedenstellende) und *anatta* (Nicht-Selbst).

SAMADHI

Samadhi, die Sammlung und das zur Ruhe kommen von Körper, Herz und Geist in einem Erleben, wird in den Lehrreden des Buddhas immer wieder als Motivation für die meditative Praxis genannt.

Samadhi ist das Gegenteil eines sprunghaften, flüchtigen und reaktiven Geists, der von einer Erfahrung zur nächsten springt und Schwierigkeiten hat, mit einem bestimmten Erleben in Kontakt zu kommen. Ein solcher Zustand ist zutiefst nährend und bringt Qualitäten von Ruhe, Freude und Zufriedenheit mit sich.

Der Begriff von *samadhi* wird leider häufig als "Konzentration" übersetzt. Dies führt in der meditativen Praxis oft zu einer engen und druckvollen Fokussierung, die mit großer Anstrengung und Frustration verbunden sein kann. Nicht nur wird dadurch die meditative Praxis unnötig erschwert, es können sogar leidvolle Zustände wie Ängste, Druckgefühl und Stress zusätzlich gefördert werden.

Eine wichtige Komponente der meditativen Praxis ist es daher abzuschätzen, wie viel Aufwand und Anstrengung angemessen sind und zu lernen, wie man den eigenen Herzgeist gut begleitet.

Wird *samadhi* in seiner wörtlichen Bedeutung von "zusammenbringen" verstanden, dann ergibt sich daraus eine Praxis, die mit Geduld und Verständnis die verschiedenen in uns aktiven Dynamiken beruhigt. Die Aufmerksamkeit wird gesammelt, indem wir sie immer wieder auf angenehme Erfahrungen lenken und sie dort zum Verweilen einladen. Die daraus entstehende Zufriedenheit und Freude nähren unser Wesen und bringen dadurch weitere Ruhe und Sammlung mit sich.

SANKHARA

Sankhara sind Programme, Reaktionen und Muster, die sich in ganz unterschiedlichen Feldern unseres Erlebens bemerkbar machen. Der Buddha unterscheidet zwischen den Impulsen des Körpers (*kaya-sankhara*), wie zum Beispiel körperlichen Reflexen, unbewussten Abläufen (Verdauung, Regulation des Herzkreislaufsystems), Reaktionen des Nervensystems (körperliche Unruhe, Anspannung der Muskulatur, Veränderung der Atmung) und Reaktionsmustern des Herzgeistes (*citta-sankhara*). Letztere beinhaltet eine Fülle an Reaktionen auf Erleben, wie zum Beispiel emotionale Reaktionen, das Aufkommen eines Bedürfnisses, Gedanken und Handlungsimpulse (etwas zu tun, zu sagen oder zu denken), Selbstreferenz („was sagt das über mich?“), uvm.

Viele dieser Impulse stehen nicht unter unserer Kontrolle, wir laden sie oftmals weder bewusst ein, noch können wir sie bewusst ablegen. Die Praxis, die der Buddha vorschlägt setzt daher vielmehr daran an, die Grundlage, aus der diese Impulse entstehen (Körper und Herzgeist) zu nähren, zu stärken und zu beruhigen, wodurch sich auch Qualität und Quantität dieser Impulse verändert.

DIE DREI WURZELN

Laut dem Buddha lassen sich alle schädlichen und leidvollen Dynamiken auf drei Wurzeln, drei grundlegende Intentionen, Absichten oder Qualitäten zurückführen.

Die erste ist *lobha*, oft mit Gier übersetzt, was sich in uns als ein "Haben Müssen" ein "unbedingt brauchen". Ist *lobha* am Werke, dann spüren wir einen impulsiven Drang nach etwas oder auch ein überbordendes Gefühl von Mangel oder "nicht genug haben", der uns in die Handlung drängt.

Die zweite Wurzel ist *dosa* und wird oft mit Hass übersetzt. Dieser kraftvolle Begriff täuscht jedoch darüber hinweg, dass *dosa*, die Abwehr oder Ablehnung, bereits im ganz Kleinen tagtäglich in uns aktiv ist und zwar immer dann, wenn wir impulsiv etwas ablehnen, wenn unser Handeln vom impulsiven Drang etwas abzuwehren, loszuwerden oder "wegzumachen" geprägt ist.

Begriffe aus der Buddhistischen Praxis
Von Ulla König

Die dritte Wurzel, *moha*, wird in der Regel als Verblendung übersetzt. Gemeint damit sind jene Tendenzen, die uns nicht genau hinschauen lassen, was tatsächlich vor sich geht. Unter dem Einfluss von moha werden komplexe Zusammenhänge verneint und einfachere Erklärungsmuster gesucht, Ansichten etablieren sich, die in das eine oder andere Extrem flüchten und der Geist denkt in Mustern von "entweder/oder", "schwarz/weiß".

ANMERKUNG ZU SCHLUSS

Alle Definitionen sind stets auch Interpretationen. Konstruktive Rückfragen und Anmerkungen sind stets willkommen, ebenso wie Fragen und Vorschläge zur Ergänzung dieser Liste. Diese bitte an ulla.koenig@gmail.com.