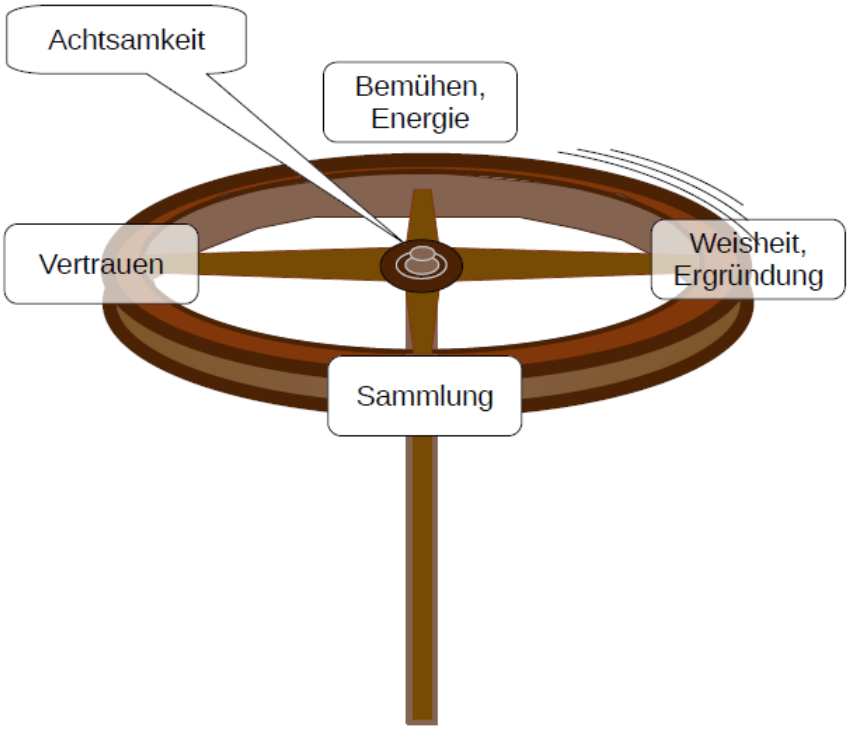
Die fünf spirituellen Fähigkeiten: Rad-Modell

Mit einer geschickten Balance der 5 spirituellen Fähigkeiten (Pali: Indriya) können wir den aktuellen Geisteszustand in eine heilsame Richtung steuern. In eine Richtung, die das in uns angelegte Potential des Mitgefühls und der Weisheit freilegt und diese zur Entfaltung bringt. Die Indriya helfen uns also, so mit unserem Geist umzugehen, dass er so oft und so langewie möglich in einem Zustand ist, in dem er klar sieht, nicht vernebelt ist, genügend wach und interessiert ist usf., sodass wir Leiden klar erkennen und ihre Ursachen verstehen können.
In Zusammenarbeit mit den vier anderen spirituellen Fähigkeiten nimmt Achtsamkeit eine spezielle Stellung ein. Achtsamkeit bewahrt die Übersicht und sorgt dafür, dass die Balance zwischen den Fähigkeiten stimmt. Achtsamkeit sorgt aber auch für das stetige Moment-zu-Moment-Gewahrsein.

Ich stelle mir jeweils ein Rad mit 4 Speichen vor, das auf einer vertikalen Achse montiert ist. Das Rad steht also waagrecht. Wir können das Rad etwas anschubsen und dann beobachten, ob es in einer Ebene bleibt oder ob es «wobbelt», schwankt, eiert. Wenn es wobbelt, dann sind die Speichen nicht gleich gewichtet oder gleich lang. Das ist, was die Achtsamkeit ständig prüft, ob das Rad rund läuft.

Wegen dieser Sonderstellung befindet sich Achtsamkeit auf dem Rad in der Mitte, bei der Nabe. Diese ist nicht nur achtsam bei allem, was wir denken, sagen, tun und fühlen, sondern sie hat auch die Übersicht darüber, ob die Balance der 5 Fähigkeiten gerade stimmt, oder ob etwas ausgeglichen werden soll.

Die vier Speichen des Rades bilden ein Kreuz, sodass immer zwei Speichen einander gegenüber liegen.



Das eine **Speichenpaar** steht für **Vertrauen** auf der einen Seite und **Weisheit oder Erkenntnis** auf der anderen Seite. Vertrauen ohne Weisheit kann uns blauäugig machen und wir steuern auf die falschen Ziele hin. Ohne Vertrauen kann aber auch keine Weisheit entstehen, weil wir ohne Vertrauen keine neuen, unbekannten Räume erforschen würden. Vertrauen gibt Mut, dort zu forschen, wo wir uns noch nicht auskennen, und Weisheit hilft, das Erforschte zu ergründen.

Das andere **Speichenpaar** steht für **Bemühen, Energie** auf der einen Seite und **Sammlung** auf der anderen Seite. Wenn die **Energie oder das Bemühen** nicht ausgewogen sind, dann kann der Geist in Apathie, Dumpfheit, Schläfrigkeit oder Unruhe fallen. Geschicktes Bemühen hilft dem Geist, sich zu beruhigen und zu sammeln. Die Sammlung des Geistes wiederum führt zu einem energetischen Ausgleich und zu geistiger Ausgeglichenheit. Bemühen und Sammlung ergänzen sich also in der Balance von Energie und Stetigkeit der Übung.

©Doris Eckstein 2025 - doriseckstein.ch