

**Ayusamani Sudhamma (Karin Findeisen):**

## **Rückschau und Vorausschau im Ayukusala Training**

**Fazit der Unterrichtsgespräche mit meinem Lehrer Āyukusala Thera  
während meines Āyusamanī Trainings im Jahre 2009**

---

Es gibt zwei Hauptbereiche der Kompetenzen, in welchen ich glücklicherweise trainiert wurde. Es sind die Bereiche von Meditation (*jhāna*) und Ritual (*sīlabbata*). Das Training in diesen beiden Bereichen wurde nach dem methodischen Paradigma der *Fünf Meisterschaften* (*pañca-vasiyo*), durchgeführt. Die Methode der *Fünf Meisterschaften* ist in einem älteren Interview im Jahre 2003 von Āyukusala Thera ausführlich erklärt worden. ([http://ayurama.eu/pdf/5vasiyo\\_lecture.pdf](http://ayurama.eu/pdf/5vasiyo_lecture.pdf)).

Das hier vorhandene *Fazit der Unterrichtsgespräche mit meinem Lehrer Āyukusala Thera* ist in einer Kurzfassung auch in englischer Sprache erhältlich.

Das Āyukusala-training realisiert man auf allen drei Ebenen, nämlich im körperlichen Handeln (*kāyena*), im Sprachlichen (*vācā*) und in Bewusstseinsvorgängen (*cittena*). Der verbale Aspekt des Trainings ist meistens auf das einfachste Unterscheiden (*vicara*) beschränkt, das mit der primären Erlebensbenennung (*vitakka*) zusammenhängt. Innerhalb des Paradigmas der *Fünf Meisterschaften* betrifft dies meistens die erste Meisterschaft, die man am besten im Vorgehen des *apekkhana*, das auf Deutsch als „Vorwegnahme“ und auf Englisch als „intentional anticipating“ bezeichnet wird. Auf Deutsch dürfte der Begriff „Vorausschau“ etwas neutraler klingen, als „Vorwegnahme“, wobei das absichtliche Gestalten der Zukunft in dem technischen Terminus „*apekkhana*“ durchaus enthalten ist. So auch der Begriff „Rückschau“ kann auf eine „rückblickende Verarbeitung“ erweitert werden, welches in dem technischen Terminus „*paccavekkhana*“ mit eingeschlossen ist. Das deutsche Wort „Reflektieren“ und englische „reviewing“ bezeichnet auch gut das tatsächliche Vorgehen von Rückschau.

Die beiden Vorgehensgruppen von Rückschau und Vorausschau werden sowohl in Training der Meditation (*jhāna*), wie auch in Training der Rituale (*sīlabbata*) angewendet. Im Training spielt das Sprachliche eine viel kleinere Rolle als bei den Erklärungen in den Sprachlich durchgeführten Interviews, die ich hier zusammenfasse. Im Training sowohl der Meditation (*jhāna*), wie auch der Rituale (*sīlabbata*) geht es vor allem um Handeln und Erleben. Die sprachlichen Funktionen (*vacī-sankhārā*) werden eigentlich nur in dem ersten und dem fünften der *Fünf Meisterschaften* (*pañca-vasiyo*) benützt.

Nur wenige Lehrer der buddhistischen Meditation sprechen überhaupt über die Vorgehensweisen von *apekkhana*, die einen wichtigen Teil der Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades darstellen; nämlich des Faktors *sammā-sankappa* (rechte Absicht, oft nur als rechtes Denken übersetzt) und *sammā-vāyāma* (rechte Anstrengung). Mein Lehrer hat begonnen mich zuerst in einfachen Schritten von *apekkhana* zu trainieren, also nur in jenen die mit dem Buddha-Gruss *namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa* und mit den fünf Ethischen Entschlüssen (*pañca-sīla-sikkhā-pada*) verbunden sind. Danach folgten als weitere Schritte Entscheidungen zu allen Unternehmen, die nach dem Paradigma der *Fünf Meisterschaften* (*pañca-vasiyo*) gestaltet waren. Die sehr komplexen Prozeduren von *apekkhana*, die in der Arbeit mit tertiären Meditationsgegenständen in *vipassana* angewendet werden; also bei der Analyse erinnelter und vorgestellter Situationen, wie zum Beispiel in der Arbeit gemäss *Vitakka-Santhana-Sutta* die in dem Buch *Anleitung zum Glücklichsein* (Fryba, 1987; Seite 313 ff) erklärt sind. Siehe hierzu auch (<http://ayurama.eu/pdf/tertigeg.pdf>)

Für die Arbeit mit den tertiären Meditationsgegenständen hat mein Lehrer ein grosses Repertoire von Verfahren entwickelt, die er auch für psychotherapeutische Zwecke im Rahmen der sogenannten Sati-Therapie gelehrt hat. Hierher gehören die verschiedenen Techniken der Erforschung von Psychotop (*sabbaloka-vavatthana*) zu denen auch die Vorgehen der Lebenserfolgsbeichte (*anumodana-pakāsana*) gehören. Siehe hierzu den Text des Vortrages (<http://ayukusala.org/Lebenserfolgsbeichte.pdf>).

## Unterrichtsgespräche mit Āyukusala Thera

Als ich begonnen habe selber Dhamma zu lehren und Meditation zu instruieren, beschränkte ich mich auf das Vermitteln der einfachsten Mittel von *apekkhana*, die mit dem Buddha-Gruss *namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa* und mit den fünf Ethischen Entschlüssen (*pañca-sīla-sikkhā-pada*) verbunden sind. Es gibt auch ganz komplexe Techniken von *apekkhana*, die ich für das Reflektieren im Alltagsgebrauch lehre, nämlich die Tagesrückschau, die am Abend vor dem Einschlafen gemacht wird, und die Lebenserfolgsbeichte, die zu verschiedenen Zeiten gemacht werden kann, am besten jedoch als Freudequelle vor einer Sitzung methodischer Meditation. Weitere komplexe Techniken von *apekkhana*, wie zum Beispiel das Aufzeichnen des Lebenspanorama (*āyu-sabbakāla-dassana*) und die Hierarchiedarstellung der Zielsetzungen (*attha-sampajañña dassana*) kommen hinzu entweder im Rahmen der Erforschung von Psychotop (*sabbaloka-vavatthana*) für die Zwecke einer Psychotherapie oder für die Zwecke einfacher Lebensplanung im Alltag. Alle diese Techniken hat mein Lehrer sowohl den bei ihm auszubildenden Satitherapeuten, wie auch den Meditationsinstruktoren gelehrt; es darf jedoch nicht verschwiegen werden, dass nur wenige Therapeuten und Instruktoren in diesen Techniken wirklich kompetent wurden. Mein Lehrer betonte immer wieder in unseren Interviews, dass man sich nicht nur darüber Übersicht verschafft, was gelehrt und wie es umgesetzt wurde, sondern auch eine Auswertung des Erfolgs einzelner Personen beim Anwenden der Techniken macht; wichtig ist dabei eine Selbstkritik des Lehrenden. Diese kritische Einstellung, spielte in unseren Interviews immer eine wichtige Rolle.

Unsere Unterrichtsinterviews zielten jeweils auf das Finden konkreter Lösungen, ihre Themen variierten stark. Oft ging es um ganz praktische kleine Probleme der Alltagshandlungen; die Spannweite der Themen reichte bis zu den feinsten philosophischen Fragen. Manchmal kamen Entdeckungen zu Tage, dass die ethischen Grundsätze eines Immanuel Kants eng mit dem einfachen Auffassen einer Wirklichkeit des Alltags zusammenhängen. Wie man die Dinge der Welt sieht, hängt davon ab, wie sein Weltbild geordnet ist; jeder Mensch lebt in einer eigenen Welt, wie er sie für sich gestaltet. Diese persönlich gestaltete Welt nennt man *loka* in der Buddhalehre, in der Āyukusala Vermittlung des Abhidhamma nennt man diese Welt Psychotop. Der Begriff Psychotop bezeichnet den psychologisch aufgefassten Lebensraum einer konkreten Person, dessen Strukturen ausschließlich durch das Erleben eben dieser Person definiert sind. Die Technik der Erforschung von Psychotop nennen wir in der Pali Terminologie *sabbaloka-vavatthana*. Hier soll mindestens ein Text hierzu erwähnt werden: <http://ayurama.eu/pdf/psychotop.pdf> .

Im vorhandenen Text „Fazit der Unterrichtsgespräche“ werden jeweils die Pali Entsprechungen hinter den deutschen Benennungen angeführt. Dies sollte der Zuverlässigkeit bei Kreuzverweisen und Vergleichen dienen, wie in der folgenden Aufzählung (siehe Fazit2.pdf) einiger wichtigen Themenbereiche der Interviews:

Ein wichtiges Thema, ist der Gebrauch und Missbrauch von Vorstellungen (*nimitta*) und Konzepten (*paññatti*) in verschiedenen theoretischen und praktischen Kontexten.

Missverständnisse und Fehlerhafte Interpretationen können überwunden werden; hierzu benützt man eben die wiederholte Bezugnahme auf die genauen Begriffsdefinitionen in Pali. Es gibt Themenbereiche welche durch das im Westen verbreitete Allgemeinwissen und durch die geläufigen Vorurteile belastet sind. Sehr anfällig sind zum Beispiel die Themen von Träumen, prophetischen Visionen, Intuitionen, Verrücktheit, Kunstbegabungen, Energieerlebnissen, Sex und Körperlichkeit, Sterben, Wiedergeburtserinnerungen und weitere mehr. Diesen Themenbereichen und der in ihnen angewandten Pali Terminologie haben wir uns in den Unterrichtsinterviews wiederholt von verschiedenen Standpunkten gewidmet, worüber ich auch in diesem Fazit doch einiges sagen will. Dies soll zur Klärung der Hauptthemen von Rückschau und Vorausschau beitragen. Ein durch falsche, unklare, unrealistische und starre Vorstellungen belastetes Bewusstsein würde sowohl die Rückschau wie auch die Vorausschau entstellen.

Kontakt e-mail:

AyuSudhamma@gmx.net

English version: [http://www.ayukusala.org/anticipate\\_review.pdf](http://www.ayukusala.org/anticipate_review.pdf)