

Pāramī: Upekkhā – Gleichmut

Christina Garbe



Allgemeine Bemerkungen über *pāramī* - Vollkommenheiten

In der Tradition des Theravāda-Buddhismus finden wir zehn *pāramī*, Vollkommenheiten. Wir finden nicht alle zehn als Paket in den *suttā* aufgeführt. Aber es gibt einen Hinweis im Buddhavaṃsa (Kap. 2), Khuddaka Nikāya.¹ Der Ehrwürdige Sāriputta fragte den Buddha, wann er zum ersten Mal den Entschluß gefaßt habe, Buddhaschaft zu erlangen, und welche Vollkommenheiten er erfüllen müsse, um das vollkommene Erwachen zu erreichen. Hier zählt er zehn *pāramī* auf.

Die zehn Vollkommenheiten (*pāramī*) sind wichtige Bedingungen für die vollständige Auslöschung aller Verunreinigungen. Da die vollständige Beseitigung der Verunreinigungen das Ende des Kreislaufs von Geburt und Tod herbeiführt, ist dieses ihr Endziel. Für einen Schüler eines selbst erwachten Buddhas, wie wir es heute sind, bedeutet dieses die Erlangung der Arahantschaft.

Die Vollkommenheiten sind die Voraussetzungen für jeden spirituellen Fortschritt. Diese 10 Vollkommenheiten sind spirituelle Qualitäten, die man sowohl im Alltag, als auch in der Meditation und vor allem in längeren Meditationsperioden entwickeln und vervollständigen kann.

Die Vollkommenheiten (*pāramī*) sind eine nützliche Gruppe von Eigenschaften, um Egozentrik zu überwinden; sie sind eine Sammlung edler Qualitäten, um jede Art von Leiden zu überwinden, sie sind die Voraussetzungen, um wahres Glück zu erfahren, um das Erwachen, Nibbāna, zu erlangen.

Die Vollkommenheiten (*pāramī*) sind Voraussetzungen für die Meditation. Ihre Erfüllung ist bis zu einem gewissen Grad notwendig, um überhaupt Zugang zur Meditation zu erhalten. Meditation im Sinn der Entwicklung von Konzentration und Weisheit ist in den buddhistischen Lehren notwendig, um Erwachen (Erleuchtung) zu erlangen oder auf andere Weise ausgedrückt, um endgültig frei zu werden von Leiden. Sie können durch Meditation vollendet werden. Die *pāramī* sind wichtige Qualitäten, die die gesamte Dhamma-Praxis unterstützen. Weise praktiziert, führen alle Vollkommenheiten zu einer nicht selbstsüchtigen Haltung, denn ihre Grundtendenz ist es, zum Wohl aller Wesen zu handeln.

Upekkhā - Gleichmut in Bezug auf die anderen *pāramī*

Upekkhā ist die zehnte der Vollkommenheiten. Sie ist die Krönung und Vollendung aller anderen Vollkommenheiten.

Sie ist das Ergebnis des Übens der vorangegangenen neun Vollkommenheiten gemäß der allgemeinen Aufzählung.

Sie unterstützt alle anderen *pāramī* und sie wird auch von anderen *pāramī* unterstützt. Sie wird hauptsächlich durch Weisheit (*paññā*), Entsagung (*nekkhamma*), Wahrhaftigkeit (*sacca*), Energie (*virīya*), Geduld (*khanti*) und Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*) unterstützt.

Sie folgt auf liebende Güte (*mettā*), die neunte *pāramī*. Liebende Güte ist eine Haltung gegenüber den Wesen, die man immer versuchen sollte zu entwickeln. Gleichmut als *pāramī* ist nicht nur eine Einstellung oder geistige Qualität gegenüber Wesen, sondern eine Haltung allgemein gegenüber allen Umständen, denen wir begegnen.

Im Vergleich zu *mettā* ist sie ruhiger, sie ist eine eher zurückhaltende Haltung. *Mettā* ist immer von Freude (*pīti*) und glücklichem Gefühl (*sukha vedanā*) begleitet, während Gleichmut niemals von Freude begleitet wird. Er wird immer von einem neutralen Gefühl (*adukkhamasukha vedanā*) begleitet. Die Freude und das glückliche Gefühl, die *mettā* begleiten, könnten aufgrund ihrer angenehmen Natur zu Anhaftung führen, aus diesem Grund ist es gut, diese beiden, nämlich *mettā* und *upekkhā*, zu kombinieren, um beide zu stärken.

Wenn man *mettā* in Aktion praktiziert, ist es auch gut, mit *upekkhā* vertraut zu sein, wenn die Hilfe und Unterstützung für andere, die wir mit *mettā* anbieten, nicht angenommen wird oder nicht die erwarteten Ergebnisse zeigt oder sogar mißbraucht wird. Wir können manchmal sehr engagiert sein, anderen Menschen zu helfen, ihr Leiden zu vermindern oder ihr Leiden ganz zu überwinden. Diese Handlungen beruhen auf Mitgefühl und liebender Güte. Wenn die anderen Wesen jedoch nicht die kammischen Voraussetzungen in ihrem Geist haben, können sie die Hilfe nicht annehmen und ihr Verhalten nicht in Richtung des Heilsamen lenken. In solchen Situationen ist es wichtig, nicht frustriert oder verärgert zu sein, sondern Gleichmut zu entwickeln. Das schützt den eigenen Geist und auch die sozialen Beziehungen.

¹ Vgl. Minor Anthologies of the Pāli Canon, Vol III, 1975, Pāli Text Society, translated by I. B. Horner, S. 20 ff

Upekkhā könnte man auch als die Kombination von *khanti* und *paññā* sehen. *Khanti* ist mehr Ertragen, während *upekkhā* Ertragen ist, das auf Weisheit, auf Wissen und rechter Sicht basiert. Je mehr Weisheit entwickelt wird, desto mehr Gleichmut ist die daraus resultierende Haltung. *Khanti* ist der Vorläufer des Gleichmuts und eine Voraussetzung dafür, daß Weisheit entstehen kann. Wenn Weisheit wächst, entsteht Gleichmut.

Durch Entsagung (*nekkhamma*) im Sinn von geistiger Entsagung, so daß der Geist sich nicht den Sinnesfreuden hingibt, sondern die Objekte mit Achtsamkeit (*sati*) beobachtet und die wahre Natur der Dinge sieht, wird eine Tür geöffnet, damit Gleichmut entstehen kann.

Gleichmut ist eine Stütze für den Verdienst, den man mit anderen *pāramī* erlangen sollte. Wenn man *dāna* gibt, entsteht normalerweise Freude. Aber es kann vorkommen, daß die Spende nicht wie erwartet verwendet wird oder daß sie mißbraucht wird. Anstatt Ärger aufkommen zu lassen, sollte man mit der Geisteshaltung des Gleichmuts vertraut sein, der die Ansicht beinhaltet, daß alle Wesen die Eigentümer ihrer eigenen Taten sind. Vielleicht gibt man einem Bettler aus Wohlwollen Geld, aber man sieht, daß der Bettler in den nächsten Supermarkt geht und sich alkoholische Getränke kauft. In diesem Fall sollte man mit Gleichmut reagieren, um seinen eigenen Geist zu schützen. Oder die Spende, die wir einem Kloster geben, wird für andere Zwecke verwendet, als wir beabsichtigt haben. In diesen Fällen ist die Einstellung, daß alle Wesen die Besitzer ihres Kamma sind, hilfreich in Bezug auf unsere eigene Tat, nämlich daß wir sie nur aufgrund früherer Taten erfahren, und auch in Bezug auf das oder die anderen Wesen. Die Sichtweise, daß sie Eigentümer ihrer eigenen Taten sind, sollte nicht mit Freude über unangenehme Erfahrungen, die sie machen könnten, verbunden werden, sondern mit dem Wunsch, daß durch das Erleben der Ergebnisse, auch wenn sie unangenehm sein mögen, ihr Verständnis wächst.

Durch die Entwicklung von Gleichmut werden die anderen Vollkommenheiten mehr vervollkommen, denn der Gleichmut unterscheidet nicht zwischen Wohltätern und Gegnern, er verhält sich allen Wesen gegenüber gleich.

Wortbedeutung

Upekkhā wird ins Deutsche mit Gleichmut übersetzt.

Das Wort *upekkhā* setzt sich aus der Vorsilbe *upa* und dem Verb *ikkhati* zusammen. Die Vorsilbe *upa* bedeutet hin, auf etwas gerichtet oder nahe an etwas und drückt auch eine Annäherung an ein Objekt aus. Das Verb *ikkhati* bedeutet sehen. Daraus ergibt sich die Bedeutung: auf etwas schauen. Das Wort zeigt also, daß es sich nicht um eine unbeteiligte Gleichgültigkeit handelt. *Upekkhā* lenkt den Blick auf die Wesen und Geschehnisse im Inneren und Äußeren.

Seine Bedeutung ist, nach sorgfältiger Überlegung eine ausgewogene Sichtweise einzunehmen. *Mettā* ist abgeleitet von Freundschaft. Freundschaft beinhaltet eine gegenseitige Annäherung aneinander und ist näher an anderen Wesen als Gleichmut.

Gleichmut bedeutet, sich weniger in die Angelegenheiten der Wesen einzumischen, indem man sie anschaut. Gleichmut als „Anschauen der Wesen“ ist daher ein eher vorsichtiger Zustand.

Es gibt ein weiteres Pāli-Wort, das mit Gleichmut übersetzt werden kann: *tatramajjhataṭṭhā*. Dieses Wort bedeutet wörtlich „dort in der Mitte stehen“. Es betont die geistige Neutralität und Unparteilichkeit und drückt einen wichtigen Teil von *upekkhā* aus.

Upekkhā wird gewöhnlich mit dem deutschen Wort Gleichmut übersetzt. Man könnte auch Gelassenheit sagen. Man läßt die Dinge geschehen, sowohl äußerlich als auch innerlich, ohne sich mit Wünschen oder Abneigungen einzumischen. Man könnte *upekkhā* auch mit Harmonie oder innerem Gleichgewicht übersetzen.

Merkmale des Gleichmuts (*upekkhā*)

Gleichmut ist nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit. Im Gegenteil, Gleichmut ist ein Gegenmittel zur Gleichgültigkeit. Gleichgültigkeit macht den Geist hart, stumpf und verschlossen. Gleichgültigkeit ist desinteressiert. Gleichmut hingegen ist wach und interessiert am Wohlergehen der Wesen. Gleichmut ist wie ein neutraler Beobachter. Dieser erhabene Geisteszustand übernimmt die Verantwortung für die Wesen.

Gleichmut ist ein weit entwickelter Geisteszustand, der die Wesen und Dinge mit Weisheit und

Wissen betrachtet. Es bedeutet nicht, die Dinge um uns herum zu ignorieren, sondern die Dinge ohne spontanes, unbewußtes Eingreifen zu sehen.

Upekkhā ist ein ausgeglichener und ruhiger Zustand des Geistes. Es ist ein Geisteszustand, der weder Kummer noch Freude aufkommen läßt. Es ist Neutralität oder Unparteilichkeit. Es ist die Friedfertigkeit des Geistes. Das Merkmal von *upekkhā* ist das Bewahren der Mitte. Er neigt nicht zu irgendeinem Extrem. Er basiert auf weiser Aufmerksamkeit gegenüber allen Phänomenen. Gleichmut ist Nicht-Störung durch kontroverses oder provozierendes Verhalten anderer Menschen oder durch die Wechselfälle des Lebens.

In Bezug auf die Wesen ist Gleichmut die Haltung der Unparteilichkeit gegenüber allen Wesen, gegenüber denen, die uns lieb sind, und gegenüber denen, mit denen vorübergehende Mißverständnisse oder Schwierigkeiten auftreten, oder gegenüber denen, die einen lieben oder verehren, und gegenüber denen, die einen ablehnen oder verletzen.

Gleichmut ist eine Haltung, die niemanden bevorzugt und niemanden ablehnt, die alle Wesen als gleichwertig ansieht und einen nicht an sie bindet. Infolgedessen können weder Abneigung noch Verlangen oder Anhaftung im Geist entstehen. Das Gleiche gilt für alle Phänomene. Seine Funktion ist es, die Dinge unvoreingenommen zu sehen, Anziehung und Abneigung zu verringern oder zu verhindern, daß sie entstehen.

Dazu gehört auch die Sichtweise einer grundlegenden Gleichheit zwischen sich selbst und anderen Wesen. Wenn man Gleichmut entwickelt hat, vergleicht man sich auch nicht mit anderen, so daß kein Stolz entstehen kann. Man weiß, daß alle Zustände durch Kamma verursacht werden. Diese Sicht macht einen unabhängig von anderen Wesen und deren Meinung oder Einstellung und Sichtweise und auch von den umgebenden Umständen, mögen sie angenehm oder unangenehm sein.

Für das endgültige Erwachen ist das Loslassen als Nicht-Anhaftung an alle Wesen und Dinge notwendig, deshalb ist Gleichmut die höchste und vollkommenste unter den Vollkommenheiten. Obwohl Gleichmut der Gipfel der Vollkommenheiten ist, sollte die geistige Haltung des Gleichmuts auch eine Grundlage für die Entwicklung aller anderen Vollkommenheiten von Anfang an sein. Dieses geschieht, um Überheblichkeit, Anhaftung, falsche Ansichten usw. zu vermeiden, die entstehen können, wenn man z.B. Großzügigkeit, Ethik, Wahrhaftigkeit oder auch Weisheit entwickelt.

In MN 152 Die Entwicklung der Fähigkeiten - *Indriyabhāvanāsuttaṃ* beschreibt der Buddha mit Gleichnissen, wie Gleichmut im Geist wirkt:

„So wie ein Mann mit guter Sehkraft seine geöffneten Augen schließen könnte oder seine geschlossenen Augen öffnen, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind.“

„So wie ein Regentropfen auf einem leicht geneigten Lotusblatt abgleitet und nicht dort hängenbleibt, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dieses nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Gerüche, die mit der Nase erfahrbar sind.“

„So wie ein starker Mann Speichel, der sich an seiner Zungenspitze angesammelt hat, ausspucken könnte, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dieses nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Geschmacksarten, die mit der Zunge erfahrbar sind.“

Ein weiteres schönes Gleichnis über Gleichmut finden wir in MN 140 Die Darlegung der Elemente - Dhātuvibhaṅgasuttaṃ:

„Dann bleibt nur noch Gleichmut übrig, geläutert und strahlend, geschmeidig, schmiedbar und leuchtend. Angenommen, Bhikkhu, ein geschickter Goldschmied oder sein Gehilfe würden einen Schmelzofen vorbereiten, den Schmelztiegel aufheizen, etwas Gold mit Zangen nehmen, und es in den Schmelztiegel stecken. Von Zeit zu Zeit würde er darauf blasen, von Zeit zu Zeit würde er Wasser darüber sprengen, und von Zeit zu Zeit würde er einfach nur zuschauen. Jenes Gold würde fein werden, gut verfeinert, völlig verfeinert, fehlerlos, frei von Schlacke, geschmeidig, schmiedbar und leuchtend. Was für eine Art von Schmuck er auch immer daraus anfertigen wollte, entweder eine goldene Kette oder Ohrringe oder eine Halskette oder eine goldene Girlande, es würde seinen Zweck erfüllen. Genauso, Bhikkhu, bleibt dann nur noch Gleichmut übrig, geläutert und strahlend, geschmeidig, schmiedbar und leuchtend.“

Hier beschreibt der Buddha die Schönheit des Gleichmuts, die er mit dem Edelmetall Gold vergleicht. Er beschreibt, wie Gleichmut zur Reife gebracht werden sollte. Er vergleicht diese innere Arbeit mit der eines Goldschmieds.

Im Aṅguttara Nikāya 3.102 Ein Goldschmied - Nimittasuttaṃ beschreibt der Buddha ausführlicher das Ausbalancieren des Gleichmuts, damit er so glatt wie geschmolzenes Gold wird. Das Ausbalancieren des Gleichmuts ist notwendig, weil er allein nicht die Dringlichkeit des Erwachens erzeugt. Er kann auch, wenn er nicht verfeinert wird, zu Gleichgültigkeit und Mangel an Mitgefühl führen. Im Aṅguttara Nikāya beschreibt der Buddha, wie Gleichmut mit Energie und Konzentration ausgeglichen werden muß. In dem Gleichnis mit dem Gold ist das Feuer ein Gleichnis für Energie und das kühlende Wasser steht für Konzentration. Wenn der Goldschmied nur auf das Gold schaut, ist das ein Gleichnis für Gleichmut. Wenn diese drei Faktoren gut ausbalanciert sind, ist das Ergebnis ein schöner, ausgeglichener, formbarer Zustand des Geistes. So wie der Goldschmied aus gut vorbereitetem Gold jedes gewünschte Schmuckstück herstellen kann, kann der Meditierende, wenn diese drei Faktoren im Gleichgewicht sind, den Geist auf jedes beliebige Objekt in einem von ihm gewünschten Geisteszustand lenken.

AN 7.52 Die sieben Fährten Hoher Menschen - Purisagatisuttaṃ

„Hier, Bhikkhus, übt sich ein Bhikkhu: ‚Hätte es nicht (in früherem Dasein Geburt erzeugendes Handeln oder Kamma) gegeben, so wäre mir jetzt nicht (Dasein) beschieden; wenn es (jetzt) nicht (Kamma) geben wird, so wird mir nicht (künftiges Dasein) beschieden sein. Was ist und was geworden ist, das überwinde ich.‘ So erlangt er Gleichmut. Und er haftet nicht am Werden, haftet nicht an Existenz. Er sieht mit rechter Weisheit einen höheren Weg zum Frieden (Nibbāna).“

Faktoren, die Gleichmut (upekkhā) fördern

Um diesen Geisteszustand zu entwickeln, ist eine starke Achtsamkeit notwendig, was bedeutet, die Dinge in ihrer wahren Natur zu sehen, ohne ihnen etwas hinzuzufügen. Richtige Achtsamkeit stärkt den Gleichmut.

Der Buddha drückte diesen Zusammenhang im Suttanipata 1107 aus:

*„Reinigung durch Gleichmut und Achtsamkeit (upekkhāsatisaṃsuddham),
vorausgehend Gedanken
im Sinne des Dhamma,
Befreiung durch die höchste Einsicht
und das Zerschneiden der Unwissenheit verkünde ich.
Suttanipāṭa 1107*

Zusätzlich zu der bereits erwähnten Unterstützung des Gleichmuts durch rechte Achtsamkeit ist Weisheit ein wichtiger Faktor, der den Gleichmut unterstützt. Gleichmut entsteht nach der Lehre des Buddha durch einen der Wege der weisen Kontemplation, nämlich durch das Sehen

- von Körper und Geist, anstelle einer kompakten Person,

- von Ursache und Wirkung und
- indem wir Vergänglichkeit, Unbefriedigendes (*dukkha*) und Selbstlosigkeit sehen.

Das bedeutet, daß wir Ereignissen und Dingen nicht ohne Ursache begegnen, sondern als Ergebnis unserer früheren Taten.

Die weise Sicht der Selbstlosigkeit (*anatta*) unterstützt die Entwicklung von Gleichmut. Je mehr man die universelle Eigenschaft der Selbstlosigkeit in allen Phänomenen erkennt, desto weniger klammert man sich an Dinge und Wesen. Dieses führt zu Gleichmut. Erscheinungen werden weder als anziehend noch als abstoßend wahrgenommen. Aber um die Natur aller Dinge als selbstlos zu erkennen, ist auch ein gleichmütiger Geist eine notwendige Voraussetzung. Deshalb muß diese Vollkommenheit trainiert werden, wo immer es möglich ist. Die Einsicht, daß alle Phänomene selbstlos sind, was bedeutet, daß sie nicht zu kontrollieren sind, ist eine entscheidende Stütze für den Gleichmut.

Solange wir in der Meditation Ursache und Wirkung nicht direkt sehen können, ist Vertrauen (*saddhā*) eine wichtige Stütze für die Entwicklung reinen Gleichmuts. Vertrauen (*saddhā*) entsteht nur bei heilsamen Geisteszuständen. Es wird in unserem Geist stärker, wenn wir oft in heilsamen Geisteszuständen verweilen.

Auswirkungen von Gleichmut

Gleichmut ist ein wichtiger Faktor, um zu verhindern, daß unheilsame Geisteszustände entstehen, denn wir werden immer Menschen begegnen, die ihren Geist nicht kontrollieren können. Wenn wir nicht die Fähigkeit haben, in Gleichmut zu verweilen, sind wir immer den Stimmungen anderer Wesen ausgesetzt und Leiden in unserem Geist ist die Folge. Gleichmut, was bedeutet, sich nicht zu verstricken, ist ein Schutz für unseren eigenen Geisteszustand und auch für den anderer. Zuversicht und das Wissen, daß es eine Befreiung vom Leiden gibt, ist eine wesentliche Unterstützung dafür. So bleibt der Geist kraftvoll und ruhig.

Durch die Praxis des Gleichmuts wird die Haltung den Wesen gegenüber gleich, ohne diese oder jene zu bevorzugen und andere zurückzuweisen. Daraus ergibt sich ein verantwortungsvolles Denken allen Wesen gegenüber.

Durch Gleichmut ist der Geist stabil und nicht zu erschüttern. Dadurch kann man schwierige Situationen gut durchstehen, ohne zu verzweifeln, Angst aufkommen zu lassen oder in andere unheilsame Zustände verwickelt zu sein.

Der Geist ist klar, weil der Gleichmut Verwicklung vermeiden läßt. Der Geist ist still und kann dadurch Dinge klarer sehen, wie sie im Moment sind. Daraus kann eine konstruktive Handlungsweise entstehen, die frei ist von emotionalen Verwicklungen und verfälschenden Wahrnehmungen durch Erinnerungen.

Durch Gleichmut ist der Geist immun gegenüber Dramen, die sich im Inneren abspielen können, als auch gegenüber Dramen, die im Äußeren erscheinen können.

Wirklicher Gleichmut entsteht nur durch Weisheit. Die weise Sichtweise der Taten und ihrer entsprechenden Ergebnisse sowie der Vergänglichkeit, Unbefriedigtheit und Selbstlosigkeit aller Phänomene führt zu einer vollständigen Verantwortung für unsere Handlungen. Daher ist die Entwicklung von Gleichmut eine starke Unterstützung für die Übernahme von Verantwortung für unsere Handlungen. Gleichmut kann nicht durch reines Wollen oder Willenskraft erzeugt werden. Je mehr Weisheit im Geist entwickelt wird, desto mehr Gleichmut entsteht, sowohl gegenüber Wesen als auch gegenüber unbelebten Objekten. Gleichmut entsteht, wenn man durch eigene weise Kontem-

plation mehr und mehr erkennt, wie Anhaftung an alles Schöne und Angenehme und Abneigung gegen alles Unangenehme immer wieder Leiden erzeugen.

*Berührt von Wohl nicht wird berauscht,
noch wird erschüttert er bei Schmerz:
was auch berührt, es gilt ihm gleich
wird nicht verzückt, wird nicht verstimmt. SN 35. 94*

Die Haltung des Gleichmuts, daß alle Wesen Eigentümer ihres eigenen Kamma sind, der Ergebnisse ihrer eigenen vergangenen Handlungen, schließt aktive Handlungen zur Unterstützung anderer nicht aus. Die Sicht von Ursache und Wirkung ist keine fatalistische Haltung. Aber die Taten sind keine blinden Reaktionen, sondern werden aus einem ruhigen, gleichmütigen Geist mit Weisheit geboren.

Wenn wir mit der Haltung des Gleichmuts vertraut sind, die das Verständnis von Ursache und Wirkung einschließt, erfahren wir weniger Leiden, nachdem wir diese Haltung gut trainiert haben. So wie der Buddha in der Ersten Edlen Wahrheit das Leiden als nicht bekommen, was wir wollen, oder mit denen zusammen zu sein, die wir nicht mögen, die nicht nett zu uns sind, beschreibt, so können wir in derartigen Situationen in heilsamen Geisteszuständen bleiben, weil wir verstehen, anstatt enttäuscht zu sein. Aber Gleichmut ist auch ein Schutz gegen unheilsame Zustände, die entstehen, wenn wir freundlichen Wesen begegnen. Er schützt uns vor dem Entstehen von Anhaftung.

Auch wenn wir Schmerzen, Krankheit oder chronische Krankheiten erfahren, bewahrt uns Gleichmut aus weiser Beobachtung vor unheilsamen Geisteszuständen und wir können vieles ertragen, ohne deprimiert zu sein.

Auch wenn wir genügend Besitz haben und die Möglichkeit, zu spenden haben, schützt uns Gleichmut vor unheilsamen Geisteszuständen. Stolz (*māna*) könnte entstehen. Aber wenn wir verstehen, daß die Gelegenheit zum Geben ein Ergebnis früherer Taten ist, entsteht Gleichmut. Auch daß wir den Reichtum zum Geben haben, ist kammisch bedingt und ebenso das Wissen, daß Geben eine heilsame Handlung mit angenehmen Ergebnissen ist. Der Geist bleibt durch Gleichmut ruhig und der Weg, die Dinge in ihrer wahren Natur zu sehen, wird mehr und mehr geebnet.

Im Mahāmaṅgalasutta wird der gut entwickelte gleichmütige Zustand wie folgt beschrieben:

*„Ein Geist, der nicht erschüttert ist bei
der Berührung mit weltlichen Phänomenen,
sorglos, leidenschaftslos, sicher,
das ist der höchste Segen.“
Suttanipāta 271*

Obwohl Gleichmut nicht von glücklichem Gefühl begleitet wird, kann er als ein glücklicher Geisteszustand beschrieben werden, weil er so ruhig und stabil ist. Die unvoreingenommene Haltung selbst verhindert, daß Abneigung entsteht. Wenn Gleichmut gut entwickelt ist, entstehen im Bewußtseinsstrom keine unangenehmen geistigen Gefühle.

AN 2. 71

*„Bhikkhus, es gibt diese zwei Arten von Glück.
Welche zwei?*

Das Glück, das von Freude begleitet wird, und das Glück ohne Freude. Das sind die beiden Arten des Glücks. Von diesen beiden Arten des Glücks ist das Glück ohne Freude das bessere.“

AN 2. 72

„Bhikkhus, es gibt diese zwei Arten von Glück. Welche zwei?

Angenehmes Glück und das Glück des Gleichmuts. Das sind die beiden Arten des Glücks. Von diesen beiden Arten des Glücks ist das Glück des Gleichmuts das bessere.“

Gleichmut ermöglicht eine sehr feine, tiefgründige Wahrnehmung. Dinge, welche mit Freude verborgen bleiben, können mit Gleichmut wahrgenommen werden. Freude ist verglichen mit Gleichmut aufgeregt und unruhig.

Gleichmut führt zu Wunschlosigkeit und Zufriedenheit.

Gleichmut erzeugt innere Freiheit, weil er nach nichts verlangt, auch nicht mehr nach dem Heilsamen.

Gleichmut führt zu innerer Stabilität. Dadurch gerät man auch bei schwierigen Situationen nicht aus der Fassung. Gleichmut läßt den Geist in sich ruhend, klar und den Überblick behaltend.

Gleichmut gibt Ausdauer, weil wir gleichmütig und achtsam alles annehmen, was auf uns zukommt. So können wir das Ziel der Lehre des Buddha leichter erreichen.

Gleichmut ist auch einer der sieben Erwachensfaktoren. Gleichmut ist daher eine notwendige Ausrüstung für das Erwachen. Um Erwachen zu erlangen, muß dieser Faktor sehr stark sein.

Feinde des Gleichmuts

Oberflächlich betrachtet könnte Gleichgültigkeit mit Gleichmut verwechselt werden, deshalb wird weltliche Gleichgültigkeit, die auf Unwissenheit beruht, als der nahe Feind des Gleichmuts bezeichnet.

Die entfernten Feinde sind einerseits Gier und andererseits Groll. Sie sind entfernte Feinde, weil sie unterschiedlich sind, aber sie verhindern, daß Gleichmut entsteht. Gleichmut ist das Gegenmittel für beide.

Entwicklung und Stärkung des Gleichmuts (*upekkhā*)

Man muß Gleichmut (*upekkhā*) als *Brahmavihāra* und als *pāramī* unterscheiden. Das *Brahmavihāra* umfaßt nur die Haltung gegenüber den Wesen. Diese kann man systematisch als Haltung im täglichen Leben oder in der Meditation als Samatha-Meditation trainieren. Der andere Aspekt des Gleichmuts ist eine Haltung gegenüber allen Erfahrungen, denen wir begegnen. Die *pāramī upekkhā* umfaßt beides, die Haltung gegenüber den Wesen und auch gegenüber all unseren Erfahrungen. Wir können dies in allen Situationen des täglichen Lebens und auch in der Samatha- und Vipassanā-Meditation üben.

In der Samatha-Meditation als viertes *Brahmavihāra* kann man die Haltung des Gleichmuts systematisch stärken, indem man längere Zeit in diesem Geisteszustand verweilt. Man nimmt Wesen, ein Wesen, eine Gruppe von Wesen oder alle Wesen, als Objekte und kontempliert, daß alle Wesen die Eigentümer ihrer eigenen Taten sind. Und man kann für diese Wesen wünschen, daß sie Ursache und Wirkung verstehen mögen.

Man kann auch für sich selbst und andere wünschen: „Mögen alle Wesen die Dinge so akzeptieren, wie sie sind.“

Das Pāliwort *kamma* bedeutet Handlung, es wird für Handlungen verwendet, die Ergebnisse erzeugen. Das Ergebnis wird in der Pālisprache *vipāka* genannt. Wir sind die Gestalter und Schöpfer unseres *Kamma* und *Kamma* formt unsere Lebensbedingungen und unsere Zukunft. Es ist wichtig, sich das immer wieder vor Augen zu führen. Es sind also unsere eigenen Handlungen, die unsere Zukunft formen. Und wir erleben die Auswirkungen vergangener Handlungen in der Gegenwart. Alles, was wir erleben, ist das Ergebnis unseres eigenen Handelns. Wenn man Zustände ändern will, sollte man dieses aus einem heilsamen Bewußtsein heraus tun, das von Mitgefühl begleitet wird, und nicht aus Abneigung und anschließendem Verlangen. Um aus Mitgefühl heraus zu handeln, muß man zunächst das Unbefriedigende (*dukkha*) klar erkennen. Man sollte sich gut überlegen, wann die Umstände geändert werden müssen. Wenn man die Umstände nicht ändern kann, ist es notwendig, Gleichmut zu entwickeln, um im heilsamen Bewußtsein zu verweilen. Mit der Haltung des Gleichmuts kann man die vierte geistige Absorption (*jhāna*) erreichen. Da wirkliches *upekkhā* nie von glücklichem Gefühl begleitet wird, kann man die vierte Absorption nur mit *upekkhā* erreichen. Die erste bis dritte Absorption sind alle von glücklichem Gefühl begleitet. Daher muß man vor *upekkhā* eine der anderen *Brahmavihārā* (*mettā*, *karunā* oder *muditā*) praktizieren.

In der Vipassanā-Meditation wird *upekkhā* grundlegend gestärkt. Wenn man nur die Elemente im eigenen Körper und die Sinnesobjekte sieht, die auf die Sinnesgrundlagen einwirken, ohne etwas anderes hinzuzufügen, und die ständig wechselnden angenehmen und unangenehmen Gefühle, ohne sich mit irgendwelchen Phänomenen zu identifizieren, und wenn man dann das schnelle Erscheinen und Verschwinden aller Phänomene beobachtet und es als Vergänglichkeit versteht, wird *upekkhā* zu einer gewohnheitsmäßigen Einstellung.

Je mehr wir die drei universellen Eigenschaften (Vergänglichkeit, Unbefriedigendes und Selbstlosigkeit) verstehen und als Realität akzeptieren, desto mehr Gleichmut entsteht in unserem Geist. Wenn sich unsere Lebensbedingungen verändern, sei es in kleinen Abschnitten, wie im Laufe eines Tages, oder in größeren Abschnitten des Lebens, wie über Jahrzehnte hinweg, können wir diese Veränderungen mit Gleichmut betrachten. Wir wissen, daß es Realität ist und daß wir die Gesetze des Seins erfahren. Es gibt keinen Grund für Angst, Sorge oder Ärger und auch keinen Grund für Verlangen und Anhaftung.

Auch wenn wir *dukkha*, das Unbefriedigende, als eine Eigenschaft des Lebens durch wiederholte achtsame Beobachtung akzeptieren, entsteht ein gut gefestigter Gleichmut. Und nicht nur der Gleichmut nimmt zu, sondern auch die Weisheit (*paññā*), so daß wir Schritt für Schritt durch *vipassanā* zur endgültigen Befreiung vom Leiden fortschreiten können.

Verhaltens- und Denkmuster ändern sich, wenn man in der Vipassanā-Meditation gleichmütig bleibt. Indem man in der Vipassanā-Meditation aus der eigenen Erfahrung heraus tiefes Wissen entwickelt, verändert sich die gesamte Geistesstruktur hin zu befriedigenden Geisteszuständen anstelle von Mißmut.

„Was sind hier die sechs Arten von Gleichmut, die auf Entsagung beruhen? Wenn man durch das Wissen um die Unbeständigkeit, den Wandel, das Vergehen und das Aufhören von Formen mit der richtigen Weisheit sieht, wie es tatsächlich ist, daß Formen (Klänge, Gerüche, Geschmacksarten, Berührungsobjekte und Geistobjekte) sowohl früher als auch heute alle unbeständig, leidend und dem Wandel unterworfen sind, entsteht Gleichmut. Ein solcher Gleichmut geht über die Form hinaus; deshalb wird er Gleichmut, der auf Entsagung beruht, genannt.“

MN 137 Die Darlegung der Sechsfachen Grundlage – Saḷāyatanaṭṭhapaṭṭhāna-suttaṃ

Man kann die Vollkommenheit *upekkhā* auch dadurch stärken, daß man im täglichen Leben so oft wie möglich über Ursache und Wirkung kontempliert, vor allem dann, wenn es gilt zu vermeiden, daß unheilsame Geisteszustände, sowohl Ärger als auch Anhaftung, entstehen. Man kann wie folgt kontemplieren: Nur weil wir Körper und Geist haben, die aufgrund von Ursachen entstanden sind, haben wir angenehme und unangenehme Erfahrungen. Auf diese Weise entsteht Gleichmut.

Auch durch die Kontemplation und das Verständnis der Vergänglichkeit im täglichen Leben wird die Vollkommenheit *upekkhā* gestärkt.

Gleichmut wird gestärkt, wenn man alle Empfindungen im Körper und alle geistigen Phänomene klar als letztendliche Realitäten sieht, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Wenn man dann erkennt, daß all diese körperlichen und geistigen Phänomene aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstehen, wird der Gleichmut noch stärker. Wenn man zum Beispiel einen guten Geschmack oder eine angenehme körperliche Empfindung als das Ergebnis heilsamer Handlungen in der Vergangenheit betrachtet, entsteht Gleichmut. Ebenso entsteht Gleichmut, wenn man unangenehme Objekte, wie z.B. laute Geräusche, als Ergebnis unheilsamer Handlungen kontempliert. Energie ist notwendig, um kontinuierlich auf diese Weise zu praktizieren.

Wenn wir über das bedingte Entstehen (*paṭiccasamuppāda*) kontemplieren oder es mit tiefer Konzentration praktizieren, entsteht durch diese Praxis ein Zustand des Gleichmuts in unserem Geist. Wir lernen oder sehen, daß Bedingungen oder Ursachen immer zu daraus resultierenden Umständen führen. Es ist ein Gesetz, daß unheilsames Verhalten unangenehme Lebensbedingungen oder unangenehme Sinnesobjekte in unserem Erfahrungsbereich hervorbringt. Heilsames Verhalten erzeugt wünschenswerte Bedingungen und Möglichkeiten für ein tieferes Verständnis unseres Lebens. Unheilsames Verhalten wird immer durch Unwissenheit verursacht. Tatsächlich ist Unwis-

senheit die Hauptursache für Leiden, wie der Buddha in der bedingten Entstehung gelehrt hat. Je mehr wir dieses durch unsere eigene Untersuchung verstehen, desto mehr sehen wir die Bedingungen nicht mehr als persönlich, sondern als allgemein. Und der Gleichmut mit dem Wunsch, die Unwissenheit endgültig zu überwinden und anderen zu helfen, sie zu überwinden, wird gestärkt. In dem Maß, in dem wir diese Lehre über die Bedingungen und ihre Gesetze durch Lernen, Kontemplation oder direktes Sehen in der Praxis zunehmend verstehen und akzeptieren, entsteht Gleichmut in unserem Geist. Wir wissen immer deutlicher, daß nichts zufällig geschieht. Es gibt keinen Grund, sich über unangenehme Dinge aufzuregen oder gar zu verzweifeln.

Gleichmut wird auch empfohlen, wenn es uns schwer fällt, liebevolle Güte oder Mitgefühl für Menschen zu entwickeln, die böse oder grausam zu anderen sind. Für die meisten Menschen ist es leicht, liebevolle Güte oder Mitgefühl für die Opfer grausamer Handlungen zu entwickeln. Wenn zum Beispiel ein Mensch gefoltert oder ausgebeutet wird, können viele Menschen spontan liebevolle Güte entwickeln und dem Opfer helfen. Auch wenn grausame Menschen Kriege führen und viele Menschen dadurch großes Leid erfahren, öffnen viele Menschen ihr Herz mit einer liebevollen Haltung für die Opfer von Gewalt. Auch wenn Tiere gequält und mißhandelt werden, setzen sich viele Menschen für ihren Schutz ein. In solchen Fällen ist es für die meisten Menschen, besonders zu Beginn der Praxis, schwierig, liebevolle Güte oder Mitgefühl für die Täter zu entwickeln. Hier bietet sich Gleichmut als heilsame Praxis an, um zu vermeiden, in unheilsame Geisteszustände wie Traurigkeit oder Wut zu verfallen. Man kann die Tatsache kontemplieren, daß die Täter die Folgen ihrer Handlungen erfahren werden. Diese Kontemplation kann dann auch Mitgefühl mit den Tätern grausamer Handlungen hervorrufen. Sie erzeugen ihr zukünftiges Leiden durch ihre jetzige Macht.

Gleichmut ist eine Haltung gegenüber Wesen, die jenseits von Diskriminierung und Vorurteilen liegt. Es ist eine Haltung, die angesichts von Gewinn und Verlust nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Gleichmut sieht

- Gewinn und Verlust,
- Verehrung und Verachtung,
- Lob und Tadel,
- Freude und Leid,

mit einer Haltung jenseits von Angst und Hoffnung. Diese Haltung zu entwickeln, erfordert Weisheit, Kraft und Wachsamkeit. Ein Geisteszustand mit betäubender Gleichgültigkeit kann diese edle Haltung nicht hervorbringen.

Der Buddha sprach von den genannten acht Gesetzen (Gewinn und Verlust usw.), die unsere Welt regieren. Die Kontemplation über diese Gesetze der Welt (*lokadhamma*) hilft ebenfalls, Gleichmut zu entwickeln.

Udāna 4.8 Sundarī

*„Wie Elefanten in der Schlacht befehlen
die unbeherrschten Menschen sich mit Reden.
Doch, muß ein Bhikkhu grobe Worte hören,
so lasse er sich nicht im Gleichmut stören!“*