

Die fünf Heilsfähigkeiten/Heil(s)Kräfte

- Vertrauen
- Energie
- Achtsamkeit
- Sammlung
- Weisheit

Einführung

Letztlich ist alles im Leben eine Frage der Anschauung. Meine Anschauung prägt meine Gedanken und meine Gedanken konstruieren mein Weltbild und damit meine Welt. Ändere ich aufgrund neuer Erkenntnisse meine Anschauung, dann ändern sich auch meine Gedanken, mein Weltbild und damit letztlich meine Welt.

Meine Anschauung bildet sich aufgrund dessen, was ich denke und wie ich das zu einem Weltbild zusammen setze. Statt zu beobachten und festzustellen, was wirklich wirklich ist, glauben wir unseren Gedankenkonstruktionen. In der Regel sind wir von unserem Verstand, unseren Gedanken beherrscht. Da findet dann wenig anderes Platz. Der erste Schritt uns aus dieser Illusion, dieser Versklavung durch unseren Verstand herauszubringen, ist genau das zu erkennen. Weder sollten wir deswegen mit uns und der Welt hadern, noch sollten wir sofort versuchen etwas oder alles zu ändern, sondern sollten es einfach nur bemerken.

Beobachtung und Selbsterkenntnis sind der Weg, der zur Wahrheit führt. Wir sind nicht unsere Gedanken und wir müssen diesen auch nicht glauben oder folgen. Halten wir die Gedanken für Wirklichkeit, dann unterliegen wir einer Täuschung. Solange wir uns selber täuschen, bleiben wir in der Täuschung. Zuerst erkennen wir den ständigen Denkprozess in uns und wie uns unsere Gedanken beeinflussen. Möchten wir der Wahrheit näher kommen, **dann müssen wir unseren Geist trainieren**. Nahezu jede spirituelle Disziplin hat mit dem **Geistetraining** zu tun. Es geht darum, uns nicht in den Gedanken zu verlieren, sondern geistesgegenwärtig zu sein.

Können wir geistesgegenwärtig sein? Können wir dies immer, zeitweilig, selten oder gar nicht? Sind wir immer geistesgegenwärtig, dann brauchen wir kein Geistestraining (mehr). Aber dann sind auch die fünf Heil(s)Kräfte voll in uns entwickelt. Sind wir allerdings nicht immer geistesgegenwärtig, sind wir unseren Stimmungen, Wünschen, Erwartungen, Gedanken und Gefühlen ausgeliefert, dann sind wir ein Opfer unserer inneren Prozesse. Aber das können wir ändern. Den meiner Meinung nach besten Weg dahin hat der Buddha anhand des achtfachen Pfades (der vierten edlen Wahrheit) aufgezeigt. Den achtfachen Pfad gehen, bedeutet sich im Heil zu üben.

Das Gleiche gilt für die fünf Heil(s)Fähigkeiten. Diese zu entwickeln, bedeutet sich im Heil zu üben oder anders gesagt, wenn wir uns im Heil üben, entwickeln wir diese fünf Fähigkeiten. Wir besitzen diese nicht in Vollendung, sondern wir haben sie nur in ihrem rudimentären Zustand zu unserer Verfügung.

Wir können aus diesen Potentialen aber Fähigkeiten und sogar Kräfte machen!

Vor dem Tun sollte immer das Nachsinnen stehen. „Erst besinne ich es, dann beginne ich es“.

Die fünf Heilsfähigkeiten haben die Funktion unsere Herzens- und Geistesfaktoren zu kontrollieren und zwar durchaus bestimmend und dominierend.

Definition Heilsfähigkeiten - Indriya

Das Wort 'Indriya' stammt vom Pali-Wort inda (sanskrit: indra) „Herrscher“, „Lord“. Indra wird als der Herrscher der Devas, der Götter, betrachtet. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten geht damit einher, dass wir es immer mehr lernen, den Zustand unseres Geistes zu beeinflussen oder sogar zu beherrschen. Daher kommt auch der Name „bestimmende oder kontrollierende Fähigkeiten“. Die Indriyas sind Kontrollfähigkeiten, 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.
- **Achtsamkeit** (Achtsames Gewahrsein) schaltet Achtlosigkeit aus.
- **Sammlung** wirkt Ruhelosigkeit und Zerstreutheit entgegen.
- **Erkenntnis und Weisheit** lösen Unwissenheit und Täuschung auf.

Anlagen der Heilsfähigkeiten

Jeder Mensch hat **Vertrauen**, denn sonst würde er sich gar nichts zutrauen. Vertrauen beginnt da, wo wir davon ausgehen, dass wir auch weiterhin das tun können, was wir bisher getan haben. Ohne **Bemühen und Energie** wären wir nicht handlungsfähig. Egal, worum es geht, wir müssen uns schon anstrengen, allein schon, um unseren Körper zu bewegen. Gleiches gilt für die **Achtsamkeit**. Jeder Mensch hat Achtsamkeit, nur ist das jeweilige Maß unterschiedlich. Wir sind beispielsweise achtsam im Straßenverkehr (mehr oder weniger) oder wenn wir Gemüse schneiden. Ähnlich ist es mit der **Sammlung**. Könnten wir unseren Geist gar nicht sammeln, könnten wir kein Buch lesen oder einem Film folgen. Das zunehmende Alter bringt es mit sich, dass wir viele Erfahrungen gemacht und diese eingeordnet haben. Daraus entsteht **Erkenntnis**. Ob wir auch eine gewisse **Weisheit** erlangen, ist hier eine Sache des Charakters. So gesehen hat jeder Mensch die fünf Heilsfähigkeiten rudimentär angelegt. Es sind aber noch keine Heilsfähigkeiten und noch weniger Heilskräfte. Zu Heilsfähigkeiten werden diese erst, wenn wir uns bewusst auf den Weg machen, die Lehre des Buddha zu verstehen und ihr nachzufolgen, bzw. das Potential der fünf Heilskräfte zu heben und diese bewusster zu üben und anzuwenden, dann können sie zu Fähigkeiten oder sogar zu Kräften werden.

Der achtfache Pfad

Die Lehre des Buddha zeigt uns durch die **vierte edle Wahrheit**, den **achtfachen Pfad**, welchen Weg wir gehen können, um aus einem oft nicht sehr befriedigenden oder gar konfliktbeladenen Dasein zu innerem Frieden, Verbundenheit und Freiheit zu kommen.

Wissen und Weisheit | panna**Rechte Anschauung | *samma-ditthi*****Rechte Gesinnung | *samma-sankappa*****Tugend und Verhalten, Sittlichkeit | *sila*****Rechte Rede | *samma-vaca*****Rechtes Tun | *samma-ajiva*****Rechte Lebensführung | *samma-sankappa*****Meditative Sammlung, Vertiefung | *samadhi*****Rechtes Mühen | *samma-vayama*****Rechte Achtsamkeit | *samma-santi*****Rechte Sammlung, rechter Friede | *samma-samadhi***

Dieser achtfache Pfad ist nicht immer mühelos zu gehen. In seinem sechsten Abschnitt dem Rechten Mühen, der rechten Anstrengung (*samma-vayama*) geht es darum, was die Beschreibung schon aussagt, uns anzustrengen, die negativen Gewohnheiten in Denken, Reden und Handeln umzuwandeln. Anders ausgedrückt geht es darum, spezielle innere Qualitäten zu entwickeln. Diese inneren Qualitäten entsprechen den fünf Heilsfähigkeiten. Es geht darum, unseren Geist zu trainieren. Meistens sind wir „Opfer“ unserer Gedanken. So sind wir nicht gegenwärtig, wir leben nicht im Hier und Jetzt, sondern in den Welten unseres Verstandes.

Ohne Gegenwärtigkeit sind wir in unseren Gedanken und Gefühlen gefangen. Diese Gefangenschaft zeigt sich schmerzhaft im aktiven Schmerzkörper. Wir sind voller Begierde und leben in der Illusion, ohne das recht zu wissen.

Die fünf Heilsfähigkeiten entstehen unter dem Einfluss der heilenden rechten Anschauung. Die rechte Anschauung ist der erste Punkt im achtfachen Pfad. Die Lehre des Buddha verfolgt das Ziel, dass wir uns befreien, dass wir aufwachen, die Illusion durchschauen, dass wir uns aus der ewigen Verstrickung in den **Samsara** lösen. Der Samsara ist das Rad der ewigen Wiedergeburten, ein endloser Kreislauf aus Werden und Vergehen, der erst dann endet, wenn wir uns auf den Weg machen, ihn zu beenden. Auf dem Weg zum Erwachen (dem nibbana) brauchen wir Fähigkeiten und Kräfte. Diese fünf Heilsfähigkeiten zu entwickeln führt uns genau da hin. Zusammengefasst können wir sagen, dass sie uns als Fähigkeiten auf dem Weg zur Erlösung unterstützen, dass sie aber erst in ihrer Entwicklung zu Kräften ausschliesslich auf das nibbana hin gerichtet sind.

Die fünf Kräfte im einzelnen**Vertrauen | *saddha***

Vertrauen besänftigt quälende Emotionen in Herz und Geist, reinigt den Geisteszustand und klärt unser Herz. Wo Vertrauen ist, da sind auch Offenheit, Grosszügigkeit und Mitgefühl präsent.

Vertrauen in Buddha, Dharma, Sangha

Auf die Buddha-Lehre bezogen, gilt das Vertrauen dem Buddha, dem Dharma und der Sangha. Das sollte nicht als religiöses Bekenntnis, sondern als innere Ausrichtung verstanden werden.

Vertrauen in Buddha: Vertrauen in die Möglichkeit des Erwachens, der Befreiung.

Vertrauen in Buddha heisst: Vertrauen ins Erwachen aus der Täuschung, in die Möglichkeit des Erwachens, der Befreiung, Vertrauen in „die Erwachenden“ (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: Vertrauen in die Lehre, die Mittel und Wege

Vertrauen in die Lehre, 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: Vertrauen in die, die den Weg gegangen sind, und gehen.

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

Es geht für uns darum zu reflektieren und erforschen, worauf wir unser Vertrauen richten wollen, worauf wir uns ausrichten wollen. Gibt es in dieser vergänglichen und unberechenbaren Welt etwas, worauf wir uns felsenfest verlassen können? Oder zeigt uns gerade die Lehre des Erwachenden den „Ausweg“. Richten wir unser Vertrauen darauf, können wir von Zufluchtnahme sprechen.

Saddha - 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. Vertrauen ist das Tor für viele heilsame Qualitäten und Eigenschaften von Herz und Geist. Mit Vertrauen kommen auch Offenheit, Grosszügigkeit, Zuwendung und Mitgefühl in unser Leben, was dieses tiefer und lebenswerter macht.

Die folgenden drei Arten von Saddha können unterschieden werden:

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

Oftmals sind wir zu Beginn einer Praxis oder wenn wir einen Menschen kennenlernen begeistert. Diese Begeisterung trägt uns und ist vergleichbar mit der Phase der Verliebtheit in einer Beziehung. Dieses begeistertes Vertrauen können wir zu einer Methode oder einem Lehrer/Guru haben. So gibt man beispielsweise dem Guru, dem Lama, der Lehrerin, dem System oder 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. 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.

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 ruhiger, aber ausdauernder und realistischer. Der Schlüssel dazu ist es auszuprobieren und anzuwenden. Wenn wir beim begeisterten Vertrauen steckenbleiben, können wir auch leicht die Energie wieder verlieren. Manche Menschen sind zwar schnell von der Buddha-Lehre (Meditation, neue Ernährungsweise, soziales Engagement etc.) 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 einmal erlebt.

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

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

Tatkraft | viriya | Bemühen, Energie (zweite Heilsfähigkeit)

Wenn wir Vertrauen haben, müssen wir nun auch die Tatkraft entwickeln bzw. die Energie aufbringen, uns aktiv zu bemühen dem Heilsamen zu folgen. Zuerst müssen wir erkennen, was richtig und heilsam ist (Entwicklung der rechten Anschauung - erster Teil des achtfachen Pfades). Aber dann braucht es neben dem Vertrauen vor allem Tatkraft, um das als richtig Erkannte auch in die Tat umzusetzen. Insbesondere die Übung in den Tugenden, die ja vor allem darin bestehen, loszulassen, erfordert unser Bemühen, was darin besteht, unsere Energie, unsere Tatkraft einzusetzen.

Es geht darum, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie tatsächlich ist. Vielleicht können wir noch nicht die absolute Illusion durchschauen, aber wir können dafür sorgen, dass wir uns selber nicht noch zusätzlich täuschen. Dafür müssen wir sehr wach und achtsam sein. Dann werden unheilsame Zustände vermieden und schon vorhandenen unheilsamen Zuständen wird die Energie entzogen. Noch nicht vorhandene heilsame Zustände entstehen, und schon vorhandene heilsame Zustände werden gefördert.

Definition Bemühen, Energie

Viriya in Pali, ist das zweite Indriya. Richtig eingesetzte Energie verbunden mit Ausdauer, also starkes Bemühen, kann als Wurzel aller Verwirklichungen angesehen werden. Viriya überwindet Trägheit. Der burmesische Meister U Pandita Sayadaw sprach oft über „heroisches Bemühen“ in Bezug auf konsistentes und konsequentes achtsames Üben im „Gegenwärtig sein“. Wir Menschen sind von Natur aus träge, wir handeln in der Regel erst dann, wenn es erforderlich ist. Zusätzlich sind wir von unseren Gewohnheiten geprägt. Sich im Verzicht, im Zurücktreten, im Beobachten zu üben bedeutet gegen unsere Trägheit, gegen unsere Gewohnheiten, gegen den Wunsch (Begierde) es einfach schön und einfach haben zu wollen, anzugehen.

Dieser „Kampf“ kann durchaus als heldenhaft bezeichnet werden, vor allem auch, weil er am Anfang oft wenig Ergebnisse bringt. Bleiben wir aber beharrlich, dann werden wir immer stärker spüren und wissen, wie unglaublich wertvoll es ist, diesem Weg zu folgen, da er unser gesamtes Leben von Innen heraus verändert.

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“!** Das erfordert Bemühen und Disziplin. Vor allem sollten wir wissen, wem oder was unser Bemühen, unser Einsatz gilt. Es geht nicht darum, die Welt zu verbessern oder die Dinge oder unser Leben so zu verändern und zu verbessern, dass es unseren Wünschen und Vorstellungen entspricht. Das versuchen ohnehin nahezu alle Menschen. Vielmehr geht es darum, die Wahrheit, die Wirklichkeit, so zu sehen wie sie tatsächlich ist. Es ist also das Bemühen, in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu sein! Also zu erkennen, dass alles bereits da ist und achtsam zu spüren und wahrzunehmen, was jetzt gerade in uns da ist. Das ist sicher nicht leicht. Aber ungeheuer einfach!

Übung:

In dieser Übung geht es um Achtsamkeit. Spüre in deine Hände. Entscheide dich dann für eine Hand. Spüre nun ausschließlich in diese Hand. Spürst du sie? Wenn ja, wie groß war dein Aufwand, dein Bemühen, die Empfindungen in deiner Hand wahrzunehmen? Nicht sehr groß oder? Genau so viel braucht für das „rechte Bemühen“. Versuche nun bitte einmal in der gleichen Hand etwas anderes wahrzunehmen, als die Empfindungen, die momentan dort spürbar sind! Das ist sehr viel schwieriger – nicht wahr? Genau das tun wir aber in der Meditation oder allgemein in unserem Leben, vor allem in unseren Gedanken ziemlich oft. Wir sind zwar achtsam und bewusst im Moment, aber der Moment passt uns nicht. Es 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

Der sechste Abschnitt im achtfachen Pfad ist die rechte Bemühung. Dies sind die vier edlen Kämpfe. Es geht darum, nicht vorhandene unheilsame Zustände (Gedanken, Gefühle) gar nicht erst entstehen zu lassen, sowie entstandene unheilsame Zustände wieder abzubauen oder gehen zu lassen. Außerdem gilt es noch nicht vorhandene heilsame Zustände in uns zu fördern, sowie schon vorhandene heilsame Zustände in uns zu stabilisieren.

Es mag so aussehen oder sich zu Zeiten so anfühlen, als müssten wir da viel tun, müssten wir unsere Gedanken/Gefühle manipulieren, kontrollieren, erschaffen oder vernichten. In Wirklichkeit kann das ganz einfach sein. Wir brauchen dazu 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 | sati | Wahrheitsgegenwart (dritte Heilsfähigkeit)

Sati (Achtsamkeit) zu entwickeln, bedeutet für uns, uns darin zu üben, möglichst oft wach und achtsam zu sein. Dabei gilt es die Achtsamkeit auf heilsame Zustände (Gedanken, Gefühle...) zu richten. Der Weg dahin ist, sich der inneren körperlichen, geistigen und triebhaften Vorgänge bewusst zu sein und diese zu beobachten. Es geht um ein interessiertes, liebevolles Spüren, Sehen und Erkennen von dem, was an Körper-, Sinnes-, emotionalen oder geistigen Erfahrungen präsent ist. Das Bemühen um Achtsamkeit ist also nicht ein Willensakt, sondern ein Aufwachen und Klar-sehen. Sati meint, dass man bei sich selbst bleibt, seine inneren Vorgänge im Empfinden und Denken beobachtet. (Selbstbeobachtung).

Durch mangelndes Gewahrsein entstehen alle unheilsamen Handlungen.

Das Pali-Wort „Sati“ ist verwandt mit dem Wort „Erinnerung“. Wenn wir achtsam sind, dann erinnern wir uns daran, geistesgegenwärtig zu sein. Wir merken, dass wir in Gedanken abschweifen und uns darin verlieren. Dieses Aufmerken kann nur dann geschehen, wenn es in uns schon Ansätze von Gegenwartsbewusstsein, Gegenwärtigkeit, im „Hier und Jetzt Sein“ etc. gibt. Wenn wir uns erinnern, wenn es genug Sati in uns gibt, dann sind wir wach, aufmerksam und gegenwärtig. Wir müssen ganz wach sein, dass unser Gewahrsein nicht wertend, urteilen oder kritisch ist, sondern mehr aus liebevolles und gelassenes Spüren, Sehen und Erkennen von dem ist, was ist. Das was ist, wird immer eine Mischung aus Körper-, Sinnes-, Gefühls-, und Geist-Erfahrungen sein. Bemühen um Achtsamkeit ist also nicht ein Willensakt, sondern ein Aufwachen und ein klares „Da Sein“.

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 von Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten, wenn sie jeweils präsent sind. Wir sind uns der Gefühle, Emotionen und Geisteszustände bewusst, so gegenwärtig und wach wie möglich. 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 Gewohnheit und den programmierten Erfahrungen aufgeweckt werden.

Sammlung | samadhi | Einigung, Einung (vierte Heilsfähigkeit)

Wenn es uns gelingt immer öfter achtsam und gegenwärtig zu sein, dann streift unser Geist immer weniger ab und sammelt sich stattdessen. Es entsteht Sammlung im Geist. Diese Sammlung befähigt uns, deutlicher, klarer und tiefer zu sehen, was da ist, was wirklich ist und vor allem, was wir uns nur ausdenken. Die Sammlung unseres Geistes wirkt gegen Zerstreuung und Ruhelosigkeit. Sammlung befähigt den Geist während längerer Zeit einsgerichtet auf einem Objekt zu verweilen. Der tiefere Sinn dahinter ist die Entwicklung von Unterscheidungsvermögen und Weisheit.

Weil wir innerlich unglücklich sind, sind wir auf der Suche nach etwas, was uns zufrieden und glücklich machen soll. Diese Suche macht uns unruhig und wirkt zerstreud, weil wir keine Befriedigung (Befriedung) finden können. Und so suchen wir weiter und weiter und zerstreuen unseren Geist mit immer neuen Ideen und Vorstellungen.

Die vierte Heilsfähigkeit der Sammlung wirkt dagegen. Nur ein gesammelter Geist kann wirklich nach innen gehen und nur dort sind Befreiung, Ruhe und Frieden zu finden. Das Pali-Wort für Sammlung ist Samadhi. Manchmal wird auch das Pali-Wort Ekkagatā, Einsgerichtetheit, gebraucht. Sammlung wird definiert als eine Qualität, die den Geist befähigt, während längerer Zeit, einsgerichtet auf einem Objekt zu verweilen. Dieses ist eine hilfreiche, unterstützende und unumgängliche Geistesqualität, vor allem in der Meditation, aber natürlich auch sonst im Leben.

Jeder Moment der Achtsamkeit erhöht die Sammlung, jeder Moment der Ablenkung zerstreut diese.

Weisheit | pañña | Befreiende Erkenntnis (fünfte Heilsfähigkeit)

Pañña ist die fünfte der spirituellen Fähigkeiten. Alle Weisungen des Buddha haben nur das eine Ziel, uns aus dem Wahn zu befreien. Es geht darum, die Dinge klar zu sehen und weise zu verstehen. Aus Weisheit entsteht ein inneres Gleichgewicht, entsteht innere Freiheit, innere Heiterkeit, aber auch Verbundenheit und Mitgefühl.

Pañña, befreiende Erkenntnis oder Weisheit, ist verwandt mit „pa“, „richtig“, „korrekt“ sowie auch mit „na“, „wissen“, „verstehen“.

Pañña, als befreiende Erkenntnis, bezieht sich auf das **korrekte Verstehen der Wirklichkeit, der Prozesse des Geistes, des Herzens, des Daseins**. Sie eliminiert oder „erhellte“, „erleuchtet“ die Unwissenheit, das Nicht-Verstehen, die Täuschung, beziehungsweise die unrealistische Wahrnehmung der Dinge des Daseins.

Was befreiende Erkenntnis klar sieht, ist die Vergänglichkeit aller Dinge dieses Daseins. Das gilt für Innen wie für Aussen, gilt für „uns selbst“ wie für „die Welt“, denn sie 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.

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, uns im Rhythmus des Universums zu bewegen, anstatt 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 kein Selbst."

Darum ist es essentiell, dass wir die fünf Heilsfähigkeiten in uns kultivieren, dass wir sie in uns wachsen lassen. Wir können immer klarer erkennen, dass mit dem Nachlassen der Heilsfähigkeiten eine allgemeine Schwere und Schwerfälligkeit der geistigen (und psychischen) Prozesse eintritt. So übernehmen dann die alten Gewohnheiten wieder das Regime. Unruhe tritt ein, die Begierden werden wieder stärker, Veränderungen und Anpassungen werden nur noch langsam und unwillig vollzogen. Die Gefühle und Denkprozesse neigen zu Rigidität und Dogma, wir lernen langsamer, sei es von Erfahrungen oder von Belehrungen. Vorlieben und Aversionen sind festgefahren und wir sind voreingenommen und wir werden mehr und mehr unzugänglich. Die Heilsfähigkeiten haben eine kontrollierende Qualität und machen uns diese Prozesse bewusst. Sie stärken unser geistiges Wohlergehen, unsere Herzensqualitäten und unsere innere Freiheit und festigen damit ständig unser Bemühen um das Verständnis und die Umsetzung der Buddha-Lehre.

Die Heilsfähigkeiten ausbalancieren

Wenn wir uns intensiver mit den Heilsfähigkeiten beschäftigen und vor allem auch in der Meditation wird die innere Dynamik der Heilsfähigkeiten interessant für uns. Es ist wichtig, die Heilsfähigkeiten im Gleichgewicht zu halten.

Das **Bild** welches hier verwendet wird ist das einer **Kutsche**, die von zwei Paaren von Pferden gezogen wird. Um rasch und sicher voranzukommen, braucht es eine geschickte Kutscherin, die schaut, dass alle Pferde gleichmässig ziehen.

Die zwei Paare bestehen aus: Vertrauen und Weisheit (Nr. 1 und 5) einerseits, sowie Tatkraft und Sammlung (Nr. 2 und 4) andererseits. Die Kutschern selber steht für die Achtsamkeit. In ihrer gegenseitigen Verbindung sollten Vertrauen und Weisheit so abgestimmt sein, dass Vertrauen nicht blind und Weisheit nicht oberflächlich oder intellektuell ist. Wenn Weisheit präsent ist, aber kein Vertrauen und keine Hingabe da sind, dann mögen wir etwas klar verstehen, aber wir werden es nicht ins Leben umsetzen. Vertrauen trägt die nötige emotionelle Komponente von Verantwortung und Hingabe bei.

Im zweiten Paar gilt es Bemühen/Energie/Tatkraft mit Sammlung so zu verbinden und abzustimmen, dass Energie Wachheit, Klarheit und Kraft im Geist schafft, welche von der Sammlung mit Tiefe und Ruhe ausbalanciert wird. Bemühen (Tatkraft) ohne Sammlung macht uns ruhelos, während Sammlung mit zu wenig Energie den Geist absinken lässt, was sogar zu Stumpfheit und Schläfrigkeit führen kann.

Achtsamkeit (Gewahrsein) erkennt, ob die Paare ausgeglichen sind, ob etwas fehlt oder ob etwas zu viel ist, Sie ist die „spirituelle Fähigkeit“, die sowohl 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 jeglicher Form.

Zusammenfassung

Vertrauen hält Zweifel, Angst, Sorge, Niedergeschlagenheit, Mangel an Hingabe unter Kontrolle.

Tatkraft überwindet Trägheit, Faulheit, Bequemlichkeit.

Achtsamkeit schaltet Oberflächlichkeit aus. Erst mit Achtsamkeit (sati) ist gründliches Erwägen (yoniso-mamasikara) möglich.

Sammlung kontrolliert Ruhelosigkeit und Zerstreutheit.

Weisheit löst Unwissenheit und Täuschung auf.

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.“

Die fünf Heilsfähigkeiten helfen bei der Überwindung der Herzenstrübungen

Die scheinbare Außenwelt ist eine Projektion meiner Innenwelt. Es ist letztlich der Wahn, die grundsätzliche Illusion, die uns in dieser Projektion gefangen hält. Unser „Herz“ ist getrübt, wir sehen und erkennen die Wirklichkeit nicht. So wie wir durch eine verdrehte Brille nicht klar sehen können, so ist unser Herz überdeckt, getäuscht, geblendet. Diese Herzenstrübungen können durch die fünf Heilsfähigkeiten geklärt werden. Es geht um die Befreiungen des Herzens von jenen Trübungen, die das Leben verdunkeln.

In dem Maße, wie die Heilsfähigkeiten entfaltet werden, werden die Herzenstrübungen zurückgedrängt.

Entsprechend lassen sich die 40 Hauptarten der Trübungen ordnen.

Mangel an Vertrauen | a-saddha versus 1. Heilsfähigkeit: Vertrauen | saddha

- 1 Begehren | abhijjha: Sinnengier, Wunschwillie auch: 4. Fessel
- 2 Ekel | patikkulayata: Ekel vor Unschönem, Ablehnung, Abscheu, Widerwille
- 3 Habsucht | abhijjha-visama-lobho: asoziale Habgier
- 4 Aversion | vyapada: Aversion gegen störende Wesen auch: 5. Fessel
- 5 Verlangen | iccha: Verlangen nach Erlangen des Gewünschten, Erwartung, Anspruch
- 6 Ärger | kopo: Wenn es nicht so läuft, wie man möchte.
- 7 Geltungsdrang | pap'iccha: Verlangen nach Beachtung, Anerkennung, Lob
- 8 Groll | aghato: Groll gegen jemanden, der meine Erwartungen nicht erfüllt

Mangel an Tatkraft | hina-viriyam versus 2. Heilsfähigkeit: Tatkraft | viriya

- 9 Müssigkeit | middha: Sich treiben lassen, Bequemlichkeit auch: 3. Hemmung
- 10 Mattheit | thina: Müdigkeit, Lethargie auch: 3. Hemmung
- 11 Geiz | macchariya: Geiz nach innen und außen, Eigensucht, hartherzig gegen andere
- 12 Neid | issa: Sich zurückgesetzt fühlen, Missgunst, Eifersucht
- 13 Trägheit | kosajja: Faulheit, sich drücken, krank spielen
- 14 Kleinmut | hana-viriya: Passivität, Mutlosigkeit, Resignation
- 15 Heuchelei | maya: Vortäuschung, Opportunismus, Betrug
- 16 Heimlichkeit | sathayya: Tarnung, Heimtücke, Arglist, Hinterhältigkeit,

Mangel an Sammlung (Ruhelosigkeit) / a-samahita versus 3. Heilsfähigkeit: Sammlung | samadhi

- 17 Aufregung | uddhacca: Tätigkeitsdrang, Zeitdruck, Hektik auch: 4. Hemmung und 8. Fessel
- 18 Ungeduld | kukkuccha: Wenn Tätigkeitsdrang auf Hindernisse trifft. auch: 4. Hemmung
- 19 Machtgier | makkho: Egoistischer Führungs- und Herrschaftsanspruch
- 20 Herrschsucht | palaso: Beherrschung anderer durch Machtausübung
- 21 Geschäftigkeit | vibhanta: Durch ausufernde Interessen, Übereifer
- 22 Reue | vipatisara: Bei Versäumnissen, Gewissensunruhe; Schuldgefühle; Zwiespalt
- 23 Rachsucht | upanaho: Unversöhnlich nach Vergeltung streben
- 24 Zorn | kodha: Explosionsartige Entladung angestauten Ärgers, Jähzorn

Mangel an Achtsamkeit | micha-sati versus 4. Heilsfähigkeit: Achtsamkeit | sati

- 25 Zerstreutheit | vikkhitta: Ablenkung von innerer Arbeit; ungesteuerte Sinnentätigkeit
- 26 Vergesslichkeit | muttha-sati: Verdrängen unbequemer Erfahrungen und Pflichten
- 27 Rausch | mado: Mindert/verhindert Kontrolle der Triebeeinflüsse; Besessenheit
- 28 Lässigkeit | pamado: wenig Ernsthaftigkeit, im Guten nachlassen
- 29 Dünkel | mana: Selbstgefälligkeit; Egozentrik; Stolz; Gefallsucht auch: 8. Fessel
- 30 Überheblichkeit | atimano: Selbstüberschätzung und Geringschätzung anderer
- 31 Trotz | thambho: Starrsinn; sich für unfehlbar halten
- 32 Rechthaberei | sarambho: Kritik unterdrücken; Gegner mundtot machen.

Mangel an Weisheit | dupañña versus 5. Heilsfähigkeit: Weisheit | paño

- 33 Unvernunft | duppañña: Unheilsames für wahr halten; die Ich-Illusion stärken.
- 34 Dummheit | elamago: Taub für existenzielle Wahrheit.
- 35 Angst innen | bhayam ajjhata: Angst um sich, vor Vernichtung, vor Versagen.
- 36 Angst außen | bhayam bahiddha: Angst vor Gefahren, Krankheiten und Tod.
- 37 Persönlichkeitsglaube | sakkayaditthi: Glaube an ein existierendes Selbst. auch: 1. Fessel
- 38 Zweifel nach innen | vicikiccha: an der Lehre und am Weg. auch: 5. Hemmung/ 2. Fessel
- 39 Zweifel nach außen | vicikiccha bahiddha: Existieren die Welt, die anderen Wesen, Buddha, Nibbana? Welche Lehre, Aussage ist richtig? auch: 5. Hemmung/ 2. Fessel
- 40 Überschätzen von Tugendwerk | sila-paramasa: Anhaften an Riten und Regeln Weltverbesserungsstreben = Glaube, dass Verbesserung des Weltlichen allein zum Heil führt, auch: 3. Fessel

Die Fünf Hemmungen | nivarana

Unter den vielen Trieben hat der Buddha die Herzenstrübungen zu den fünf Hemmungen zusammengefasst.

Verlangen, sinnliches Begehren | kama-cchando

Außenzuwendung. Aus der grundlegenden Illusion, dass dauerhaftes Glück in der Außen- und Begegnungswelt zu holen ist, suchen wir dort nach Wohlgefühlen und binden uns in die Welt. Je stärker der Trieb, der Durst, das Verlangen und Begehren ist, um so stärker sind wir gebunden und dem Leid ausgeliefert. Es ist das Hinschauen auf die Welt, was gegen die Weltüberwindung wirkt.

Ablehnung, Übelwollen, Widerwillen | vyapada-pasado

Das ist die Kehrseite des weltlichen Begehrens. Wir wollen und suchen Wohlgefühle, die wir durch die Sinne und in der Sinnenwelt zu finden hoffen. Genauso stark und in manchen Fällen noch stärker wollen wir Gefühle loswerden, die Widerstand, Ablehnung, Widerwillen in uns hervorrufen. Etwas nicht haben wollen, ist im Prinzip das Gleiche, wie etwas haben wollen.

Matte Müde, Trägheit | thina-middham

Wir Menschen sind träge und sicherheitsbetont. Ohne Not ändern wir nichts. Oftmals erscheint uns das Dasein, unser Leben leer und sinnlos. wir erfahren Lustlosigkeit und Leere. Daraus folgt dann, dass man sich um nichts Produktives und vor allem Heilsames kümmern mag. Das, was uns helfen würde, wie Meditation, sich mit Erkenntnissen (der Buddha-Lehre) beschäftigen etc., kann man nicht aufgreifen, findet die Energie dazu nicht. So flieht man ins Dösen, Träumen und Schlafen. Man genießt dabei ein Scheinwohl.

Aufgeregtheit, Unruhe, Ungeduld | uddhacca-kukkuccam

Die vierte Hemmung ist der Gegenpol zur dritten Hemmung. Wir sind unruhig in Körper und oder Geist, entwickeln daraus viel unheilsame Aktivität. Es wäre besser, unsere Vorhaben erst zu besinnen und dann zu beginnen. Oftmals will uns die Aktivität dazu drängen, uns in der Sinnenwelt zu befriedigen, was dann wieder die erste Hemmung stärkt. Es gilt den mittleren Pfad zwischen Trägheit und übergroßer Aktivität zu finden, denn die Gewohnheit, dass Ziele durch Aktivität zu erreichen sind, kann uns im Wege stehen.

Zweifel | vicikicchā

Die fünfte Hemmung, der Zweifel, scheint am Harmlosesten zu sein, hindern uns aber in der rechten Anschauung und stärkt damit alle Hemmungen. Zugrunde liegt die Illusion (falsche Ansicht), dass es uns besser gehen würde, wenn wir unserer Gier, unserem Verlangen, unserem Zugriff in der Welt (Sinnenwelt, Außenwelt, Begegnungswelt) nachgeben und nachgehen würden. Dagegen erntet man mit der rechten Anschauung (Buddha-Lehre, vier edlen Wahrheiten, der achtfache Pfad) Wahrheitswonne, Tugendwohl und Abstand vom Zugriff auf die Welt.

Zurückdrängen der Hemmungen

Die fünf Heilsfähigkeiten, vor allem wenn diese zu Heilskräften geworden sind, helfen uns bei der Abwehr der Hemmungen. Wir müssen gründlich erwägen und achtsam erkennen, welche Hemmungen vorhanden sind. Ebenso klar sollten wir bemerken, wenn eine oder mehrere Hemmungen nicht mehr da sind und uns darüber freuen. Je achtsamer wir werden, je eher bemerken wir, wenn eine oder mehrere Hemmungen aufsteigen. So können wir immer frühzeitiger eingreifen und sich die Hemmung gar nicht voll entwickeln lassen.

Am wichtigsten ist und bleibt, dass wir uns so oft wie möglich an den Buddha, seine Lehre und die Menschen, die diese umgesetzt haben, in Erinnerung rufen. Mit Hilfe der Entwicklung der fünf Heilsfähigkeiten und dem Zurückdrängen der Hemmungen wird unser Leben leichter und wir freier werden.

Mit Texten oder Textfragmenten u.a. von Hellmuth Hecker, Rainer Gebers u.a.

