April 2026
Wie finden wir Gleichmut und höchsten Frieden
Anwendung der Rede 54, Mittlere Sammlung (An Potaliya)

Wenn wir uns hinsetzen, Schweigen, eine meditative Übung machen oder wenn wir einige Tage einen Meditations-Kurs besuchen, dann ziehen wir uns in dieser Zeit von der gewöhnlichen Welt zurück. Sobald wir innehalten und unsere Gefühle beobachten, versuchen wir die üblichen Tätigkeiten zu lassen. Genau das behauptet ein Mann namens Potaliya, der den Buddha besucht und sagt: *„Meister Gotama, ich habe meine Arbeit aufgegeben und meine Geschäfte abgeschnitten, indem ich meinen Besitz an die Kinder abgegeben habe und nur Essen und Kleidung bekomme."*
Der Erhabene erklärt nun, dass ein Rückzug von der Welt, dass ruhiges Sitzen und langsames Gehen nicht genügt, man muss wissen, was man üben sollte und erreichen kann.
Wir lernen heute Methoden der Achtsamkeit und Meditation, doch wissen wir wirklich, worauf es ankommt und was wir üben sollen, um unseren Geist zum Gleichmut zu bringen? Der Buddha zeigt uns in dieser Rede zwei grundlegende geistige Übungen und wohin sie führen, nämlich zum Gleichmut, zur höchsten Achtsamkeit, zum Frieden.

Übung 1
Sie ist eine Erweiterung der ersten drei ethischen Lebensregeln (Silas). Thich Nhat Hanh nennt sie zurecht Achtsamkeitsübungen. Es sind acht Richtlinien, die zum Lösen der Fesseln, die uns an das geschäftige Leben binden, führen. Es sind Anweisungen im Denken, Reden und vor allem im Handeln. Folgendes soll man erkennen und lassen:
Das Töten von Lebewesen, das Stehlen, die Gier nach Besitz,
Zorn und Ärger, überhebliche Einbildung,
drei Arten von schädlicher Rede: nämlich unwahres, gehässiges und boshaftes Sprechen.

Sie ist die „Meditation", die wir in jeder Lage, auf dem Sitzkissen, in der Familie, im Beruf, bei jeder Begegnung machen können. Wir erleben gerade in unserer Welt, dass Gewalt, Stehlen, Lügen und Gier so überaus dominierend geworden sind, dass sie den Geist der Menschen vergiften und uns zerstören. Deshalb sollten wir diese Übung als Basis unseres Weges zum Frieden betrachten.
Unser Verstand will vielleicht nicht verstehen und lieber im negativen Strom weiter bleiben, er glaubt nicht, dass man etwas ändern kann. Es ist ganz einfach: Du brauchst nur deine Aufmerksamkeit auf dieses Handeln richten und den Schaden sehen, den es für andere und für dich bringt. Darauf kommt es bei dieser Übung an.

Wie geht nun der konkrete Weg? Nehmen wir als Beispiel die Anwendung von Gewalt.
1. Erkennen der Gründe für Gewalt. Diese sind unsere Emotionen, wie Hass, Ärger, Ablehnung, Zorn, Angst…
2. **Erkennen des Schadens.** Gewalt ist nur vorübergehend eine Lösung, führt in Wahrheit zum größeren Leiden für dich selbst, jetzt oder erst in einem nächsten Leben.
3. **Erkennen und Hören.** Weise Menschen verurteilen das Anwenden von jeder Gewalt.
4. **Die eigentliche Fessel erkennen.** Die bei Gewaltanwendung entstehenden „Triebe, Ärger und Fieber" bestimmen deinen Geist so, dass du keine Freiheit erreichen kannst. Dein Geist ist dann nicht ein guter Diener, sondern ein schrecklicher Herrscher, der dich ins Unglück führt, doch du merkst das nicht. Wenn du das negative Handeln aufgibst, dann können diese Triebe gar nicht aufsteigen.

Es geht nicht um Gebote und Regeln, sondern um eine Übung, die auf Beobachten und Einsicht beruht. Ein Problem mag darin bestehen, dass wir im Moment einer starken Emotion wie z. B. Wut, nicht in der Lage sind, die Achtsamkeit dafür aufzubringen. Hier sind zwei Übungen zu empfehlen:

1. Meditation der Beruhigung und Sammlung. Sie gibt uns die Möglichkeit, beim Aufkommen eine starken Emotion innzuhalten und nicht verletzend zu reagieren.
2. Tägliche Reflexion (weises Nachdenken) über Gedanken und Emotionen.

Sie hilft uns zu bemerken, dass Gewalt schon bei „kleinen Dingen“ in unserem Denken beginnt. Z. B. wenn wir einem Despoten Schlechtes wünschen oder wenn wir uns über andere Menschen aufgrund ihres Aussehens ein gehässiges Urteil anmaßen.

Übung 2

Um Gleichmut und höchsten Frieden *„vollständig und in jeder Hinsicht zu erlangen“* erklärt der Buddha die **zweite Übung** und beginnt mit sieben Gleichnissen. Im ersten Bild nennt er einen Hund, der einen Knochen bekommt, davon aber nicht satt wird, weil kein Fleisch dran ist. Jedes Bild zeigt eine Situation, die unbefriedigend ist, sogar großen Schaden bringt, wie in eine glühende Kohlengrube zu fallen oder einen großen Palast zu haben, der plötzlich verschwindet. Jedes Gleichnis endet mit folgendem Hinweis: *„Sinnesvergnügen bringen viel Leid und Verzweiflung, die Gefahr, die in ihnen steckt, ist sehr groß.“*

Man soll man das Wohlgefühl, das durch die Sinne entsteht *„der Wirklichkeit gemäß“ erkennen.*

Warum steckt im Vergnügen und Genuss eine versteckte Gefahr? Wenn dich die Sinne verleiten, etwas zu genießen, willst du mehr davon und haftest an. Dein Verlangen wird nie vollkommen und dauerhaft befriedigt, sondern verlangt immer wieder nach gleichem Vergnügen und Wohlgefühl. Es wird zu einer Gewohnheit und man merkt die negativen Folgen nicht. Durch das angenehme Gefühl verdrängen wir andere, warnende Gefühle. Sinnliche Freuden sind flüchtig, wenn sie schwinden oder wenn sie uns verwehrt werden, dann leiden wir. Die Übung besteht darin zu bemerken, dass im Grunde das ganze Leben davon bestimmt wird. Der Buddha nennt das „unsere Triebe“.

Die Übung sagt nicht, dass wir keine Freude empfinden dürfen. Im Bewusstsein der Vergänglichkeit werden wir erst recht die Schönheit in einer Blüte entdecken und uns ohne Anhaften daran erfreuen. Außerdem gibt es geistige Freuden (Z.B. Vertiefungen des Bewusstseins), die sind viel intensiver und beglückender, aber letzten Endes auch vergänglich.

Ein Vermeiden schädlichen Verhaltens und achtsamer Umgang mit den Sinnen soll uns zum erwähnten „Gleichmut“ führen. Das kann man jeden Tag bei vielen Gelegenheiten üben und sich so vom Verlangen immer weniger bestimmen lassen. Wir lernen zu unterscheiden, welches „Vergnügen“ wir zulassen und akzeptieren, wenn es vergeht. Das ist die erste Art des Gleichmuts.

Die zweite und höchste Form des Gleichmuts besteht darin, das prinzipielle Verlangen zu überwinden „*bei dem das Anhaften an die materiellen Dinge der Welt ganz und gar, ohne einen Rest, aufhört*.“

Das ist für den gewöhnlichen Geist eine fast unlösliche Aufgabe. Durch beständige, geduldige Übung mit den Sinnen kann sie auch gemeistert werden. Was dann geschieht, erklärt der Buddha in letzten, überraschenden Teil der Rede.

Der Erwachte sagt: *„Nachdem man bei jener höchsten Achtsamkeit angelangt ist, deren Reinheit auf Gleichmut beruht… tritt dieser edle Übende … in die Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit ein, mit dem Aufgeben der Triebe und verweilt darin.“*

Erkennen wir selbst, wie Potaliya, dass wir bei unserem Rückzug und Aufgeben von Geschäftigkeit noch weit weg sind von dieser Übung und diesem Ziel?

Erkennen wir auch, dass die Übungen klar sind, durchführbar, im Leben gut möglich und zum Frieden führen? Ja, in unserem gebundenen Geist liegt die Möglichkeit zum höchsten Gleichmut und zur inneren Freiheit. In unserer Zeit haben wir die besondere Chance diesen Weg zu finden und bis ans Ende zu gehen. Nutzen wir unsere Kraft der Achtsamkeit.