

# **Samma vayama – Vollkommene Bemühung**

Im Rahmen unserer Betrachtung des Edlen Achtfachen Pfades, den der Buddha lehrte, befassen wir uns heute mit *samma vayama*, mit Rechter Bemühung. Dieser Pfadabschnitt unterscheidet sich von anderen, z. B. von Rechter Rede oder Rechtem Handeln dadurch, dass es sich um eine Querschnittsaufgabe handelt. Ähnlich wie *samma sati*, Rechte Achtsamkeit, muss Rechte Bemühung bei jedem anderen Pfadglied anwesend sein. D. h., wenn ich mich nicht um Rechte Rede bemühe kann ich keine Rechte Rede pflegen; wenn ich mich nicht um Rechte Achtsamkeit bemühe, kann ich keine Rechte Achtsamkeit pflegen; wenn ich mich nicht um Rechte Meditation bemühe, kann ich keine Rechte Meditation üben usw.

Wenn wir nun die Rechte Bemühung untersuchen, werde ich hierbei eine dreifache Untersuchung vornehmen,

- eine teleologische Analyse
- eine methodologische Analyse und
- eine systemtheoretische Analyse

aber keine Angst, es wird nicht so abstrakt-wissenschaftlich, wie diese Ankündigung klingt. Diese drei Analysen besagen nur, dass ich das Bemühen zunächst unter dem Zielaspekt (*teleos*, gr.) untersuchen möchte, also unter dem Aspekt der Frage, welchem Ziel das Bemühen dienen soll. Die methodologische Untersuchung fragt, auf welche Art und Weise, also mit welchen Mitteln, dieses Ziel erreicht werden soll. Und die systemtheoretische Analyse fragt nach dem zugrundeliegenden Wissenschaftsmodell und der Art, wie dieses Modell angewendet werden soll. Es sind dabei (a) die theologische – also einen Schöpfer unterstellende – Methode, (b) Zufall oder (c) die Methode der sich selbst steuernden Entwicklung, der Evolution, denkbar.

Zunächst also zur teleologischen Betrachtung, zur Frage, was ist das Ziel meines Bemühens. Wenn man eine Umfrage in Gelnhausen machen würde, welches Ziel starke Bemühung rechtfertigt, was also unsere wichtigsten Ziele sind, so bin ich überzeugt, dass die Spitzenreiter wären: Reichtum, attraktive Sexpartner, Gesundheit und Glück. Welche Reihenfolge dabei herauskäme, ist sicher unterschiedlich, aber das sind die wichtigsten Aspekte menschlichen Strebens, so glaube ich jedenfalls aufgrund meiner Beobachtung. Und ich denke jede/r von uns ist irgendwann schon einmal jedem dieser Ziele nachgerannt. Dennoch sitzen wir heute hier. Irgendetwas scheint mit diesen Zielen nicht zu stimmen. Vielleicht glaubt der eine oder die andere von euch allerdings auch, Meditation und Buddhismus würde gesund, reich, sexy und/oder glücklich machen. Das aber ist nicht das eigentliche Ziel des Buddhismus.

**Die zentrale Frage, die sich der Buddha stellte, war die Frage: „Warum strebe ich, der ich vergänglich bin, das Vergängliche an. Wäre es nicht weiser, das Unvergängliche anzustreben?“ Vielleicht haben wir uns diese Frage so nie bewusst gestellt, aber ich finde, sie hat so etwas wie eine revolutionäre Sprengkraft, sie stellt nämlich alle diese relativen Ziele, also Reichtum, Sex, Gesundheit und Glück in Frage. Denn alle diese Ziele sind Streben nach dem Vergänglichen.**

**Wenn wir uns für arm halten, dann streben wir nach Reichtum. Obwohl wir alles andere als arm sind. Neben wir nur den erfolgreichsten Menschen, den wir mit Gelnhausen verbinden, Barbarossa. Als Kaiser des heiligen römischen Reiches deutscher Nation, war er nicht nur einer der mächtigsten, sondern auch einer der reichsten Menschen der Welt. Aber geht einmal in die Kaiserpfalz. Keine Zentralheizung, keine Glasfenster, kein fließendes Wasser, kein Strom. Dieser reiche Kaiser musste im Winter in seiner Pfalz sitzen, die Fenster notdürftig mit Stoff verhängt oder mit Fensterläden verschlossen, durch deren Ritzen es eisig zog, während der Kamin voll eingeheizt wurde, sodass man von vorne fast gebraten wurde, während man am dem Fenster zugewandten Rücken vor Kälte mit den Zähnen klapperte. Beleuchtet war das Ganze durch rußende krebserzeugende Lampen und dazu genoss man viel zu fettes Essen, das den eben erwähnten Krebs dadurch verhinderte, dass man schon vorher an Herz- und Kreislaufleiden verstarb. Und selbst der Wein konnte nicht einmal mit dem heutigen 3-€-Wein von Aldi konkurrieren. Also wir sind heute verdammt reich, verglichen selbst mit den mittelalterlichen Fürsten. Da hat es heute jeder Hartz-IV-Empfänger objektiv besser.**

**Wir sind also nicht arm, aber wir halten uns für arm. Und wenn wir nun noch reicher wären, sagen wir eine Million Euro hätten, dazu ein großes Eigenheim, Auto und eine Motorjacht? Wir würden uns Sorgen machen um unseren Besitz, um die Folgekosten, um die Geldanlage in diesen unsicheren Zeiten, in denen nicht einmal die Zukunft des Euro und das Rating Deutschlands sicher sind. Ganz anders einer der glücklichsten Menschen, ein Grieche. Ja, es gab sie einmal, die glücklichen Griechen. Als Alexander der Große den Philosophen Diogenes, der in einer leeren Tonne hauste, besuchte und ihn fragte, ob er vielleicht irgend etwas für ihn tun könne, ihm irgend einen Wunsch erfüllen könne, antwortete Diogenes dem damals mächtigsten Mann Europas: „Ja, Alexander, gehe einen Schritt nach links, Du verdeckst mir sonst die Sonne.“ Welch andere Sorgen sollte Diogenes auch haben, er hatte Besitz und Eigentum transzendiert. Denn Reichtum ist vergänglich. Warum sollten wir also danach streben. Ebenso vergänglich sind attraktive Sexpartner. Stell sie Dir nur einmal fünfzig Jahre älter vor... Oder man müsste sich immer hächelnd strampelnd ins Hamsterrad stellen, um neue Partner/innen**

aufzureißen wie der olle Berlusconi, um dann doch mit 75 noch keinen Schritt weiter gekommen zu sein als 50 Jahre zuvor. Armer Kerl.

Glück ist ebenso vergänglich. Auch dies gehört zu dem, was der Buddha die acht weltlichen Winde nennt: Glück und Unglück, Ruhm und Schande, Gewinn und Verlust, Lob und Tadel. Jedes dieser vier Paare existiert nur durch seinen Gegenpart und – durch den Wechsel mit diesem. Damit sind die acht weltlichen Winde letztendlich ein Nullsummenspiel. Und Engagement in einem Nullsummenspiel ist vergeudete Bemühung, ist das Gegenteil von Rechter Bemühung, ist Bemühung um das Vergängliche.

Demgegenüber stellt der Buddha die Bemühung um das Unvergängliche. Was aber ist das Unvergängliche? Nun es ist das *Nibbana*, auf *sanskrit Nirwana*, das Reich des Nicht-Wähnens, das Reich jenseits des Wahnes, jenseits des Bedingten. Es ist das Weilen in Akzeptanz der Tatsache, dass das Weltliche *samsara* ist, *dukkha* ist, unvollkommen ist, dass es da Vergänglichkeit gibt, das nichts und niemand, auch ich selbst nicht, einen festen Wesenskern habe. Und es ist die Überzeugung, dass das erkennbar ist.

Das Erkennen ist gekennzeichnet von Weisheit und von Mitgefühl mit allen, die sich im Weltlichen abmühen – in unrechter Bemühung. Es gibt das Weilen in der Weisheit des Gleichmutes, in der Weisheit die Dinge so zu sehen, wie sind: in ihrer Bedingtheit, damit in ihrer Veränderlichkeit und damit in ihrer Wesenskernlosigkeit. Und dann, wenn du diese Leerheit von allem Selbst erkannt und akzeptiert hast, dann kannst du auch nichts verlieren, weil es da keinen Kern von Ich mehr gibt, der an irgendetwas klammern muss. Und dies ist erreichbar, durch den Edlen Achtfältigen Pfad, durch den noblen Dreifachen Pfad aus *sila* – Ethik, aus *samadhi* – Meditation und aus *prajna* – Weisheit, höchste Weisheit, Wahnlosigkeit, *Nirvana*.

Soweit also zur teleologischen Betrachtung; nunmehr zur methodologischen Betrachtung, zur Betrachtung der Art und Weise, wie diese Bemühung sein muss.

Wenn wir *samma vayama* mit Rechter Bemühung übersetzen, dann ist das Gegenteil eine unrechte Bemühung. Unrecht, nicht richtig, falsch ist jede Art von Bemühung, die nicht zielführend ist, die zu schwach ist, das Ziel zu erreichen. Wir können *samma vayama* aber auch mit Vollkommener Bemühung bezeichnen. Auch hier wird unser Blick schärfer, wenn wir uns das Gegenteil der Vollkommenen Bemühung ansehen. Das Gegenteil einer vollkommenen Bemühung wäre demnach eine unvollkommene Bemühung, eine halbherzige Bemühung. Eine Bemühung ist dann halbherzig, wenn wir nur mit halbem Herzen dabei sind, wenn ein Teil von

**uns Richtung Erleuchtung möchte, ein anderer von uns aber Reichtum anstrebt, dann finden wir auch noch Sex gut, leckeres Essen, Reisen und beruflichen Erfolg. Ach so, ja, und eine Familie wollen wir vielleicht auch noch gründen. Dann kann unsere Bemühung nur halbherzig sein.**

**Was aber ist das Gegenteil von Halbherzigkeit - den Begriff der Ganzherzigkeit gibt es ja nicht. Nun das Gegenteil von Halbherzigkeit ist Integration. Wenn wir alle unsere Kräfte integrieren, in eine Richtung ausrichten, diesem Ziel alles unterordnen, dann ist jedes Ziel erreichbar.**

**Paradoxerweise fällt mir dazu als Beispiel Adolf Hitler ein und eine berühmte Redesequenz von ihm. Hitler sagte, er redete, er schrie – wie das so seine Art war- im Jahre 1932: „Ich habe mir ein Ziel gesetzt, und das ist diese dreiunddreißig Parteien aus Deutschland hinwegzufegen.“ Das nenne ich integriertes Bemühen. Es ist zwar teleologisch völlig verfehlt, aber methodologisch äußerst interessant: wenn man sich ein Ziel setzt, alle Kräfte auf dieses eine Ziel ausrichtet, dem alles andere unterordnet, dann ist es selbst einem doch so armseligen Wicht, wie es dieser Gröfaz war, möglich, Ungeheures zu erreichen. Und das ist von der Methode her richtig: Integration und Ausrichtung aller Kräfte auf das wichtigste Ziel.**

**Und in diesem Punkt sind Hitler und der Buddha einander sehr ähnlich. Beide waren in der Lage durch vollständige Integration aller ihrer Kräfte, höchste Ziele zu erreichen. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Prophezeiung, die der Seher Asita unmittelbar nach der Geburt des späteren Buddha gegenüber dessen Vater Suddhodana machte: Dieser Sohn werde entweder ein großer Weltenherrscher – oder aber ein Weiser werden, dessen Lehre noch in tausend Jahren von den Menschen verehrt würde. Glücklicherweise hat sich Siddharta (der Name bedeutet übrigens „Siegfried“) nicht für den Weltenherrscher entschieden.**

**Der Buddha erläutert aber übrigens auch, wie man methodische Richtigkeit und teleologische Richtigkeit optimal miteinander verbindet, nämlich durch die vier Rechten Bemühungen, eine Darlegung, die ebenso einfach wie genial ist, und die man gar nicht oft genug wiederholen kann:**

- 1. die positiven Geisteszustände, die bereits entstanden sind, zu hegen und zu pflegen, auf dass sie sich voll entfalten**
- 2. für die positiven Geisteszustände, die noch nicht entstanden sind, die Bedingungen schaffen, dass sie entstehen können**
- 3. die negativen Geisteszustände, die noch nicht entstanden sind, nicht entstehen zu lassen, in dem man die Bedingungen meidet, die sie entstehen lassen könnten**

4. die negativen Geisteszustände, die bereits entstanden sind bekämpfen, indem man Bedingungen schafft, die zu ihrem schwinden führen.

So genial einfach kann das spirituelle Leben sein.

Und nachdem wir nun die Verbindung von teleologischer und methodischer Analyse dank des Buddha verstanden haben – wir müssen sie halt nur noch in die Praxis umsetzen – kommen wir abschließend dazu, eine systemtheoretische Betrachtung anzuschließen, wie sie Sangharakshita dargelegt hat.

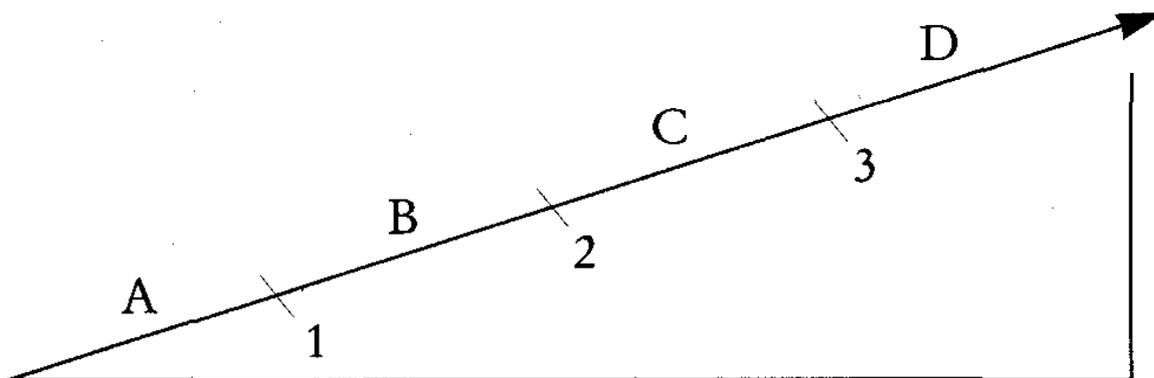
Letztendlich geht es dabei um die Frage: Schöpfung oder Zufall. Und Sangharakshita sieht diese Frage als falsch gestellt an. Denn wenn die Antwort Schöpfung wäre, dann käme da gleich wieder die Frage nach dem Schöpfer und da dies eine Spekulation ist, die zwangsläufig im Widerspruch zu anderen ähnlich gelagerten Spekulationen steht, ist der Keim zum Religionskrieg gelegt. Das Erklärungsmodell des Zufalls ist allerdings mindestens genauso wenig zufriedenstellend.

Stattdessen hilft es uns, einfach dem Buddha zu folgen, der von uns verlangt zu sehen, wie die Dinge sind. Und so kann eine Betrachtung unterschiedlicher Teilbereiche uns zeigen, dass es offensichtlich eine natürliche Kraft gibt, die in der Lage ist, dass sich Bestehendes zu Strukturen höherer Komplexität organisiert. Das gilt auf der Ebene der Physik. So hat sich das Universum nach dem Urknall, als nur ein Chaos instabiler Radionuklide existierte, zum Kosmos, zur höchstmöglichen Ordnung organisiert. Die Radionuklide zerfielen solange, bis stabile Elemente entstanden, diese entwickelten Gravitation, sodass nach und nach Himmelskörper entstanden, schließlich unser heutiger gigantischer, gutorganisierter Kosmos. Aus Radionukliden wurden Atome, aus Atomen Moleküle, es gab chemische Reaktionen. Genauso auf der Ebene der Biologie. Der Bereich der organischen Chemie emanzipierte sich aus dem Bereich des Anorganischen ins Organische, so entstanden Aminosäuren, Mikroben, Bakterien, Einzeller, einfache Organismen, Pflanzen und Tiere. Und genau so sprechen einzelne Wissenschaftsdisziplinen von der Evolution der Psyche, der evolutorischen Ökonomik, von der Evolution des Geistes, der Evolution der Meme, der soziokulturellen Evolution oder der technologischen Evolution. Diese Überlegung beruhen alle auf dem Gedanken oder auf der Beobachtung, dass sich das Bestehende zu Strukturen höherer Komplexität organisiert.

Uns interessiert hier die spirituelle Evolution. Das lateinische Wort *anima* steht für Atem, Leben, Lebenshauch und Seele. Wenn man im Wörterbuch dann unter Atem, Lebenshauch und Seele nachschaut, findet man das

Wort *spiritus*. Spirituell ist also all das, was mit atmenden, lebendigen oder beseelten Wesen zu tun hat. Und das ist ein Oberbegriff für alles was mit der spirituellen Entwicklung zu tun hat. Und wenn wir dort eine Reihenfolge für Höherentwicklung machen wollen, so findet sich das Tier auf der untersten dieser drei Stufen, es ist völlig dem Reiz-Reaktions-Schema unterworfen. Der Mensch ist auch diesem Schema unterworfen, aber er muss nicht zwangsweise reagieren, er kann auch aktiv handeln, und zwar aufgrund seiner intellektuellen Kapazität, damit wird er zum homo sapiens, zum sog. „weisen Menschen“. Realiter handelt der Mensch zwar mitunter kreativ, meist jedoch reaktiv, damit ist es also mit der Weisheit nicht allzu weit her. Es besteht jedoch die Möglichkeit, sich darin zu üben, immer öfter kreativ zu handeln. Der Weg dahin sind die vier Rechten Bemühungen in Verbindung mit Rechter Achtsamkeit, also die beiden Querschnittsqualifikationen des Edlen Achtfältigen Pfades.

Sangharakshita bezeichnet den Pfad der Evolution bis zum Menschen als die niedere Evolution, die vom Menschen zur nächsthöheren Evolutionsstufe, zum Buddha, als höhere Evolution. Wir haben damit ein solches Schema.



Sehen wir uns dieses Schaubild an, so haben wir an der Hypothenuse, also an dem Pfeil da, eine Einteilung in vier Abschnitte, die mit Buchstaben gekennzeichnet sind und an den Punkten, welche die Grenzen zwischen den Abschnitten bezeichnen, Ziffern.

„Der mit der Ziffer 2 bezeichnete Mittelpunkt des Pfeils steht für das seiner selbst gewahre, bewusste menschliche Individuum. Der Abschnitt vom Nullpunkt der Linie bis zu Punkt 2 stellt die niedere, der Abschnitt von Punkt 2 an aufwärts die höhere Evolution dar.“ (Bhante) Der Nullpunkt, also der Anfang des Pfeils stellt den Beginn der Evolution dar. Am Punkt 1 tritt rudimentäres menschliches Bewusstsein auf, das ist also der Punkt, an dem das Tier zum Menschen wird, der Schritt vom Menschenaffen zum Affenmenschen, wie ihn die Biologen nennen. Der

**Abschnitt A stellt also die gesamte Evolution vom Anbeginn bis zum Auftritt des Menschen dar. Damit wird deutlich, dass unser Modell nicht maßstabsgerecht ist, denn die Evolution bis zum Auftritt des Menschen dauerte mehrere Milliarden Jahre, während seit dem Erscheinen des Menschen erst rund ein bis zwei Millionen Jahre vergangen sind.**

**Im Abschnitt B haben wir dann die ganze menschliche Entwicklung, vom grunzenden Affenmenschen in der Savanne über die Troglodyten bis hin zu den allermeisten unserer Zeitgenossen. Danach kommt der Abschnitt C, den Sangharakshita als ultrahumanen Abschnitt bezeichnet, hier finden wir Kunst, Wissenschaft, Kultur, auch Religionen. Der Punkt 3 ist dann ein ganz entscheidender Punkt, hier entsteht transzendentes Gewahrsein, Erkennen der Realität, Sehen, wie die Dinge wirklich sind, das ist der entscheidende spirituelle Wendepunkt. Es ist der Punkt, den das Theravada als Stromeintritt bezeichnet, das Mahayana als „Aufsteigen des Bodhicitta“ und der westliche Buddhismus als „*point of no return*“ bezeichnet. Es ist der Punkt, der in dem Modell an dieser Wand hier mit 20 gekennzeichnet ist, und *yathabhuta nana dassana* genannt wird, Schau und Erkenntnis der Dinge, wie sie wirklich sind. Und ganz am oberen Ende des Pfeiles, gewissermaßen an der Pfeilspitze, da befindet sich Buddhaschaft.**

**Der Achtfache Pfad beginnt gewissermaßen bei Punkt 2. Hier üben wir Rechtes Bemühen. Den ersten Teil, also den Abschnitt C, könnten wir auch als weltlichen oder samsarischen Teil des Achtfachen Pfades bezeichnen. Bei Punkt 3 beginnt dann der transzendente Teil des Achtfachen Pfades, hier wird Rechte Bemühung zu Vollkommener Bemühung.**

**Dabei muss man aber feststellen, dass sich die niedere Evolution, die Abschnitte A und B, von der höheren, den Abschnitten C und D, in einem entscheidenden Punkt unterscheiden. Die niedere Evolution ist ein kollektiver Prozess, hier entwickelt sich eine ganze Spezies. Die höhere Evolution hingegen ist ein individueller Prozess, kein Automatismus. Dieser Abschnitt der Evolution funktioniert nicht ohne unser dazutun. Hier müssen wir selbstverantwortlich handeln. Wir müssen uns bemühen. Und eben darum ist *samma vayama* ein Pfadglied des Edlen Achtfältigen Pfades.**