

Die 3 Filter

Wie können Hausleute mit sinnlichem Begehren leben, ohne auf abwärts führende Wege zu gelangen?

Abkürzungen und Literaturquellen

A IV,62 = *Anguttara-Nikāya* (Angereichte Sammlung), 4. Buch, 62. Rede.

FS = Fritz Schäfer.

FS.N+Seitenzahl = Fritz Schäfer: Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen. Die ganze Lehre erstmals nur nach seinen Reden für Nichtasketen. 3. Auflage 2012. Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg.

HH = Hellmuth Hecker.

HH.P+Seitenzahl = Hellmuth Hecker: Die Psychologie der Befreiung. Der Buddha und die Triebe. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2006.

KM.P = Klaus Mylius: Wörterbuch Pāli – Deutsch. BoD. Buske-Verlag Hamburg 2016.

M 19 = *Majjhima-Nikāya* (Mittlere Sammlung), 19. Rede.

NYT = Nyānatiloka.

PD = Paul Debes.

PD.M+Seitenzahl = Paul Debes: Meisterung der Existenz. 2 Bände. Buddhistisches Seminar Bindlach. 2. Auflage 1997.

RMG.Texte = Rainer Matthias Gebers: Dhamma-Texte,

Vorbemerkung

Der Erwachte hat ausdrücklich bestätigt, dass sowohl männliche als auch weibliche Wesen erwachen können. Buddha allerdings kann nur ein männliches Wesen werden. Doch wenn das unser Weg wäre, hätten wir es schon gemerkt. Die Geschlechtzugehörigkeit ist auf dem Heilsweg ansonsten völlig unerheblich.

Deshalb wende ich mich stets an alle, die es angeht, auch wenn ich überwiegend die männliche Form anspreche. Der Text würde unübersichtlicher, wenn ich Gender-Sternchen oder ähnliche Komplikationen berücksichtigen würde. Also, liebe Nachfolgerinnen, fühlt euch bitte auch als „Nachfolger“ angesprochen!

Das Begehren

„Begehren nach etwas“ ist vielschichtig und kommt in allen denkbaren Stärken vor, wie jeder bei sich selber feststellen kann. Ich habe ‚Begehren‘ als deutschen Oberbegriff gewählt für alles, was in den Lehrreden ‚*lobha*‘ und ‚*rāga*‘ genannt wird, denn es gibt viele verschiedene Übersetzungen für diese beiden Triebe. Und das aus gutem Grund, denn – wie gesagt – Begehren hat viele Spielarten und ist derjenige Trieb, der sämtliche Existenzweisen am stärksten prägt. Daher bemühen sich die Übersetzer, das passendste deutsche Wort zu finden, das den Sinn der Worte Buddhas jeweils am besten wiedergibt.

Hellmuth Hecker hat den Unterschied zwischen *lobha* und *rāga* auf eine einfache Formel gebracht: „*Lobha* ist nur sinnliche Gier (*kāma-rāga*). Alles *lobha* ist *rāga*, aber nicht alles *rāga* ist *lobha*!“¹ – *Rāga* ist also der umfassendere Begriff, der über die sinnliche Erlebensweise hinausgeht und das feine Begehren zu formhaften und formfreien Erfahrungen einbezieht. Ein gutes deutsches Wort, das der allgemeinsten Bedeutung von *rāga* gerecht wird, ist ‚Anziehung‘. Ebenfalls passend wäre ‚Reiz‘ (FS), das der wörtlichen Bedeutung ‚Farbe‘ am nächsten kommt und auch in der üblichen Übersetzung von *virāga*

= ‚Entreizung‘ angewandt wird. ‚Gier‘ (HH & NYT) ist zu grob, meint die Sinnesbegierde und ist außerdem die gebräuchlichste Übersetzung für *lobha*. ‚Leidenschaften‘ (KM.P) ist im Wortsinn durchaus passend, allerdings auch beschränkt auf das sinnliche Begehren.

Auch wenn ‚Begehren‘ häufig ohne ‚Abneigung‘ und ‚Unwissen‘ in den Lehrreden genannt wird, ist stets die Unheilstrinität *lobha / rāga – dosa – moha* gemeint. Die drei Wurzeln des Übels – die Wurzeltriebe (*mūla*) – sind unauflöslich miteinander verbunden und ihr Zusammenspiel hält die Wesen im Leidenskreislauf gefangen. Die zweite Heilswahrheit lehrt, dass alles Leiden und jede Wiedergeburt durch Begehren bedingt ist. Dabei sind *dosa* und *moha* aktiv beteiligt.

Es empfiehlt sich, bei den folgenden Erwägungen diesen den unheilvollen Dreiklang aus Hinneigung – Wegneigung – Nicht-Wissen-Wollen im Blick zu behalten, auch wenn nur Begehren genannt wird.

Wir können drei Weisen des Begehrens unterscheiden. Sie bestimmen, in welcher „Welt“ (*loka*) sich ein Wesen erlebt. Hierüber geben uns drei der 10 Fesseln Auskunft:²

Die 4. Fessel (*kāma-rāga*) fesselt an die sinnliche Daseinsweise (*kāma-bhava*), die 6. Fessel (*rūpa-rāga*) an die Daseinsweise der reinen Formen (*rūpa-bhava*) und die 7. Fessel (*arūpa-rāga*) zieht zur formfreien Daseinsweise (*arūpa-bhava*).

Die zentrale Bedeutung des Sinnenbegehrens im Leben lässt sich daran ermessen, dass es nicht nur als existenziell bindende 4. Fessel, sondern auch als einer der drei Triebflüsse (Trieb zur Sinnlichkeit; *kām’āsava*) und als 1. Hemmung (Sinnesbegehren; *kāma-chanda*) aktiv ist. Außerdem hat der Buddha in vielen Reden den ‚Sinnendurst‘ (*tanhā*) für das Empfinden des Begehrens verwandt. Die allmähliche Überwindung des Sinnendurstes ist ein zentrales Thema der Lehrreden – und des Heilswegs.

Für Menschen der Sinnensuchtwelt (*kāma-loka*) besteht das vordergründige und alltägliche Anliegen ihres Heilswegs darin, die 4. Fessel: das Begehren, das in den 6 Sinnen liegt, entscheidend abzuschwächen und sie schließlich zu vernichten. Diese Absicht motiviert unser heilsames Bemühen. **Jedoch von den verlockenden Sinnesreizen abzulassen, ist unmöglich**, sagt der Erwachte, **wenn man keine bessere Alternative kennt**. – Er hat die Alternativen genannt: es gibt die (noch) formhafte brahmische Selbsterfahrnis, es gibt Formfreiheiten und es gibt *nibbāna*! – In der vierten Heilswahrheit, dem achtfachen Pfad, hat der Erwachte den Weg dahin aufgezeigt.

Die brahmische Selbsterfahrnis (*mano-māyā atta-patīlābha*)³ ist frei von jeglichem Sinnenbegehren, da die 4. Fessel überwunden wurde. Das hier erlebte Wohlgefühl wird nicht mehr von einer Begegnungswelt ausgelöst, sondern entspringt jenseits aller Sinneserfahrung dem selbstleuchtenden – reinen – Herzen.

Herzensläuterung und Herzenseinigung (*samādhi*), die Spitze des achtfachen Pfads, ebnet den Weg zum brahmischen überweltlichen Wohl. Dieses setzt ein mit dem Erleben des inneren Jubels (*pīti*). *Pīti* ist primär ein geistiges Hochgefühl, begleitet von einer merklichen Klarheit und einem Gefühl größerer Weite. Sekundär verändert *pīti* auch die Körperwahrnehmung, denn nun wird die Körperform nicht mehr mit den 5 Körpersinnen erfahren, sondern geistig: Der feinstoffliche Empfindungskörper (*dibba-kāya*), der den physikalischen Körper ausfüllt und belebt, wird direkt gefühlt.

Dem Kenner der *pīti* bietet sich nun die ‚bessere Alternative‘ zum Sinnenwohl, die für die Überwindung des sinnlichen Begehrens unabdingbar ist.

² Fesseln (*samyojana*), Verstrickungen (PD) sind eine klar definierte Gruppe von Trieben, die die Wesen im Dasein verstricken.

³ PD.M665.

Die Gangart

Mönchen und Nonnen rät der Buddha, *satipatthāna* zu üben, dabei die 5 Hemmungen zurückzudrängen und die Herzenseinigung (*samādhi*) zu verwirklichen. In der Einigung erleben sie während ihrer Übung das überweltliche (über die Sinnenwelt hinausgehende) Wohl der brahmischen Selbsterfahrnis und schöpfen daraus die Kraft und die Motivation für ihr Mühen bei der weiteren Läuterung des Herzens.

Den im Hause lebenden Anhängern (*upāsaka*) hat der Erwachte eine andere Gangart ans Herz gelegt. Bei ihnen steht nicht die *Satipatthāna*-Übung im Zentrum der Bemühung, da die Hausleute noch stark in die Sinnenwelt verstrickt sind und nur selten Gelegenheit haben, die für *satipatthāna* erforderliche Abgeschiedenheit aufzusuchen.

„Deshalb macht der Erwachte den Hauptunterschied zwischen der Anleitung der Mönche und Nonnen und der in der Welt Lebenden danach, wie weit sie auf die Dauer direkt gegen die erste Hemmung des brahmischen Lebens – die Hemmung durch Sinnenlustwollen – angehen können.“⁴

Hausleuten wird zugestanden, weiterhin die sporadischen Wohlgefühle der Sinnenbefriedigung zu genießen, und werden dementsprechend „Sinnenwünsche Befriedigende“ (*kāma bhogin*) genannt. Doch auch sie sind dem Sinnendurst (*tanhā*) nicht hoffnungslos ausgeliefert! Es bieten sich zwei Vorgehensweisen zu überweltlichem Wohl an, das ihnen eine Alternative zum Sinnengenuss eröffnet. Diese Vorgehensweisen ergeben sich aus zwei unterschiedlichen Ebenen des Erlebens:

„Alle Menschen leben ‚nicht vom Brot allein‘. Sie erleben sich vielmehr abwechselnd auf zwei verschiedenen Lebensebenen: Die eine, auf der sie vom ‚Brot‘ leben, könnten wir ‚Sinnlichkeitsebene‘ nennen, die andere, auf der sie nach dem Guten, Schönen, Wahren, Ewigen streben, könnten wir ‚Wahrheitsebene‘ nennen.“⁵

Auf der Sinnlichkeitsebene ist der Mensch Sklave seiner Triebe, er folgt seinem Begehren und greift zu (*upadāna*), ohne darüber ernsthaft nachzudenken. Doch diese Sinnenbefriedigung ist nicht nachhaltig, verschafft kein andauerndes Glück. Dennoch suggerieren ihm die Triebinflüsse, den sinnlichen Konsum zu steigern, noch intensiver zu leben, um ein Quentchen mehr Wohlgefühl abzuschöpfen. So wird sich der Sklave seiner Triebe rastlos durchs Leben ‚fressen‘ und womöglich nach seinem Tode bei den Hungrigen Geistern wieder erscheinen. Dort geht die gierige Jagd weiter.

Doch auch der Gierigste wird sich irgendwann einmal fragen, wie er seine Lebensführung grundlegend verbessern kann. Er bildet sich weiter, lernt hinzu. Unter besonders günstigen Umständen gerät er sogar an die Lehre des Erwachten. Von nun an steht ihm die Wahrheitsebene zur Verfügung, die er mit rechter Anschauung erfüllen kann.

Dem belehrten Nachfolger liegt die rechte Anschauung am Herzen. Er kann sich jederzeit – sofern er achtsam, gegenwärtig ist – darauf stützen. Er bemüht sich, sein Erleben zu durchschauen. Er beobachtet die programmierte Wohlerfahrungs-suche, den Bewusstwerdeprozess und das Begehren (Durst), das den Prozess antreibt. Damit stellt sich der Nachfolger neben das sinnliche Geschehen. Er wechselt seine Perspektive von der Sinnlichkeitsebene zur Wahrheitsebene. Dort verweilt er in reinem Betrachten oder in weisem Erwägen (*yoniso-manasikāra*). Dabei tritt die erste Hemmung: das sinnliche Begehren, das „Sinnenlustwollen“ zurück und lässt die Wahrheitsebene klarer hervorkommen.

4 FS.N185.

5 FS.N184.

„Solange die Sinnenwünsche befriedigenden Nachfolger frei von der Hemmung durch Sinnenlustwollen – also auf der Wahrheitsebene – sind, pflegen sie im Geist genau so wie Mönche und Nonnen ohne Wenn und Aber die realistische negative Bewertung der Sinnensucht als Gefahr und Elend und wehren alle sinnlichen Gedanken ab. Auch auf der Sinnlichkeitsebene können und sollen sie den auf der Wahrheitsebene im Geist gewonnenen Bewertungsmaßstab nicht vergessen und darüber hinaus gegen die Hemmung durch Sinnenlustwollen in drei Richtungen (nicht in allen Richtungen, wie die Asketen) auch ständig direkt ankämpfen:

1. um keinen Preis zur sinnlichen Befriedigung die fünf Grundtugenden (*sīla*) verletzen,
2. die Sinne nicht rauschhaft befriedigen und
3. nicht so auf Sinnenbefriedigung fixiert sein, dass das Entrinnen vergessen wird.“⁶

Mit den **3 Filtern** hat Fritz Schäfer drei Grundvoraussetzungen formuliert, die einen nachhaltigen Erfolg auf dem Heilsweg erst ermöglichen. Außerdem lässt sich aus diesen drei Übungen die Garantie ableiten, dass der Heilsgänger sein Ziel erreichen wird.

1. Zunächst wird der Nachfolger die tiefe Bedeutung und den Segen, die die Tugenden in sein Leben bringen, gar nicht ermessen können, da er ja gewohnt ist, die Sinnlichkeitsebene als Maßstab zu nehmen. Er wird die 5 Regeln (*sīla*) sicherlich im Geist positiv bewerten, sonst kann er nicht ‚Nachfolger‘ (*anusāri*) genannt werden. Doch er wird manche Regel im Getümmel seines Alltags zeitweilig vergessen und es vielleicht doch – aus alter Gewohnheit – mit seiner ‚neuen‘ Ethik nicht so genau nehmen. Hier kommt die rechte Anschauung ins Spiel, denn er wäre kein Nachfolger, wenn er sich nicht immer wieder die Weisungen des Erwachten vor Augen führt. Er nimmt sein Lehrbuch zur Hand und liest noch einmal (vielleicht schon zum zehnten Mal?) das Kapitel ‚Tugend‘. Damit gelangt er auf die Wahrheitsebene und kann aus dieser Perspektive über seine Defizite im Tugendwerk nachdenken, sein schlechtes Gewissen bemerken (eine Verdunkelung des Gemüts) und sich fest vornehmen, sich zu bessern (Aufhellung des Gemüts).

Die Aufgaben, die der Heilsweg erfordert, sind stets als Übungsanleitung zu verstehen, die zunächst dazu dienen, dem Wirken in Werken, Worten und Gedanken eine heilsame Richtung zu geben. Vollkommenheit wird nicht erwartet, soll womöglich bei manchen Übungen gar nicht erreicht werden, doch die Bemühung um Vervollkommnung muss der Nachfolger stets im Blick behalten (3. Filter).

Auf diese Weise wird die rechte Anschauung (hier: auf den Segen des Tugendwerks) allmählich zum Maßstab des heilsamen Wirkens und der Nachfolger wird „um keinen Preis zur sinnlichen Befriedigung die fünf Grundtugenden verletzen“.

2. Die Erfolge beim Tugendwerk führen dem *anusāri* vor Augen, wie wertvoll die rechte Anschauung ist, und stärken seinen Wunsch, die Lehre noch besser zu verstehen. Er genießt die Klarheit des Denkens auf der Wahrheitsebene (Wahrheitswonne) und bemerkt andererseits die Dumpfheit seines Geistes, wenn er sich im Sinnenrausch verliert. Nun beginnt er, das Ausmaß der Sinnenbefriedigung einzuschränken, wobei er immer wieder auf den Wertmaßstab der Wahrheitsebene zurückgreift, bis ihn schließlich die rauschhafte Befriedigung der Sinne nicht mehr reizt. Damit ist dem begehrliehen Triebfluss eine zweite Schranke gewiesen.

3. Der dritte Filter bekämpft das Sinnenbegehren nicht direkt, sondern weist weit über die Sinnenwelt hinaus, zielt auf das Verlöschen aller Triebe. Praktisch dient er dazu, die Erinnerung an die 4 Heilswahrheiten wach zu halten: Sich das Leiden (bedingt durch Begehren) im Wiedergeburtkreislauf zu vergegenwärtigen (o Schreck!), aber dann auch zu wissen, dass es allein im eigenen Bemühen liegt, Befreiung zu finden (welch unermessliches Glück!). Der 3. Filter zieht den Heilsgänger augenblicklich auf die Wahrheitsebene. Hier ist es ihm möglich, „im Geist genau so wie Mönche und Nonnen ohne Wenn und Aber

die realistische negative Bewertung der Sinnensucht als Gefahr und Elend zu pflegen und alle sinnlichen Gedanken abzuwehren“.

Die Vorgehensweise auf der Wahrheitsebene besteht also darin, sich stets das Übel der Sinnensucht vor Augen zu halten und die rechte Anschauung zu vertiefen. Wenn der Nachfolger sich ernsthaft bemüht (Tatkraft; *virīya*) und die erforderliche Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit und Erinnerung (alles: *sati*) aufbringt, werden ihm im Laufe der Zeit alle Varianten seines Sinnenbegehrens vor Augen geführt. Auch wenn er zunächst noch (eingeschränkt) dem Durst nachgibt, bekommt er doch jedesmal die Gelegenheit, im Geist dem jeweiligen Begehren „eine realistische negative Bewertung“ aufzustempeln:

„Im Geist kann eine Einsicht in einem Augenblick geändert werden; die Triebe, Dränge, Neigungen des Herzens dagegen nur sehr allmählich.“⁷

Auf der Sinnlichkeitsebene ist die Gangart der häuslich lebenden Nachfolger ihrer Lebenssituation angepasst. Sie vermeidet die strenge Askese der Mönche und Nonnen (die 4 rechten Kämpfe) und stellt dennoch sicher, dass die Herzensläuterung Fortschritte macht. Indem die 3 Filter dem Sinnengenuss vorgeschaltet werden, hält sich der Nachfolger fern von grob unheilsamen Taten, entwickelt stattdessen heilsame Absichten und erinnert sich immer wieder an seine große Aufgabe: „Entrinnen“.

„Was der Mensch häufig erwägt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.“ (M 19)

Das Geheimnis des Erfolges dieser sanften Selbsterziehung besteht in den gedanklichen Wiederholungen. Achtsamkeit (*sati*) ist dabei – wie immer – die Grundvoraussetzung. Auf der Wahrheitsebene wird stets das Leidige der Sinnenbefriedigung durchschaut: die rechte Anschauung vertieft sich, wird selbstverständlicher, gewohnter. Die Sinnlichkeitsebene wird immer mehr von den 5 Grundtugenden durchdrungen und die Gesinnung (Gemütseinstellung) verfeinert sich, wird selbstverständlicher, gewohnter. Und schließlich wird die große Aufgabe immer deutlicher: die Neigung zu *nibbāna* wird spürbar!

Das Überweltliche ist ganz nah

Die 3 Filter bieten einen niedrighemswelligen Einstieg in die Praxis der Lehre. Dabei geht es hierbei nicht etwa um irgendeinen Nebenaspekt des Heilwegs, sondern gezielt um die zentrale Problematik des Leidens, bedingt durch Begehren. (Näheres dazu bei den 4 Heilswahrheiten.) Dem sinnlichen Begehren (1. Hemmung) wird sozusagen ein ‚Maulkorb‘ verpasst. Es darf weiterhin knurren, doch nun kann es sich nicht mehr laut bellend auf alles Begehrliche stürzen. Die Hemmung wird gehemmt.

Wenn die erste Hemmung zurücktritt, kann sich die Wahrheitsebene öffnen. Die weiteren vier Hemmungen und andere Trübungen des Herzens werden nun leichter erkannt und die geistigen Prozesse durchschaut. Dem Wahrheitsanblick folgt ‚Wahrheitswonne‘, ein überweltliches Wohlgefühl, das dem einführenden Verstehen der Wahrheit, der Lehre (*dhamma-veda*) entspringt. Das klarbewusste Erkennen des Elends, das die Triebe mitsichführen, ist die stärkste Waffe des Geistes und das überweltliche Wohl ist die stärkste Front des Gemüts gegen alle Triebe. Das wiederum bedingt weiteres Zurückweichen der Hemmungen (positive Rekursivität).

Der vorige Satz bedarf einer Erläuterung, auch wenn dieser Bedingungs Zusammenhang wohl jedem gut bekannt sein dürfte. Er beschreibt das, was geschieht, wenn einem ‚ein Licht aufgeht‘. Man knobelt z.B. an einer Mathematikaufgabe und versteht zunächst nicht ihren Sinn oder versucht herauszufinden, was Goethe mit seinem metaphorischen

7 FS.N184.

Gedicht wohl sagen wollte. Nach einigem Herumdenken ‚leuchtet es ein‘ (Wahrheitsanblick). Dem Verstehen folgt ein feines Glücksgefühl (Wahrheitswonne).

Während wir eifrig um das Verständnis ringen und ganz bei der Sache sind (achtsam), ist das Begehren im Wesentlichen auf das einfühlende Verstehen (*veda*) gerichtet und weniger auf die 5 Körpersinne. Die erste Hemmung (sinnliches Begehren) tritt zurück und für eine Weile vergessen wir die Sinnenwelt um uns herum (Wahrheitsebene). Nun ist es möglich, das Elend der Sinnlichkeit zu entlarven: Begehren bedingt Begehren bedingt Begehren ... (negative Rekursivität). Endloses Leiden im Samsara! – Im Moment solcher Einsicht kann eine feine **geistige Freude (*somanassa*)** wahrgenommen werden. Diese ist ein Wohl „jenseits der Sinnenwünsche, jenseits der heillosen Dinge“. ⁸

Dieses Wohl, das unabhängig von Sinnenbefriedigung entsteht, sammelt sich und wächst heran zur **einfachen überweltlichen Freude (*pāmojja*)**. Überweltlich bedeutet ‚über die Sinnenwelt hinausgehend, jenseits der heillosen Dinge‘ und wirkt stark emporziehend.

Im Alltag der sinnlichen Begegnungswelt gibt es viele Gelegenheiten, die Wahrheit (*dhamma*) zu erkennen und *pāmojja* anzusammeln. Z.B. in einem Gespräch mit einem Bekannten bekommen wir Einblick in seine Lage und entfalten Verständnis. Oder wir beobachten bei jemandem unmäßige Gier, Hass und Verblendung und erkennen das tragische Abweichen vom Heilsamen und entfalten Mitgefühl. Oder wir erkennen bei uns selbst eine der 5 Hemmungen, die unserer Tugendwerk bedrängt, und schrecken empört davor zurück, dem unheilvollen Treiben weiterhin zu folgen (1. Filter).

Einen längeren Aufenthalt (Gegenwärtigkeit = *sati*) auf der Wahrheitsebene ermöglicht das Studium der Lehrreden oder buddhistischer Lehrbücher. Hier ist die Zeit gegeben für tiefere Einblicke in die existenziellen Bedingungsbeziehungen. Die rechte Anschauung ist ein Quell für ein Meer überweltlichen Wohls!

Ausgesprochen ergiebige Quellen für *pāmojja* sind Lehrgespräche im buddhistischen Freundeskreis (*sangha*) und Retreats mit buddhistischen Lehrern. Doch das sind eher die Ausnahmen für häusliche Anhänger. Wir müssen deshalb unser Augenmerk auf die alltäglichen, allgegenwärtigen Gelegenheiten richten, bei denen wir die 3 Filter anwenden.

Während wir also auf heilsame Weise unseren Betätigungen im sinnlichen Bereich nachgehen, erwächst daraus zusätzliches Wohl: „**Freude über die Redlichkeit des Erwerbs**“, ⁹ ebenfalls eine geistige Freude (*somanassa*). „Diese schließt schon einen zarten Anteil des **Glücks der Vorwurfsfreiheit (*avippatisāra*)** ein, das auch für die Zeit nach dem Tod Gutes verheißt.“

In der Rede A IV,62 werden die Redlichkeit des Erwerbs und ihre freudigen Folgen dem Hausvater Anāthapindiko dargelegt:

„Folgende **vier Arten des Glücks (*sukha*)** mögen sich Sinnenwünsche befriedigende Hausleute von Zeit zu Zeit bei richtiger Gelegenheit verschaffen: Das Glück des Besitzens, das Glück der Fülle, das Glück der Schuldenfreiheit, das Glück der Makellosigkeit.“

Dann erklärt der Erwachte, wie geistige Freude (*somanassa*) aus Gedanken entsteht: „Mein Besitz ist rechtmäßig und auf anständige Weise erworben. – Mein Vermögen befriedigt mich und ich tue Gutes. – Ich schulde niemandem etwas. – Mein Wirken ist makellos in Werken, Worten und Gedanken.“

Hieran zeigt sich wieder, welch tiefes Verständnis der Erwachte für die begehrliche, anhaftende Menschennatur hatte. Statt dem Hausvater Anāthapindiko eine konsequente Entsagung von weltlichen Dingen aufzuerlegen und ihm damit die unausweichlichen Mangelgefühle zu bescheren, empfiehlt er ihm, sich seine Sinnenwünsche „von Zeit zu

8 FS.N195.

9 FS.N211.

Zeit bei richtiger Gelegenheit“ mit seinem Besitz zu befriedigen (Sinnenwohl) und dabei gezielt heilsame Gedanken zu entwickeln (überweltliches Wohl).

Wir müssen hier genau unterscheiden: Der Buddha zielt nicht auf das Wohlgefühl ab, das durch die Sinnenbefriedigung entsteht (und bald wieder einem Mangelgefühl weicht), sondern auf die **geistige Freude**, die aus dem Bedenken der Redlichkeit (rechte Gesinnung) und des heilsamen Wirkens (rechte Tugend) folgt. Überweltliche Gefühle sind stets emporziehend, sie tragen zur Erhellung des Grundgefühls bei und bereichern sich an.¹⁰

Nun kehren wir zum Anfang unserer Überlegungen zurück, wie es möglich ist, ein besseres Wohl als das Sinnenwohl zu finden, um von den verlockenden Sinnesreizen abzulassen. Wir sehen jetzt, dass es sowohl auf der Wahrheitsebene als auch im sinnlichen Erleben immer wieder Gelegenheiten gibt, überweltliches Wohl zu entfalten und das Grundgefühl aufzuhellen. Wenn wir diese Gelegenheiten achtsam und eifrig nutzen, sammelt sich innere Freude an, bis sie eines Tages – meistens unerwartet – als innerer **Jubel (pīti)** überfließt.

Dieser erste Anklang brahmischer Selbsterfahrnis ist eines der bedeutenden Ereignisse auf dem Weg des Heilsgängers. Er verlagert seinen „Montagepunkt“ und verändert seinen Blick auf die sinnliche Welt. Jubelnd erkennt er: „Es gibt ein höheres Wohl!“

Auf dem Heilsweg bestimmt jeder Nachfolger selbst seine Gangart und passt die Schrittweite seiner Kraft an. Und er kann sich einer Sache gewiss sein: mit Hilfe der Weisungen des Erwachten wird er sein Ziel erreichen. Bereits die Anwendung der 3 Filter macht eine günstige Wiedergeburt sehr wahrscheinlich, so dass er seine Nachfolge fortsetzen kann.

Nachwort

Die rechte Vorgehensweise auf dem Heilsweg beschreibt der achtfache Pfad (*paticca-samuppāda*). Hierin wird die sinnvolle Abfolge dargelegt, die es ermöglicht, die 4 Wahrheiten zu verwirklichen. Die Nachfolger bemühen sich zunächst um rechte Anschauung (1. Stufe), um darauf die rechte Gesinnung (2. Stufe) und Tugendwerk (3. - 5. Stufe) zu errichten. Im Hinblick auf die weiteren drei Stufen (rechtes Mühen, Achtsamkeit, Einigung) hat der Erwachte unterschiedliche Gangarten für Hausleute und Ordensangehörige gelehrt. Einen Aspekt der empfohlenen Gangart für häusliche Nachfolger, der auf die Ansammlung überweltlichen Wohls (*pīti*) abzielt, haben wir ja kennengelernt.

Mönche und Nonnen, die ihr Leben den 4 rechten Kämpfen, den *Satipatthāna*-Übungen und dem *samādhī* verschrieben haben, beschreiten den direkten Weg zu überweltlichen Erfahrungen, die weit über *pīti* hinausgehen. Dafür ist eine weitgehende Weltabgeschiedenheit unabdingbar, die Hausleuten kaum möglich ist. Doch die kulturelle Entwicklung im zwanzigsten Jahrhundert hat die Buddha-Lehre in Europa etabliert. Und mit ihr die Möglichkeit für häuslich lebende Nachfolger, sich vorübergehend in eine halbwegs klösterliche Umgebung zurückzuziehen. Solche Retreats beginnen bei Meditationsseminaren von mindestens einwöchiger Dauer bis hin zu mehrjährigen Aufenthalten in buddhistischen Klöstern.

Damit bietet sich dem fortgeschrittenen Laienanhänger die Möglichkeit, abgeschieden vom weltlichen Getümmel sich mancher gewohnten Genüsse zu entsagen (*nekkhamma*) und sich dem obersten Abschnitt des achtfältigen Pfads zu widmen. Er übt die 4 rechten Kämpfe und macht Erfahrungen mit *Mettā*-, *Satipatthāna*-, *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation. Allerdings sollte er seine Erwartungen hinsichtlich des überweltlichen Wohls, das wir oben gepriesen haben, am besten ganz fallenlassen. Stattdessen sollte er das Heilsvertrauen pflegen, Begeisterung für das höchste Ziel entwickeln und sich ernsthaft

¹⁰ Ausführlich in meinem Text zur „Erhellung“. RMG.E.

und beharrlich den gegebenen Übungen widmen. Frei von Erwartungen in den eigenen Fortschritt wird ihm die Lehre stets die nächsten Schritte auf dem Weg weisen.

Nicht jeder wird sich ein Retreat leisten können oder wollen. Wie wir an dem Prinzip der 3 Filter gesehen haben, ist die strenge Abgeschlossenheit zunächst auch nicht erforderlich, um dem Heilsweg zu folgen. Es ist der richtige Umgang mit den Tugendregeln und die Pflege des Heilsvertrauens, die dafür sorgen (Karma-Gesetz), dass Zeit und Gelegenheit für die höheren Stufen des Wegs kommen werden. Daher möchte ich allen Nachfolgern und Nachfolgerinnen ans Herz legen, vertrauensvoll dem achtfachen Pfad zu folgen und die Herzensläuterung voranzubringen. Die 3 Filter können dabei eine große Hilfe sein.

Danksagung

Den Anstoß zu diesem Lobgesang auf die 3 Filter lieferte das wunderbare Buch von Fritz Schäfer: „Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen“ (FS.N). Ein Geschenk meines lieben Freundes Wolfgang aus Göttingen; sonst hätte es diesen Abstrakt wohl nicht gegeben. Schäfer hat in diesem gewichtigen Werk (knapp 900 Seiten Großformat, kleine Schrift) 360 Lehrreden aus dem Kanon verarbeitet, die speziell an häuslich Lebende gerichtet waren. Eine Fundgrube für Einsteiger und Stromeingetretene gleichermaßen! (Sie alle hängen ja noch an der 4. Fessel).

Rainer M. Gebers 9/2018. Ergänzt und überarbeitet 12/2022.