

WORTE AUS GOLD UND FEUER

LEBEN MIT DEM DHAMMAPADA



Modul „Worte aus Gold und Feuer – Leben mit dem Dhammapada“

*„Die Lehren des Dhammapada sind die Wahrheit, im wörtlichen Sinn. Sie verdienen es in Buchstaben aus Gold – oder Feuer – in unsere Herzen eingraviert zu werden.“
Sangharakshita*

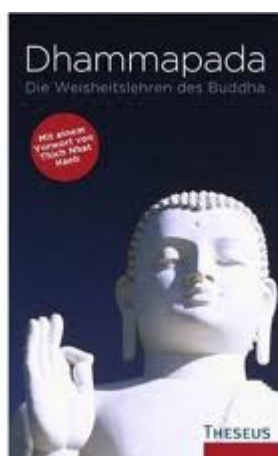


Einführung

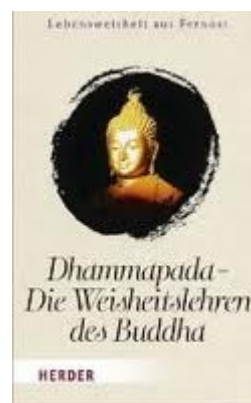
Die Absicht dieses Moduls ist dreifach:

1. Es soll am Beispiel des Pali-Kanons einen Überblick über die frühesten Schichten buddhistischer Texte geben, die erhalten sind.
2. Es soll die Lehren, die in einem Abschnitt dieser Texte, nämlich im „Dhammapada“ enthalten sind, tiefer gehend erforschen.
3. Es soll unsere Herzen für die Worte des Buddha im Dhammapada öffnen, und wir wollen die nächsten Wochen mit diesen Worten leben.

Du brauchst dazu eine Ausgabe des Dhammapada. Wir benutzen Munish B. Schiekels Übersetzung (Verlag: Herder spektrum, ISBN 978-3-451-05601-7).



gebundene Ausgabe



Taschenbuch

Falls du eine andere Übersetzung hast, dann bringe diese mit, damit wir die Texte vergleichen können.

Hintergrundmaterial bildet eine Reihe von fünf Vorträgen zum Dhammapada von Padmavajra, die du über Free Buddhist Audio herunterladen kannst.

<http://www.freebuddhistaudio.com/series/details?ser=X37>

The Dhammapada - the Buddha's Way of Truth

Eine Vortragsreihe von Padmavajra in Englisch



Wer nicht ausreichend Englisch versteht, um diese sehr empfehlenswerte Vortragsreihe anzuhören, kann als erste Einführung in den Dhammapada auch einen deutschsprachigen Vortrag von Kulanandi anhören. Vor allem der erste Track („Die Bedeutung des Dhammapada und die Entstehung der buddhistischen Schriften“) eignet sich als Vorbereitung für die Studienreihe. Tracks 2-7 sind sehr knappe Zusammenfassungen aller Kapitel des Dhammapada.

<http://freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1366>

Ein Überblick über den Pali Kanon

Du hast wahrscheinlich während deines Mitrastudiums schon einmal Lehren aus dem Pali-Kanon kennen gelernt. Das Sammannaphala und das Meghiya Sutta, auch Pingiyas „Lob auf den Weg darüber hinaus“ gehören zum Material des Grundlagen-Jahres, wie auch die Geschichte von den Anuruddhas aus dem Culagosinga Sutta. Auch andere Suttas sind im neuen Dharma Übungs-Kurs für Mitras enthalten, zum Beispiel das Satipatthana und das Anapanasati Sutta im Modul „Der Weg der Achtsamkeit“, verschiedene Suttas zum Bedingten Entstehen in „Die Natur der Existenz 1“, das „Dhammacakappavattana Sutta in „Vision und Transformation“, usw. Aber bevor wir darangehen, die Lehren des Dhammapada tiefer zu erforschen, ist es vielleicht hilfreich, einen Überblick über diese sehr wichtigen Schichten buddhistischer Texte zu bekommen, um sie in einen größeren Kontext stellen zu können.

Der Pali Kanon enthält alle Texte in Pali, der Sprache, die der vom Buddha gesprochenen Sprache am nächsten kommt. Er enthält die ältesten bekannten Aufzeichnungen der Lehre des Buddha, die ursprünglich als mündliche Überlieferung bewahrt wurden und mehrere hundert Jahre nach dem Parinirvana des Buddha niedergeschrieben wurden. Er besteht aus drei „Körben“ (pitakas) oder Sammlungen:

1. **Vinaya Pitaka**, der die monastischen Regeln enthält.

2. **Abidhamma Pitaka**, der aus den „weitergehenden“ Lehren oder späteren Entwicklungen der Lehren des Buddha besteht, Texte eher scholastischer Art.

3. **Sutta Pitaka**, der den größten und wichtigsten Teil der Lehren des Buddha enthält. Spirituell gesehen ist dies der wichtigste der drei Körbe. Er wird noch einmal in fünf Gruppen unterteilt.

3.1. **Digha Nikaya** oder die Längeren Lehrreden. Darin enthalten sind beispielsweise die Brahmajala, Samannaphala, Sigalovada und Mahaparinibbana Suttas

3.2. **Majjhima Nikaya** oder die Mittleren Lehrreden. Darin enthalten sind u.a. die Ariyapariyesana, Satipatthana, Culagosinga, Kosambiya, Angulimala und Anapanasati Suttas.

3.3. **Samyutta Nikaya** oder die Gruppierten Lehrreden.. Darin enthalten sind die Dhammacakappavattana und Upanisa Suttas und noch ungefähr 2889 andere!

3.4. **Anguttara Nikaya** oder die Angereihten Lehrreden. Sie enthalten das Kalama Sutta und etwa 2300 andere.

3.5. **Khuddaka Nikaya** oder die Kurzen Texte. Es enthält 15 unabhängige Werke. Die wichtigsten:

- _ **Dhammapada**, der Wahrheitspfad,
- _ **Udana**, die feierlichen Sinnsprüche,
- _ **Itivuttaka**, Aphorismen,
- _ **Sutta Nipata**, Bruchstücke, mit dem Metta-, Mangala- und Rattana-Sutta und Pingiyas Lob des Weges, der darüber hinausgeht

- _die **Theragata**, Sprüche der Mönche
- die **Therigata**, Sprüche der Nonnen

Die Bedeutung des Dhammapada

Der Dhammapada ist in den letzten 150 Jahren öfter als irgendein anderer buddhistischer Text in westliche Sprachen übersetzt worden. Im Englischen beispielsweise gibt es mindestens 30 Versionen. Oft ist er **der** kanonische Text, den auch Nicht-Buddhisten gelesen haben und als „Klassiker“ nicht nur der buddhistischen, sondern der Weltliteratur betrachten. Aber für praktizierende Buddhisten liegt seine Bedeutung nicht nur in seinem literarischen Verdienst, sondern darin, dass er ein besonders klarer und direkter Ausdruck dessen ist, was Sangharakshita „grundlegenden Buddhismus“ nennt.

Im Teil V des Grundlagenkurses haben wir betrachtet, worin die Einheit des Buddhismus liegt. Eine Antwort, in Begriffen der Einheit der Doktrin, liegt in jenem Kern buddhistischer Lehren, die von allen Schulen anerkannt werden, wie den Vier Edlen Wahrheiten, den Drei Laksanas, Karma und seinen Folgen etc. Der **Dhammapada** erforscht diese Lehren – und viele andere – auf eine leicht zu behaltende, leicht zu verstehende und sehr direkte Art. Wenn wir also in den nächsten Wochen den Dhammapada anschauen, haben wir die Chance, direkt vom Buddha einige seiner zentralen Lehren darüber zu hören, wie wir den Dharma praktizieren und uns vom Leiden befreien können.

Format der nächsten Wochen

Obwohl der Dhammapada nach buddhistischem Standard kein langer Text ist, werden wir ihn nicht komplett studieren können. Stattdessen werden wir eine Serie von fünf Vorträgen benutzen, die Padmavajra im Sommer 2007 auf einem Männer-Retreat in Padmaloka gehalten hat. Die Vorträge erforschen einige der Schlüssel-Lehren und –Verse des Dhammapada recht tiefgreifend und setzen sie ganz klar in den Kontext spiritueller Praxis. Außerdem werden wir einige schriftlich vorliegende Auszüge aus einem Seminar von Sangharakshita zum Buddhavagga-Abschnitt des Dhammapada anschauen. Und dann wollen wir den Kurs abschließen mit einer Lesung der Kapitel fünf und sechs: „Der Unwissende“ und „Der Weise“.

Aber ich hoffe, dass Zeit sein wird, den ganzen Text in einem meditativen Teil unserer Treffen laut vorzulesen. Ich möchte euch auch ermutigen, in den nächsten Wochen wirklich „eng“ mit dem Dhammapada zu *leben*.. Damit meine ich so etwas, wie vor und nach der Morgenmeditation Teile zu lesen, oder bevor du ins Bett gehst, oder auf dem Weg zur Arbeit oder eben immer, wenn du etwas Zeit finden kannst. Wahrscheinlich ist es hilfreich, den Text immer bei dir zu haben, so dass du immer wieder eintauchen kannst. Ich hoffe, dass die Worte des Buddha auf diese Art dein Herz berühren und dich tiefer bewegen. Meine eigene Erfahrung mit dem Lesen des Dhammapada ist es, dass ein Bild oder ein Satz aus irgendeinem Kapitel, das ich gerade lese, mich „erwischt“, direkt anspricht oder mich herausfordert. Nur ganz selten kommt es mir bedeutungslos für mein Leben und meine Angelegenheiten vor.

Noch ein paar weitere Vorschläge, was du tun kannst, um in den nächsten Wochen tiefer in

die Welt des Dhammapada einzutauchen:

- Kalligraphiere deine liebsten Verse oder Kapitel des Textes, d.h. schreibe sie sorgsam und in deiner schönsten Schrift ab -vielleicht sogar mit Tusche und Feder oder mit anderen besonderen Schreibwerkzeugen.
- Lerne bestimmte Verse auswendig.
- Lege eine Ausgabe des Dhammapada auf deinen Schrein.
- Behandle deine Kopie des Textes mit Verehrung und Respekt.

Vielleicht hast du noch weitere Ideen, und ihr könnt euch in der Studiengruppe über eure Ideen austauschen.

Wegweiser für das Studium und vorgeschlagene Fragen

Wie üblich wäre es sehr hilfreich, dir beim Anhören von Padmavajras Vorträgen Notizen zu machen. Das hilft dabei, sie wirklich aufzunehmen, damit sie nicht zu einem Ohr hinein und direkt zum anderen wieder hinausgehen. Außerdem kannst du dich in der Gruppe leichter darauf beziehen, und du hast sie als Leitfaden für die Zukunft.

Die folgenden Fragen sollen dir helfen, dich auf die verschiedenen Themen in diesem Modul einzulassen. Sie unterstreichen einige der Schlüsselthemen in jeder Einheit und betonen speziell Dinge, die sonst im Kurs nicht angesprochen werden. Falls du Zeit hast, kannst du dir vielleicht vor dem Studienabend zu einigen der Fragen Notizen machen oder während der Woche über ein oder zwei Fragen tiefer reflektieren. Natürlich kannst du in der Gruppe auch Fragen zu Themen aufbringen, die hier nicht angesprochen sind.

Die Vorträge von Padmavajra liegen auch im Englischen nicht schriftlich, sondern als Audiodateien vor (siehe oben). Je nach Sprachkenntnissen in eurer Studiengruppe kann vielleicht jemand, der gut Englisch kann, als Vorbereitung eine deutsche Zusammenfassung der wichtigsten Punkte des Vortrags machen. Die StudienleiterInnen werden mit euch besprechen, wieweit ihr über den Dhammapada-Text hinaus auf die Vorträge eingehen werdet.

Zum Inhalt des vorgeschlagenen Studienmaterials:

Der folgende Überblick entspricht dem englischen Modul. – Es geht davon aus, dass der ganze Kurs an 8 Abenden behandelt wird.

Einige StudienleiterInnen in Deutschland (auch einige in England) haben viel mehr Zeit dafür vorgesehen und werden den Schwerpunkt auf das gemeinsame Erforschen des ganzen Textes des Dhammapada legen. Deshalb werden diese Fragen nicht unbedingt Grundlage unserer Abende sein. Wir haben sie trotzdem übersetzt, denn manchmal hilft es, vorgegebene Fragen zu haben. Folge aber vor allem deinen eigenen Inspirationen durch den Text.

Woche eins: Die grundlegende Revolution

Dazu solltest du den ersten Vortrag von Padmavajra mit dem Titel „The essential Revolution – Verses 1 and 2“ anhören. Der Vortrag gibt eine generelle Einführung in den Dhammapada und stellt ihn in seinen traditionellen spirituellen Kontext, bevor er sich den beiden Eröffnungsversen des gesamten Werkes widmet. (Kapitel 1)

Vorgeschlagene Fragen

1. Was sind die Implikationen, wenn man die Lehre des Buddha zur zentralen Bedeutung des Geistes akzeptiert?
2. Wieweit führst du dein persönliches Unglück und Glück auf äußere Umstände zurück?
3. Hattest du einen „wunderbar befreienden Augenblick“, wie Padmavajra ihn in seinem Vortrag beschreibt? Falls ja, magst du darüber in der Gruppe sprechen?
4. Padmavajra benutzt den Ausdruck „Ökologie des Geistes oder Bewusstseins“. Was bedeuten dieser Ausdruck und seine Kommentare zu dem, was wir in unseren Geist hinein stecken, für dich?
5. Welche Assoziationen hast du zu den Begriffen „Reinheit“ und „Unreinheit“?
6. „Wie der Schatten, der nicht weicht“: Hast du entsprechende Erfahrungen in Bezug auf Glück?

Woche zwei: Hass in Liebe verwandeln

Dazu solltest du den zweiten Vortrag von Padmavajra hören. Titel: "Changing Hatred into Love" – Verse 3 bis 6.(Kapitel 1)

Vorgeschlagene Fragen

1. Hast du eine Neigung, anderen Vorwürfe zu machen und dich zu ärgern? Falls ja, über wen oder was ärgerst du dich, und welchen Effekt hat das für dich? Wie könntest du von dieser Neigung wegkommen?
2. Wenn du im Leben Wut oder Hass ausgedrückt hast – welche Konsequenzen hatte das für dich und andere?
3. Padmavajra benutzt den Ausdruck „widerstandsfähiger Dharma“. Was meint er damit? Wie antwortest du auf die weniger kompromissfähigen Aspekte des Dharma?
4. Inwieweit sind Vorwürfe und Ärger passiv?
5. Wie kannst du dein Herz tiefer gehend „aktivieren“ Was hat dir dabei schon geholfen?
6. Welche Erfahrungen hast du mit „Vergeben“?
7. Hast du schon unter Gefühlen von mangelnder Verbundenheit und Starre gelitten? Womit bist du darüber hinweg gekommen?
8. Gibt dir die Reflexion über die Unausweichlichkeit des Todes ein Gefühl von Dringlichkeit für deine Praxis? Worin hat sich das gezeigt?

Woche drei: Achtsamkeit ist der Weg zum Todlosen

Dazu gehört der dritte Vortrag von Padmavajra: „Mindfulness is the Way to the Deadless“, der sich auf die Verse 7, 8, 21 und 23 bezieht. (Kapitel 1 und 2).

Vorgeschlagene Fragen

1. „Faulheit heißt, sinnlos zu leben“. Was sind die Implikationen dieser Aussage für dich?
2. Stelle eine Liste deiner eigenen „maras“ auf.
3. Was ist mit dem Begriff „amata“ (das Todlose oder Unsterbliche) gemeint? Wie reagierst du auf diesen Begriff?
4. Beschreibe je eine Erfahrung von Achtsamkeit und Unachtsamkeit, die du selbst erlebt hast. Wie würdest du in deinen Worten den Unterschied beschreiben?
5. Wie kannst du dich „dem Leben mehr stellen“ (turn up for life)?
6. Wie kannst du dein Gefühl für Absicht, Zielgerichtetheit stärken?
7. Integration, Inspiration, Durchdringung und Ausstrahlung: Kannst du dich aus eigener Erfahrung auf diese Begriffe beziehen? Falls ja: welche Bedingungen haben sie unterstützt?

Woche vier: Mit Einsicht schauen

Dazu gehört Padmavajras vierter Vortrag: „Mit Einsicht schauen“, der sich auf die Verse 277 – 279 bezieht. (Kapitel 20).

Vorgeschlagene Fragen

Diese Fragen beziehen sich besonders darauf, über die „drei lakṣāṇas“ zu reflektieren. Du wirst Sie vermutlich aus früheren Teilen dieses Kurses kennen (z. B. Grundlagenkurs Teil IV, Woche 5).

1. Schreibe über folgende drei Typen von Vergänglichkeit. Beschreibe, wieso du um die Vergänglichkeit weißt, was die Auswirkungen dieser Vergänglichkeit sind und wie du es empfindest.

a) eine Erfahrung, die Du zur Zeit hast,

b) eine Erfahrung aus der Vergangenheit,

c) eine Erfahrung aus Deiner Umwelt.

2. Schreibe über ein Beispiel aus deiner eigenen Erfahrung zu den drei Arten von Leiden:

a) Das Leiden am Leiden,

b) das Leiden der Veränderung,

c) das Leiden der bedingten Existenz, oder „existenzielles Leiden“.

3. Schreibe über eine eigene Erfahrung von Glück und beschreibe die Bedingungen, die dazu geführt haben.

Woche fünf: Blumen

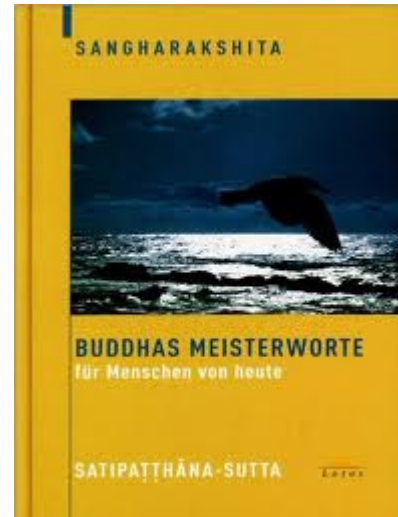
Dazu gehört Padmavajras fünfter Vortrag „Blumen“, der sich auf die Verse 44 bis 59 bezieht. (Kapitel 4).

Vorgeschlagene Fragen:

1. Was ist deine Antwort auf das Bild von Blumen? Reagierst Du positiv auf Schönheit als Mittel der Kommunikation? Wo erfährst du Schönheit in deiner Welt?
2. Was könntest du tun um die „ideale Studentin“ oder der „ideale Student“ zu werden?
3. Wie ist deine Erfahrung damit, dich zu verlieben? Die „blumen-gespickten Pfeile Maras? Wieweit hat Verliebtheit deine spirituelle Praxis beflügelt oder behindert?
4. „Weisheit entsteht durch tiefe Stille.“ Stimmt du dem zu? Falls ja, wie könntest du diese Stille öfter erleben?
5. „Kümmere dich um deine eigenen Angelegenheiten“. Was bedeutet diese Aussage für dich?
6. „Über den Dharma zu sprechen ist eine Praxis“. Wieso?
7. Beschreibe eine eigene Erfahrung, in der deine ethischen Handlungen oder die anderer die Welt um dich herum mit Duft erfüllt („perfumed“) haben.

Woche 6: Kapitel 14 „Der Erwachte“, Verse 179 – 187

In dieser Woche verlassen wir das Studium mit Hilfe von Padmavajras Vorträgen und schauen auf die bearbeitete Fassung eines Seminars, das Sangharakshita 1981 in Vinehall gehalten hat. Das ermöglicht uns einen bedeutenden Teil des Dhammapada anzuschauen, den Padmavajra nicht behandelt hat. Darüber hinaus ist es eine Chance, Sangharakshitas Art, sich den Pali-Texten anzunähern, kennen zu lernen. Er hat viele Seminare zu Pali-Material durchgeführt, darunter zu Teilen aus dem Udana und dem Sutta Nipata. Aber auch zu einzelnen Suttas wie dem Mahaparinibbana, dem Sigolavada und dem Samannaphala. Seine Seminare zum Metta Sutta und dem Satipatthana Sutta liegen als Bücher bei Windhorse vor (deutsch zum Sattipatthana Sutta: „Buddhas Meisterworte“). Ich hoffe, es wird sich für Dich die Gelegenheit ergeben, einige dieser Pali Texte durch Sangharakshitas Seminare kennen zu lernen: er hat eine ganz eigene einfallsreiche Art, sie für unsere Zeit und Praxis bedeutungsvoll werden zu lassen.



Zunächst haben wir hier die Gelegenheit anzuschauen, was er über das Buddhavagga-Kapitel des Dhammapada zu sagen hat.. Das ganze Kapitel ist auf die nächsten beiden Wochen aufgeteilt. Bitte lese den folgenden Auszug vor dem Gruppentreffen in der kommenden Woche.

Anmerkung: Diese bearbeitete Fassung wurde von Vajrapriya hergestellt und von Vidyadevi bearbeitet. Sangharakshitas eigene Übersetzung des Textes (Windhorse 2001) ist die Grundlage für diese Fassung. Dadurch wurden einige kleine,(nicht viele) Anpassungen des Kommentars nötig.



Kapitel 14

(Auszug aus Sangharakshitas Seminar-Text)

Sangharakshita benutzt seine eigene Dhammapada-Übersetzung, die wir hier im englischen Original, danach in einer sehr daran angelehnten Übersetzung darstellen, um als Drittes die Übersetzung des Verses aus der von Schiekel übersetzten deutschen Dhammapada-Ausgabe darzustellen.

179

That Enlightened One whose sphere is endless,
whose victory is irreversible, and after whose
victory no (defilements) remain (to be conquered),
by what track will you lead him (astray), the
Trackless One?

179

Den Erleuchteten, dessen Sphäre unendlich ist,
dessen Sieg nicht rückgängig gemacht werden kann, und
nach dessen Sieg keine Verunreinigungen übrig bleiben, die zu überwinden wären,
auf welcher Spur willst du ihn in die Irre führen, ihn,
der keine Spuren hinterlässt?

179

Der Erwachte, dessen Sieg
nicht mehr verlorenght,
der nicht mehr überwältigt wird von dieser Welt,
frei von allen Grenzen und ohne jegliche Spur,
wer vermag seinem Pfad zu folgen?

Das Pali-Wort, das hier mir „Verunreinigungen“ übersetzt wird, ist „assa“, was wörtlich „Hoffnung“ bedeutet, oder Erwartung und deshalb Begehren. Es ist nicht Begehren im direkten Sinn; eher, sich auf das nächste zu freuen, weil du mit dem, was du schon hast, nicht zufrieden bist. „Assa“ ist der Bedeutung von „tanha“ (pali) bzw. „ṛṣṇā“ (skr). sehr nah: Durst oder Begierde. Diese Strophe spricht davon, dass der Buddha Sehnen, und damit Gier, Durst, Hoffnung und neurotisches Begehren überwunden hat.

Begehren ist nicht immer neurotisch, wie wir in der nächsten Strophe sehen werden. Diese Strophe hier behauptet außerdem, der Sieg des Buddha sei nicht rückgängig zu machen, was die Frage nach dem Unterschied zwischen „dhyana“ und „Einsicht“ aufwirft. Die dhyana-Erfahrung, die samatha-Erfahrung: das ist nicht genug. In dieser Erfahrung sind Begierden und negative Emotionen aller Art „ausgesetzt“; du bist von ihnen gerade im Moment frei. Aber nur durch eine gewisse wirkliche Einsicht in die Natur dieser Zustände in deinem eigenen Geist werden sie letztlich transzendiert.

Das Wort, das mit „dessen Sphäre unendlich ist“ übersetzt wurde, heißt „anantagocaran“. „gocaran“ bedeutet „Weide“ oder „Feld“ („go“ ist „Kuh“ und „caran“ ist „gehen“). Also ist

„gocaran“ wörtlich „wohin die Kuh geht“. Hier wird die Bedeutung auf eine ganze Sphäre von Handlungen ausgedehnt; und der Buddha, der Erleuchtete, wird beschrieben als jemand, dessen Handlungsfeld unendlich ist, „ananta“. Soweit der Buddha der Buddha ist, soweit er Erleuchtung erlangt hat, soweit ist er eins mit dem Un-Bedingten. Seine ganze Handlungsweise ist „unbedingt“ und deshalb ohne Grenzen. Wie die Strophe weiter sagt, kann man die Art, wie er handelt, nicht ganz verstehen, weil man in Konzepten und Kategorien „versteht“, und die setzen Grenzen.

Der Buddha wird „apaddam“ genannt, der, der keine Spur hinterlässt. An einer anderen Stelle im Dhammapada heißt es, dass die Buddhas, die Erleuchteten, durch die Welt gehen wie Vögel durch den Himmel fliegen. Vögel, die den Himmel durchqueren, hinterlassen keine Spuren oder Zeichen; und genauso hinterlässt der Buddha aufgrund der Tatsache, dass er alle Leidenschaften überwunden hat, keine Spur, kein Karma. Man kann ihn nicht aufspüren. Es gibt nichts, was du festhalten kannst, nichts, wodurch er gefangen wird.

Anders gesagt: Er ist kreativ. Eine Gewohnheit ist eine wiederkehrende Art, Dinge zu tun. Sie hängt zusammen mit deiner begrenzten, sozusagen „vorgeschriebenen“, zwanghaften Seinsweise. Du möchtest eine Gewohnheit nicht ändern, und das ist ein Aspekt von Reaktivität, zeigt einen gewissen Mangel an Kreativität, Anpassungsfähigkeit oder Flexibilität. Ein Buddha aber ist frei von solchen zwanghaften Verhaltens- Denk- und Seins-Mustern. Man kann ihn nicht aufspüren; er kann auch nicht definiert werden. Er ist jenseits des Denkens, des Verstehens.

Die scheinbar schlichten Behauptungen in dieser Strophe über den Buddha bedeuten ziemlich viel. Es ist gesund, sich zu merken, dass der Buddha nicht einmal durch die Worte, die er nach den Schriften selbst gesprochen hat, festgelegt werden kann, wenn man sie einfach als Worte oder Ideen ansieht. Du musst dich in Harmonie mit den Worten des Buddha bringen und versuchen, durch persönliche Erfahrung deinen Weg zu ihrer inneren Bedeutung zu erfüllen.

Anderenfalls könntest du dir einbilden, alles über den Buddha zu wissen, indem du seine Worte liest. Aber wahrscheinlich bist du genauso weit von ihm entfernt wie vorher. Das gibt einen Eindruck von Buddhaschaft als etwas Strahlendem, das in unendliche Fernen emporsteigt. Es gibt außerdem einen starken Eindruck von der Person, die diese Strophe komponiert hat, den Eindruck einer inspirierten Frömmigkeit.

180

That Enlightened One in whom there is not
that ensnaring, entangling craving to lead anywhere
(in conditioned existence), and whose sphere is
endless, by what track will you lead him (astray),
the Trackless One?

180

Der Erleuchtete, in dem dieses fesselnde Begehren, das irgendwohin führt
in die bedingte Existenz, nicht vorhanden ist, und dessen
Sphäre unendlich ist, durch welche Spur willst Du ihn

in die Irre führen, den, der keine Spur hinterläßt?

180

Der Erwachte, der frei ist
vom Netz der Anhaftung
und des Verlangens,
die in neue Daseinsleiden führen,
frei von allen Grenzen und ohne jegliche Spur,
wer vermag seinem Pfad zu folgen?

In Pali sind die dritte und vierte Zeile dieses Verses dieselben wie im vorigen Vers, aber die ersten beiden sind verschieden. Hier wird „tanha“, nicht „assa“, benutzt, was annehmen lässt., dass beide Begriffe wirklich synonym benutzt werden. „Tanha“, wörtlich „Durst“, kann weniger wörtlich als „Gier“, aber nicht als „Begehren“ übersetzt werden. Gier ist auf jeden Fall unheilsam, während Begehren sowohl heilsam als auch unheilsam sein kann. Es gibt den Pali Begriff „chanda“, der „Drang“ oder „Begehren“ bedeutet, und der kann sowohl positiv als auch negativ sein.

Der Buddha unterscheidet beispielsweise zwischen „kamachanda“ und „dhammachanda“. „Kamachanda“ ist das Begehren nach Sinnenlust, während „dhammachanda“ der starke Wunsch nach einem spirituellen Leben ist. So kann man auch vom „Begehren nach Erleuchtung“ sprechen. „Tanha“ aber ist immer unheilsam, und es weist auf einen sehr machtvollen oder grundlegenden Trieb hin. Falls du verdurstest, würdest du alles tun, um Wasser zu bekommen. Und solltest du in dem geistigen oder emotionalen Zustand sein, der als „tanha“ beschrieben wird, würdest du absolut alles tun, um genau das, was du haben willst, zu bekommen.

Dieser Durst bezieht sich grundlegend auf die bedingte Existenz, auf die fortgesetzte persönliche Existenz. Du willst einfach weitermachen, willst „Du“ sein. Du kannst keinerlei Bedrohung deiner sogenannten Individualität ertragen. Vielleicht willst du dich deshalb nicht ändern, willst weiter dasselbe reaktive Muster beibehalten, das du gegenwärtig verkörperst. Man kann das auch als „sakkayaditthi“, „Annahme eines Selbst“, bezeichnen. Das ist die eher intellektuelle Art, es zu betrachten.

In dieser Strophe wird „tanha“ begleitet von zwei Kennzeichen: „in der Schlinge“ und „verstrickt“. „Jala“ ist ein Netz. „Jalini“, das Wort, das als „in der Schlinge“ übersetzt wird, ist jemand, der ein Netz besitzt oder damit ausgerüstet ist. Der Punkt ist nun, dass es die Natur von Gier ist, dich zu fangen, dich zu fesseln – als wäre die Gier mit einem Netz ausgerüstet. Du weißt vermutlich aus eigener Erfahrung, dass du wirklich „gefangen“ bist in einer Situation, in der Gier sich machtvoll entwickeln kann.

Das zweite Beiwort „visattika“ bedeutet „zugehören“ oder „an etwas hängen“ oder „verstricken“. Beim Buddha gibt es also keine Spur dieser Art Gier, die umzingelt und festhält, um dich irgendwohin in die bedingte Existenz zu führen oder, in Begriffen von Karma, in ein zukünftiges Leben.

Wenn man in sehr allgemeinen Begriffen schaut, dann ist das ein Zustand, in dem du die Dinge nicht noch gefesselter oder verstrickter machst als sie ohnehin sind. Du trägst nicht zu

weiterer Bedingtheit bei. In einer konfusen turbulenten Situation, in der vielleicht mehrere Personen beteiligt sind, macht oft eine Person von außen die Dinge noch schlimmer, obwohl sie helfen will. Weil Gier in uns ist, machen wir wahrscheinlich die Situation für uns und andere schlimmer. Aber der Buddha handelt nicht so. Weil es bei ihm keine Gier gibt, keinen „Durst“, kein „tanha“, klärt er die Situation, macht sie immer besser, und häuft für seine Zukunft keinerlei Art von bedingter Existenz an.

181

Those wise ones who are intent on absorption
(in higher meditative states) and who delight in the
calm of renunciation, even the gods love them,
those thoroughly enlightened and mindful ones.

181

Jene Weisen, die Versenkung in Meditation anstreben und
die sich an der Ruhe der Entsagung erfreuen, sie werden
sogar von den Göttern geliebt,
durch und durch erleuchtet und achtsam, wie sie sind.

181

Jene Weisen, die die Vertiefung
der Meditation pflegen,
die sich am Frieden der Entsagung erfreuen,
die vollkommen Erwachten,
die achtsam verweilen
von den Göttern selbst werden sie beneidet.

Jene Weisen („dhira“), in anderen Worten jene, die Einsicht erlangt haben, „vipassana“, kann man als gleichbedeutend mit „den Erwachten“ oder „Erleuchteten“ ansehen. Es ist interessant zu bemerken, dass sie es auf Versenkung, „jhana“ „abgesehen haben“, wenn man bedenkt, dass einige Menschen von „trockener“ Einsicht sprechen, Einsicht, die man ohne die Grundlage jhanischer (skr. dhyana) Erfahrung erlangt. Hier gehen Weisheit und Meditation Hand in Hand.

Das Pali-Wort, das als Freude oder Vergnügen (engl. „delight“) übersetzt wird, ist „rati“, ein weiterer Begriff, der sowohl positiv als auch negativ benutzt werden kann. Er wird oft wie „Gier“ benutzt. Rati ist beispielsweise eine der drei Töchter Maras, und gemeint ist oft Freude an weltlichen, sinnlichen Dingen. Aber es gibt auch „dhammarati“, Freude am Dharma, und hier haben wir jene, die Freude an der Ruhe der Entsagung haben. „Nekkhamā“ wird üblicherweise, wie hier auch, als „Aufgeben“ oder „Entsagen“ übersetzt. Es ist das natürliche Desinteresse an weltlichen Dingen, das du spürst, sobald du dich für Spirituelles interessierst. Du gibst nichts gezwungenermaßen auf, du reißt dich nicht zurück, du bist einfach nicht mehr interessiert. Der Text spricht von der Freude an der Ruhe der Entsagung, und das enthält die Freude am Desinteresse. Wenn du alle möglichen weltlichen Interessen hast, dann kann dein Geist wirklich aufgeregt sein. Aber sobald du diese weltlichen Interessen nicht mehr hast, wird dein Geist ruhig. Die hier beschriebene weise Person freut sich über diesen ruhigen Geisteszustand.

Bei vielen Menschen wird der Geist in dem Sinne ruhig, dass sie ihn nicht beschäftigen, sobald sie nichts Besonderes zu tun haben, aber sie freuen sich über diesen ruhigen Zustand nicht. Sie erleben ihn als unerfreulich und schauen sich nach etwas um, was sie tun könnten. Manche Menschen machen diese Erfahrung bei Einzelklausuren.

Es reicht also nicht, einen ruhigen Geisteszustand zu haben (was ohnehin über den normalen ruhigen Zustand hinausginge); du solltest dich an diesem ruhigen Zustand freuen können. Freu dich, dass du keine Arbeit, keine Verantwortlichkeiten und gar keine weltlichen Interessen hast, nicht einmal heilsame, um von unheilsamen ganz zu schweigen.

Das Wort, das hier als „achtsam“ übersetzt wird, ist „sati“, was wörtlich „Erinnerung“ bedeutet. Das englische Wort „recollection“ hat dabei eine eigene Bedeutung; manchmal kann die Herkunft eines Wortes uns einen Schlüssel zur wahren Bedeutung liefern. Üblicherweise sind die Inhalte des Geistes „zerstreut“ und müssen wieder eingesammelt (recollected) werden. Gewahrsein ist eine weitere Entwicklungsstufe in dieser Richtung.

Wenn du achtsam bist, englisch: mind-ful, bist du dir bei allem, was du tust, gewahr, alles ist „voller Geist“, mind-ful. Das wird deinem Handeln nicht übergestülpt, es durchtränkt es ganz und gar. Gewahrsein heißt nicht, neben sich zu stehen und sich zu beobachten. Du bist in und mit dir, während du etwas tust. Achtsamkeit, Gewahrsein ist keine gesonderte Qualität. Es durchtränkt alles was du tust und ist deshalb davon nicht zu unterscheiden, oder doch nur gedanklich. Sollte es tatsächlich zu unterscheiden sein, dann bist du von deiner Erfahrung entfremdet. Wirkliches Gewahrsein erfüllt das, was du tust, von innen: es schaut nicht von außen darauf. Es durchtränkt den Erfahrungsfluss wie eine Farbe, die man in etwas Fließendes schüttet.

182

Difficult is the attainment of the human state.
difficult is the life of mortals. Difficult is the
hearing of the Real Truth (saddhamma). Difficult is
the appearance of the Enlightened Ones.

182

Schwer ist es, Mensch zu werden.
Schwer ist das Leben der Sterblichen. Schwer ist es,
die große Wahrheit (saddhama) zu hören.
Schwer ist das Erscheinen der Erleuchteten.

182

Schwer erlangt man dieses Menschendasein.
Schwer lebt man dann als Sterblicher.
Schwer hört man die edle Lehre.
Schwer erscheint ein Erwachter in der Welt.

Schwer ist es, ein Mensch zu sein: Das ist wahr, ob wir es im Kontext von Karma und Wiedergeburt sehen oder einfach im Kontext dieses Lebens. Bevor wir in Begriffen des

spirituellen Lebens denken, sollten wir darüber nachdenken, ein gesundes, glückliches menschliches Wesen zu sein, falls das überhaupt möglich ist.

„Maccana“, das hier als „Sterbliche“ übersetzt wird, bedeutet wörtlich „jene, die sterben“; und das mit „Leben“ übersetzte Wort ist „jivatam“, das sich auf den Lebensunterhalt bezieht. Das Leben der Sterblichen ist hart. Überleben ist nicht leicht, und es ist nicht leicht, die Dinge zu bekommen, die wir brauchen. Lebensmittel und Getränke erscheinen nicht einfach. Kleidung wächst nicht auf Bäumen. Man benötigt Häuser. Das Leben kann schwierig sein, besonders in einem Land mit kaltem, feuchtem Klima. Es gibt alle Arten von Widrigkeiten.

Es ist eine weitere Annahme, dass es auch sehr schwer ist, deinen Menschenzustand oder die Bedingungen dafür zu erhalten. Weil du alle möglichen Dinge brauchst, welche die Natur nicht bereithält, ist es nicht leicht so zu leben, wie es für ein Menschenwesen angemessen ist – du musst alles selbst herbeischaffen.

Die „saddhama“, die wirkliche Wahrheit zu hören, ist auch schwer. Heutzutage ist es, wörtlich genommen, vielleicht nicht mehr so schwierig wie früher, weil es so viele Übersetzungen der Buddhalehre gibt; aber es ist etwas ganz anderes, sie im Sinne wirklicher Empfänglichkeit zu hören.

In diesem Zusammenhang fallen einem zwei Dinge ein.

Das erste: der FWBO (heute: Triratna) muss größere Anstrengungen unternehmen, bekannt und erreichbar zu sein. Wir sollten nicht einfach nur warten, dass Menschen vorbeikommen. Wir sollten uns bekannt machen, weil es viele Menschen gibt, die von Triratna nichts gehört haben und die davon wirklich profitieren könnten.

Das Zweite: Es kommt nicht darauf an, womit jemand anfängt. Niemand, der in ein buddhistisches Zentrum kommt, ist perfekt. Vielleicht sind sie nicht einmal sehr positiv. Aber wenn sie den Dharma hören, können sie sich ändern.

Zur letzten Zeile dieser Strophe: „Schwer ist das Erscheinen der Erleuchteten“. Damit ist gemeint, dass es schwer ist, erleuchtet zu werden. Das ist völlig klar. Deshalb sage ich manchmal: „Menschen sollten Strom-Eintritt anstreben. Das ist ein verständliches Ziel, worauf man wirklich hinarbeiten kann. Sonst geht es wahrscheinlich nur um Worte. Es ist für viele schwer, überhaupt eine Vorstellung zu haben, was ein Menschenwesen ist, geschweige denn ein Stromeingetretener oder ein Buddha.“

183

The not doing of anything evil, undertaking to
do what is (ethically) skilful (kusala), (and)
complete purification of the mind – this is the
ordinance (sasana) of the Enlightened Ones.

183

Das Nicht-Tun des Bösen,
das Tun des ethisch Geschickten, und
die vollständige Reinigung des Geistes –

das ist die Disziplin der Erleuchteten.

183

Höre auf, Böses zu tun,
Wende dich dem Guten zu,
läutere Herz und Geist:
dies ist die Lehre des Buddha.

Falls du irgendeinen Vers des Dhammapada auswendig kennst, dann vermutlich diesen:
„sabbapapassa akaranam, kusalassa upasampada, sacittapariyadapanam, etam Buddhana sasanam.“

„Sabbapapassa akaranam, das Nicht-Tun des Bösen, ist ziemlich geradeheraus. Meist sagt man, es beziehe sich auf das Einhalten von sila, von Ethik.

Dann „kusalassa upasampada“: das Fördern des Guten, oder, noch wörtlicher, das Annehmen von allem Geschickten, Heilsamen – alles Heilsame (kusala) zu seinem eigenen zu machen. Es kommt zur Verkörperung von heilsamen Geisteszuständen, heilsamen Emotionen, man verwandelt sich selbst in eine heilsame Person.

„sacittapariyadapanam“ ist die Reinigung der eigenen Gedanken – man könnte sagen: von allen unheilsamen Geisteszuständen, obwohl das ja schon im vorhergehenden Vers genannt wurde.

„Etam Buddhana Sasanam“ ist die Lehre des Buddha. Das Wort „sasana“ ist interessant. Es bedeutet mehr als nur die Lehre, es ist gewissermaßen unübersetzbar. „sasana“ ist sowohl in Pali als auch in Sanskrit der Begriff für „Regierung“. Es ist gewissermaßen „der Befehl des Buddha“, aber es ist kein Befehl auf der Grundlage von Macht. Manchmal wird es als „Botschaft“ übersetzt, aber es ist mächtiger, es ist unwiderstehlich. Falls du wirklich offen bist, musst du es einfach annehmen. Man bezieht sich manchmal auf den Buddha als den „Dharmaraja“, den „Dharmakönig“. Genau wie ein normaler König Befehle erteilt, so erteilt der Buddha seine Anordnungen, und das ist der Dharma. Aber er ist natürlich auf ganz andere Art „König“ als ein normaler König. Sein Königtum gründet sich nicht auf Macht, sondern auf Liebe. Das ist zwar ein ziemlich widersprüchlicher Ausdruck, aber die Befehle des Buddha sind „Liebes-Befehle“. Das beste Wort in Englisch ist vermutlich „ordinance“ – auf Deutsch wäre das „Verordnung“.

184

Patient endurance is the best form of penance.
“Nirvana is the Highest”, say the Enlightened Ones.
No (true) goer forth (from the household life) is he who injures another, nor is he a true ascetic who persecutes others.

184

Geduldiges Ertragen ist die beste Form der Buße.
„Nirvana ist das Höchste“, sagen die Erleuchteten.

Wer andere verletzt, geht nicht wirklich in die Hauslosigkeit.

Wer andere quält, ist kein wahrer Asket.

184

Die höchste Übung sind Geduld und Vergeben,

das höchste Ziel ist das Nirwahn,

so wie es die Erwachten gewiesen haben.

Wer andere verletzt oder ihnen Leid zufügt,

der ist kein Weltentsagender und Wandermönch.

Als „penance“, im Deutschen „Buße“, wird hier das Pali-Wort „tapo“ übersetzt. „Tapo“ ist mit Hitze verbunden. Offenbar steckt folgender Gedanke dahinter: Durch die Übung von Meditation genau wie durch die Übung von Askese als Selbst-Quälerei (ich beziehe mich hier auf die vorbuddhistische Zeit) könne man eine gewisse Art psychischer Hitze hervorrufen, die man unter gewissen Bedingungen sogar physisch spüren kann.

In vorbuddhistischer Zeit stellte man sich das spirituelle Leben als Prozess vor, in dem psychische Hitze hervorgerufen wird, sogar, metaphysisch gesprochen, spirituelle Hitze, in der dann alle Verunreinigungen verbrannt werden. Für das antike Indien bedeutete Askese auf die eine oder andere Weise das Hervorbringen psychischer Hitze. Der Begriff wurde von Buddhisten übernommen, und in Pali wird er oft sehr wörtlich oder genauer metaphorisch benutzt. Es bedeutet, sich auf irgendeine sehr intensive Übung tief einzulassen, was nach Meinung der Inder der Vorzeit zur Hervorbringung psychischer Hitze, wie ich es nenne, führte.

Später im Vajrayana werden die Dinge ähnlich betrachtet – dort gibt es das Konzept hitziger Energie, der „candali“, die aus dem unteren psychischen Zentrum emporlodert, aufsteigt und dabei alle Knoten löst, um schließlich den tausendblättrigen Lotus an der Spitze zu erreichen. Das ist alles assoziativer Symbolismus. Also: Im Buddhismus bedeutet „tapo“ oder „tapas“ das Verbrennen aller geistigen Verunreinigungen durch intensive spirituelle Anstrengung, speziell Meditation.

Der Buddha übernahm einige Begriffe aus der vorher existierenden indischen spirituellen Tradition. Das war unvermeidbar – er musste die Sprache benutzen, die zu seiner Zeit gängig war. Manchmal benutzte er alte Wörter in neuer Bedeutung, manchmal übernahm er die alte Bedeutung, und manchmal lag er irgendwo dazwischen. Das ist hier der Fall. In dieser Strophe sagt er: „Geduldiges Ertragen ist die beste Form der Buße“. Es ist, als spräche er zu Menschen, die stark an „tapasya“ im Sinne von „Selbst-Folter“ glauben; daran glauben, sich Bußen auferlegen zu müssen, um diese psychische Hitze zu erreichen und vielleicht auch psychische Macht. Der Buddha sagte ihnen: „Nun, wenn ihr euch wirklich quälen wollt, wenn ihr euch etwas wirklich Schweres auferlegen wollt, dann übt Geduld und Ertragen. Das ist die beste „tapasya“.

Hierin liegt eine gewisse Ironie, ein gewisser Humor. Wenn du das ernsthaft liest, als würde jemand mit ernstem Gesichtsausdruck zu dir sagen: „Geduldiges Ertragen ist die beste Form der Buße“, dann ist das eine bedeutungslose Plattitüde. Aber so ist es nicht gemeint.. Es ist, als spräche der Buddha mit einem kleinen Lächeln. „Schau, wenn du unbedingt so etwas machen möchtest, wenn Selbstquälerei „dein Ding“ ist, dann ertrage einfach geduldig Menschen, die du triffst, wie schwierig sie auch sein mögen. Mehr musst du nicht tun. Das ist

die beste Art von „tapasya“, falls du an so etwas Interesse hast.“

Seht ihr? Das ist ein ganz anderer Ansatz. Darauf trifft man, wenn man durch die Pali-Texte geht und das Pali selbst anschaut statt die Übersetzung. Das Pali ist oft sehr direkt. Der Buddha hatte ganz sicher einen Sinn für Humor, und der äußerte sich oft als Ironie. Ironie ist, zumindest aus einer Sichtweise, ein Ausdruck von Ausgewogenheit. Wenn Sokrates jemandem sagt: „Ein weiser Mann wie du weiß darauf ganz sicher eine Antwort“, dann zeigt er in Wirklichkeit, dass der Angesprochene nicht weise ist, ohne das sehr direkt zu sagen.

Der Buddha bekämpft also die Selbst-Folter nicht. Er sagte nicht: „So zu handeln ist dumm, närrisch und gefährlich“. Er sagte nur: „Nun ja, wenn du gerne so etwas tun möchtest, warum dann nicht einfach „geduldiges Ertragen“ üben?“ Damit verringert er die Bedeutung dieser einseitigen und extremen sogenannten religiösen Praxis und zeigt sie, wie sie ist, nämlich leer. Geduld erfordert ein gewisses Maß an Verstehen. Wenn du verstehst, warum die andere Person sich so verhält, dann hilft das, nicht zu reagieren.

Ein anderer Faktor ist natürlich deine normale Haltung von metta. Menschen können sehr „nerven“, aber du solltest unter allen Umständen metta aufrecht erhalten, und das erfordert Geduld. Das heißt nicht, das du zornig sagst: „Ah! Das ist dumm! Höre einfach damit auf!“ Das ist Ungeduld. Manchmal benehmen sich Menschen wie eine Naturgewalt, wie ein Sturm oder wie ein Baum, der dir quer über den Weg fällt. Sie sind einfach keine achtsamen Individuen, die sich mit Absicht so benehmen. Von Instinkten und Gefühlen getrieben, wissen sie nicht, was sie tun, und sie stolpern zufällig in dich hinein. Es ist sinnlos, wütend auf sie zu sein. Für sie ist es einfach Achtlosigkeit, sie sind keine wirklichen menschlichen Wesen, wenn sie sich so benehmen. Warum also zornig auf sie werden?

Die Strophe geht weiter mit „Nirvana ist das Höchste“, sagen die Erleuchteten.“ Nirvana ist das Ziel. Man sollte das Ziel nicht vergessen oder beim Verfolgen der Mittel aus dem Auge verlieren. Vielleicht hatten die Menschen bei den tapasya-Übungen vergessen, dass solche Übungen, falls überhaupt, nur als Mittel zum Zweck Sinn machen. Vielleicht muss man die zweite Zeile vor dem Hintergrund der ersten betrachten.

Der Buddha hält sich ans Angemessene. Er sagt: „Askese ist in Ordnung, geduldiges Ertragen ebenfalls, aber sie sind nur Mittel zum Zweck. Nirvana steht über allem.“ Aber vielleicht geht es noch weiter. Vielleicht erinnert der Buddha uns daran, die richtigen Prioritäten zu setzen. Arbeit ist nicht das Höchste. Auch Meditation ist nicht das Höchste, oder das Besuchen von Retreats, oder Kommunikation. Nirvana ist das Höchste. Setze vielleicht das Wichtigste an die erste Stelle. Oft opfern wir das Wichtigste dem weniger Wichtigem, aber das grundlegende Prinzip ist, dass Nirvana das Höchste ist und alles andere mit dieser Tatsache in Einklang gebracht wird.

Natürlich kann man seine Energie nicht direkt auf Nirvana richten, weil Nirvana der Gipfel einer langen Reihe von Erfahrungen ist. Keine davon kannst du auslassen, du musst dem Pfad Schritt für Schritt folgen. Aber du verweilst nicht übermäßig lange bei einer Stufe, und gehst auch nicht einfach in die entgegen gesetzte Richtung.

Es ist nicht leicht, seine Prioritäten zu klären. Der Hügel direkt vor dir erscheint sehr groß – man kann das Gebirge dahinter leicht vergessen. Vielleicht vergisst du die Berge eine Zeit

lang völlig und wanderst um den Hügel herum. Es geht wieder darum, was du ernst nimmst. Wir sollten das Bedeutendste ernst nehmen – leicht ausgesprochen, schwer zu tun.

Falls du beispielsweise entscheidest, dass Kommunikation dein Schwachpunkt ist, dann folgt, dass du speziell daran arbeiten willst. Du glaubst nicht, dass Kommunikation das Allerwichtigste im Leben ist; es ist nur im Moment für dich sehr wichtig, Selbst wenn du für eine Weile irgendeinem Thema mehr Zeit oder Aufmerksamkeit gibst, heißt das nicht unbedingt, dass du die Reihenfolge deiner Prioritäten geändert hast.

„Wer andere verletzt, geht nicht wirklich in die Hauslosigkeit“. „Pabbajito“ bedeutet „einer, der weitergegangen ist“: Das ist jemand, der vom weltlichen Leben fortgegangen ist, aber den Buddha noch nicht unbedingt gefunden hat. Zu Lebzeiten des Buddha gab es in Indien eine „Klasse“ von Menschen, die „parivajjita“ genannt wurden. Das ist die Sanskrit-Form von „pabbajita“. Sie hatten das weltliche Leben verlassen, in der Regel, aber nicht immer, auch die Familie; sie waren aus der Gesellschaft ‚herausgefallen‘. Sie hatten sich abgeschnitten von der existierenden Gesellschaft, sie waren weitergegangen. Aber sie waren bisher noch nicht in der spirituellen Gemeinschaft angenommen worden.

„Going forth“, also „weitergehen“ oder „fortgehen“, ist nicht dasselbe wie „going for refuge“, auf Deutsch „Zuflucht nehmen“, wörtlich „zur Zuflucht gehen“. Weiter gehen musst du vor der Zufluchtnahme. Wenn nicht wörtlich, dann musst du zumindest mental von allen weltlichen Bindungen und Konditionierungen fortgehen, und dann nimmst du Zuflucht. Du kannst nicht Zuflucht nehmen, ohne wirklich „das Heim verlassen“ zu haben. Und falls du andere verletzt, dann bist du nicht wahrhaftig weiter gegangen. Wenn du jemandem etwas antust oder das versuchst, dann bist du im Macht-Modus gefangen. Man geht nicht nur aus dem Elternhaus fort, sondern auch weg von den bestehenden Machtstrukturen. Nirvana ist das Wichtigste, metta ist das Wichtigste, aber nicht Macht oder Gewalt. Handle also entsprechend dem Liebes-Modus, soweit das irgend möglich ist. Versuche, niemals da Macht anzuwenden, wo es nur mit Liebe funktionieren kann.

„Wer andere quält, ist kein wahrer Asket“. „Pabbatja“ wird nicht als „Asket“ übersetzt, sondern „samana“, der Fortgegangene, vermutlich vertrauter in der Sanskrit-Form „sramana“. Es gibt für diesen Begriff zwei Erklärungen. Einige nennen den „sramana“ jemanden, der „gewaschen“ ist, also rein. Andere sehen die Verbindung zu einem anderen Wort, das jemanden bezeichnet, der sich anstrengt, der sich um spirituelle Entwicklung bemüht. Zu Zeiten des Buddhas wurde zwischen „sramanas“ und „brahmanas“ unterschieden.

Die „brahmanas“ gehörten zur Priesterkaste, diejenigen, die an die Veden und das Kastensystem glaubten. Das waren meist Haushälter mit Frau und Kindern. Sie vollführten Zeremonien, riefen die Götter an und Ähnliches. Man könnte sie als ziemlich konservativ bezeichnen. Im Gegensatz dazu lehnten die „sramanas“ die Veden und das Kastensystem ab, und oft waren sie Wanderer. Sie lehnten das Haushältertum und die herkömmliche Religion ab, auch den Überlegenheits- Anspruch der Brahmanen, und den Anspruch der Veden auf religiöse Autorität. Die Nachfolger des Buddha stammten meist aus dieser Gruppe der Wanderer. Sie hatten nicht nur das Haushältertum, sondern das religiöse Establishment zurückgewiesen. Sie waren nicht unbedingt gottgläubig (Theisten). Die Jain waren Sramanas, und es gab viele andere Sramana-Gruppen. In den Augen seiner Zeitgenossen war der Buddha der Anführer der größten und beliebtesten Sramana-Bewegung.

Im Großen und Ganzen entspricht das Wort dem „bhikkhu“, und manchmal sind sie auswechselbar. In gewisser Weise ist „bhikkhu“ der buddhistischere Begriff. Man stellt sich jemanden vor, der von Almosen lebt und sich an gewisse Regeln hält, während Sramana eher den Gegensatz zum Brahmana betont. Er ist der nicht orthodoxe religiöse Aspirant, gewissermaßen der Freiberufler. Wenn sich viele solcher Freiberufler zusammaten, dann war das ein Sangha. Der Sramana repräsentiert das spirituelle Ideal, das weltliche Leben aufzugeben: Familie, religiöses Establishment, und alles, was dazu gehört. Und ein Sramana handelt, wie dieser Vers verdeutlicht, nach dem Liebesmodus und nicht nach dem Machtmodus.

185

Not to speak evil, not to injure, to exercise restraint through the observance of the (almsman's) code of conduct, to be moderate in diet, and to occupy oneself with higher mental states – this is the ordinance (sasana) of the Enlightened Ones.

185

Nichts Böses reden, nicht verletzen, Zurückhaltung üben, indem man sich an die Anstandsregeln der Bettelmönche hält, mäßig essen, allein an abgeschiedenen Orten leben und meditieren: das ist die Verordnung der Erleuchteten.

185

Also kritisiere und verletze niemanden, übe dich im Befolgen der Ordens-Richtlinien, sei maßvoll und bescheiden beim Essen, suche dir einen abgeschiedenen Wohnort. Bemühe dich mit ganzer Kraft um Herz und Geist: dies ist die Lehre des Buddha.

Nichts Böses reden und andere nicht zu verletzen, das ist ein grundlegender Teil der Lehre des Buddha. „Patimokkha“, als Regel und Verhalten übersetzt, wurde schließlich das Vinaya-Regelwerk für Mönche und Nonnen. Das Wort „patimokkha“ (skr. pratimoksa) heißt wörtlich erlösen oder entbinden. Niemand weiß wirklich, warum genau die Liste der grundlegenden Vorsätze als „pratimoksa“ bezeichnet wurde, und entsprechend gibt es dazu einige Debatten unter den Gelehrten. Anscheinend war zu Lebzeiten des Buddhas die Liste der Vorsätze ziemlich kurz, aber später, speziell nach dem Parinirvana des Buddhas, wurde die Liste immerlänger, bis es schließlich bei den Theravadin 227 Vorsätze für Mönchen waren, von denen 220 jeder für sich einhalten musste, und die restlichen sieben – Regeln für die Vorgehensweise – wurden kollektiv eingehalten. Im Sarvastivada gab es insgesamt 250 Vorsätze. Manchmal bezieht man sich auf den pratimoksa als Liste von 150 oder 152 Vorsätzen, weil der Rest sich eher auf Fragen der Etikette bezieht als auf ethisches Verhalten.

Jedenfalls gibt es diese Liste grundlegender Vorsätze. Und der Buddha betont hier, dass man

Zurückhaltung üben soll, indem man sich daran hält. Oft spricht der Text von der Zurückhaltung der Sinne, wozu auch der Geist gehört. Es gibt eine natürliche Neigung der Sinne, sich ihr passendes Objekt zu suchen: das Auge richtet sich auf Formen, das Ohr auf Töne, der Geist auf Geistobjekte usw. Die Sinne neigen ganz automatisch dazu, ob auf geschickte oder ungeschickte Weise. „Sanvara“, also Zurückhaltung, heißt hier, dass man prüft, ob die Bewegung des Sinnesorgans zu dem Sinnesobjekt geschickt oder ungeschickt ist; ob sie unsere spirituelle Entwicklung fördert oder nicht.

Ein Beispiel aus unseren Tagen: Das Auge wendet sich automatisch der Reklame in der U-Bahn zu. Während du im Zug sitzt, die Rolltreppen hoch fährst und durch die Gänge läufst, wirst du mit Reklame für alles Mögliche bombardiert. Üblicherweise richtet sich das entsprechende Sinnesorgan, hier also das Auge, automatisch auf das passende Objekt, hier die Reklame. Aus buddhistischer Sicht sollte man das entsprechende Organ, also das Auge, überprüfen. Du fragst dich: Hilft es mir, ist es geschickt, diese Reklame anzuschauen, während ich hier sitze oder daran vorbeigehe?

Zurückhaltung bedeutet also das Überprüfen konditionierter Reflexe. Wir erlauben gewöhnlich den Sinnen, sich hinzuwenden, wohin sie wollen, ohne zu bedenken, ob das geschickt oder ungeschickt ist. Diese Zurückhaltung bedeutet keine Unterdrückung der Sinne. Man überprüft nur ab und zu, ob es unserer Entwicklung als Individuen nutzt, wie unsere Sinnesorgane sich gewissen Objekten zuwenden. Manchmal nennt man das „Hüten der Sinnespforten“. In diesem Fall stellt man sich die Sinne passiv vor. Der psychophysische Organismus ist wie eine mittelalterliche Stadt mit Toren und Wachen, die hinschauen, wer hereinkommt. Du stellst sozusagen an den Sinnesstoren Wachen auf, und passt auf, welche Eindrücke hereinkommen. Einige Eindrücke führen zu geschickten, andere zu ungeschickten Geisteszuständen, und du erlaubst den Eindrücken, die aller Wahrscheinlichkeit nach ungeschickte Geisteszustände hervorrufen, keinen Eintritt durch die Sinnesstore. Das ist eine andere Art, die Sache darzustellen.

Der Buddha legte anscheinend großen Wert darauf, und die Mönche wurden immer wieder angewiesen, die Sinnespforten zu hüten. Das war damals leichter, weil das Leben viel einfacher war. Der Buddha gab meist nur ein Beispiel: Ein Bhikkhu, der morgens zum Almosensammeln ins Dorf ging und an einem Teich vorbeikam, in dem die Dorfmadchen badeten. Dabei erlaubt er seinem Geist, sich durch die Augen auf diesen speziellen Anblick auszurichten, wodurch in ihm diverse ungeschickte Geisteszustände entstehen. Der Rat des Buddha an die Mönche: sobald er bemerkt, dass der Geist durch die Augen Eindrücke herein lässt, die wahrscheinlich ungeschickte Geisteszustände hervorrufen, solle er Schritte unternehmen, seine Augen von diesen Objekten abzuwenden und sehr gesammelt zu werden.

Aber das Leben ist in modernen Zeiten viel komplizierter. Wir werden ununterbrochen aus allen Richtungen mit Eindrücken bombardiert. Es ist außerordentlich schwer, Achtsamkeit zu üben und die Sinnesstore zu hüten, wenn du in einer modernen Stadt lebst. In alten Zeiten, in einer Stadt mit Mauern und Toren, musste ein Torwächter eine alte Frau, die hineinwollte, anschauen und sie hereinlassen. Falls ein Karren kam, musste er sie anhalten, hineinschauen und sie hereinlassen. Aber stell dir vor, du hättest nur einen Torwächter, und tausende Menschen wollten gleichzeitig hereinkommen. Könnte ein Wächter das alles schaffen?

Genau so ist es aber, wenn du heutzutage in einer Stadt lebst. Tausende von Eindrücken wirken auf dich ein, lassen alle Arten von Geistesindrücken entstehen, einen nach dem

anderen, so schnell, dass du gar nicht hinterher kommst. Wenn du wirklich intensiver praktizieren und die Sinnestore wirklich hüten willst, musst du in ein Retreatzentrum gehen oder wenigstens auf dem Land leben. Dort ist der Fluss der Eindrücke eingeschränkt und du kannst dich mit einem nach dem anderen beschäftigen.

Du solltest – das ist die moderne Vorstellung – an den Sinnesportalen gar keine Wächter haben! Du solltest alles herein oder jedenfalls herumlungern lassen. Der Buddha sagt aber: „Erlaube dir nicht, auf Eindrücke instinktiv, ohne nachzudenken, zu reagieren. Sei nicht einfach reaktiv.“ Wenn ein Keks vor dich hingestellt wird, muss dir nicht das Wasser im Mund zusammenlaufen – jedenfalls nicht, wenn du ein Mensch bist. Du erlebst den Eindruck. Du blockierst die Erfahrung nicht. Aber du erlaubst keinem ungeschickten Geisteszustand, in Abhängigkeit von diesem Eindruck zu entstehen. Du befindest dich zwischen dem Ergebnis-Prozess und dem Handlungs-Prozess des Geistes.

Nach der Nidana-Kette entstehen Empfindungen – angenehme, unangenehme, neutrale - abhängig vom Kontakt mit der Außenwelt. In Abhängigkeit von diesen Empfindungen, speziell den angenehmen, entsteht Begehren. In dieser „Lücke“ sitzt du. Hier endet der Ergebnisprozess in der Empfindung, die den Handlungsprozess, der mit Begehren beginnt, entstehen lässt. Du sitzt genau an diesem Punkt, wie der Wächter am Tor, und nimmst die empfangenen Eindrücke unter die Lupe, und speziell die Gefühle, die als unsere Antwort darauf entstehen. Statt automatisch die angenehmen Erfahrungen festzuhalten und die schmerzhaften abzuwehren, betrachtest du sie genauer. Du erlaubst deinen Antworten, von Erwägungen des Geschickten oder Ungeschickten bestimmt zu werden. Du wirst keine Erfahrungen ermutigen, die zu ungeschickten Zuständen führen, sondern du ermutigst jene, die zu geschickten Zuständen führen. Man könnte es auch so ausdrücken: Sraddha (gläubiges Vertrauen) ist das positive emotionale Gegenstück zu trsna oder Begehren; es ist der Same der Kreativität, wie Begehren der Same der Reaktivität ist.

Die Vorsätze sind unter einem Gesichtspunkt eine Checkliste. Nimm den ersten der zehn Vorsätze: man soll sich zurückhalten, lebende Wesen zu verletzen oder anzugreifen. Wir haben einen Instinkt, anderen etwas anzutun, wenn sie versuchen, sich uns in den Weg zu stellen oder uns zu verletzen, das ist die natürliche tierische Reaktion. Aber es gibt einen Vorsatz, und der sagt: wenn du den natürlichen Drang verspürst, zurück zu schlagen, dann ist das die Situation, in der du dich überprüfen solltest. Natürlich sollte man vorsichtig damit sein, das ethische Leben mit dem Befolgen von Regeln gleichzusetzen. Das ist teilweise bei den Theravadin geschehen. Diese Regeln, wenn man den Begriff überhaupt benutzen will, sind einfach nur als Erinnerung daran hilfreich, oder können es sein, was man tun sollte oder eben nicht.

Der Rat, maßvoll zu essen ist ein Beispiel dafür. Immerhin ruft Essen Sinneseindrücke hervor. Essen richtet sich gleichzeitig an vier Sinne: Geschmack, Berührung, Geruch, Anblick. Die offensichtliche Frage: ist es hilfreich oder nicht, das hier zu essen? Die Antwort wird nicht geradeheraus „ja“ oder „nein“ sein. Es geht auch darum, wie viel es ist, und hier kommt die Mäßigung ins Spiel. Die Bedürfnisse von Menschen sind verschieden, es kann also keine harten und schnellen Regeln in Sachen Essen geben. Deshalb gibt es nur die Regel der Mäßigung, das ist das Prinzip. Es geht nicht darum, eine spezielle Menge zu erwähnen, denn die wäre sicher für eine Person zu viel und für die andere zu wenig.

Was den nächsten Vorsatz angeht - „Allein an einem abgeschiedenen Ort leben“ - so ist das

keine genaue Übersetzung. Obwohl die Pali-Ausdrücke wörtlich „liegen“ oder „sitzen“ bedeuten, so entspricht doch ‚panta‘ (Pali) dem Sanskritwort ‚pranta‘, was ‚Kante‘ oder ‚Grenze‘ eines Dings bedeutet. Der Vers bezieht sich also wörtlich darauf, sein Bett oder seinen Sitzplatz an der Grenze zu haben. Der Ort, an dem du schläfst und sitzt, ist dein Zuhause. Gemeint ist also, an der Grenze zu leben. An der Peripherie der Gruppe, so dass du durch die Anziehungskraft der Gruppe nicht berührt wirst, selbst, wenn es sich um eine positive Gruppe handelt.

In den Tagen des Buddha lebte der Mönch wirklich von milden Gaben. Das heißt, er musste im nächstgelegenen Dorf um Essen betteln. Er musste weit genug vom Dorf entfernt leben, um in Ruhe meditieren zu können, aber auch nahe genug, um jeden Tag Almosen zu sammeln. Man ging davon aus, dass zwei oder drei Meilen Entfernung gerade richtig waren. Als Laien-Unterstützer anboten, für den Buddha ein Kloster (vihara) zu bauen, betonte er, dass es nah genug sein sollte, dass Menschen ihn besuchen und den Dharma hören könnten. Hätte der Buddha gewohnheitsmäßig mitten im Dschungel gelebt, dann wäre er für Menschen, die seine Lehre hören wollten, nicht erreichbar gewesen. Es ist also ein „mittlerer Weg“, an der Grenze zu leben, in der Mitte zwischen „mittendrin“ zu sein oder jeden Kontakt mit anderen abzuschneiden – falls letzteres überhaupt möglich wäre.

Wenn man unsere Version davon betrachtet: Unsere Zentren und Betriebe rechten Lebenserwerbs liegen oft mitten in der Stadt, aber psychologisch und spirituell sollten wir am Rand bleiben, abgeschieden genug, um unserem eigenen Lebensstil zu folgen, unseren Idealen. Aber auch nahe genug, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben und sie zu ermutigen, bei uns mitzumachen.

Die letzte Verfügung ist folgende: Man sollte „sich mit höheren Geisteszuständen befassen“ Dem liegt der Begriff „adhicitta“ zu Grunde. Citta bedeutet „Geist“ oder „Bewusstsein“ und „adhi“ „höher“. Es gibt einige buddhistische Begriffe mit dieser Vorsilbe: adhisila, adhicitta, adhiprajna und so weiter. Adhicitta ist nicht nur die sehr genaue Übung von Meditation oder Konzentrationsübungen. Es geht nicht nur darum, diese höheren Zustände zu entwickeln; es geht um die Freude daran, um die Erfahrung von dhyanas – darum geht es bei Meditation.

186

Not (even) in a shower of money is satisfaction of desires to be found.

‘Worldly pleasures are of little relish, (indeed) painful.’

Thus understanding. The mature person

187

takes no delight even in heavenly pleasures.

The disciple of the Fully, Perfectly Enlightened

One takes delight (only) in the destruction of craving.

186

Nicht einmal ein Regen aus Geld kann Begehren befriedigen. Weltliche Freuden haben wenig Reiz, tatsächlich sind sie schmerzhaft. Die spirituell reife Person versteht dies

187

und erfreut sich nicht einmal an himmlischen Vergnügungen. Der Schüler des ganz und gar

Erleuchteten erfreut sich nur daran, dass Begehren zerstört wird.

186

Selbst nicht, wenn es Gold regnet,
findet das Verlangen Befriedigung.
,Unbefriedigend und leidvoll
ist das Verlangen nach Sinnenfreuden':
Der Weise erkennt dies klar.

187

Und selbst nach himmlischem Entzücken
verspürt er kein Verlangen mehr.
So führt den Schüler
des vollkommen Erwachten
das Erlöschen des Verlangens
zum Glücklichsein.

Die ‚Kahapana‘ ist eine alte indische Münze, der nachgesagt wird, sie sei griechischen Ursprungs. Und ‚vassana‘ ist ein Regenschauer, oder sogar die ganze Regenzeit. So kommt der Ausdruck ‚Geld-Regen‘ zustande. Aber selbst wenn es Goldmünzen regnen würde und du dir alle Wünsche erfüllen könntest – es gibt keine wirkliche Befriedigung.

Das Wort, das mit ‚wenig Reiz‘ übersetzt ist, ist ‚appasada‘, und es ist ziemlich schwierig zu übersetzen. Es bedeutet so etwas wie Befriedigung, Freude, und es bedeutet eher ‚sinnlich‘ (sensuous) als ‚sinnenfreudig‘ (sensual). Damit bezieht der Buddha sich auf jedes Vergnügen, das als Ergebnis des Kontakts zwischen den sechs Sinnesorganen und ihren entsprechenden Objekten zustande kommt. Der Ausdruck ‚von geringem Reiz‘ erörtert, dass es nicht darum geht, im Kontakt der Sinnesorgane und Sinnesobjekte keine Freude entstehen zu lassen. Das wäre unrealistisch. Aber es ist kein großes Vergnügen, besonders wenn man es mit den Freuden in den dhyanas vergleicht, oder damit, Einsicht zu entwickeln.

Weltliche Freuden sind natürlich schmerzhaft, jedenfalls potentiell, weil eben auch wirkliche Freude vorübergeht – man sollte nicht denken, sie bestünde ewig. Außerdem ist Vergnügen begrenzt und relativ, weil es sich auf begrenzte relative und bedingte Objekte bezieht. Das ist also hier der Kern des Textes. Sinnenfreuden, auch wenn sie erfreulich sind, haben ihre Grenzen. Wenn Du daran anhaftest, weil du denkst, sie würden ewig bestehen, dann kann sich Freude in Kummer verwandeln. ‚Dies verstehend, erfreut sich die spiritueller erfahrene Person nicht einmal an himmlischen Vergnügungen‘. Was sind diese ‚himmlischen Vergnügungen‘? Hier werden nicht grobe, eher brutale Vergnügungen nahegelegt, sondern sehr verfeinerte, ästhetische – die Freuden der Kultur. Aber sogar diese verfeinerten Freuden gehen vorüber. Auch sie sind nicht das absolute und unbedingte Glück der Erleuchtung.

Damit soll keine im negativen Sinne asketische Haltung dem Leben gegenüber propagiert werden. Wir könnten ohne Freude kaum existieren. Der Körper, der gesamte psychophysische Organismus freut sich am Atem, daran, die Luft zu spüren, Kälte und Hitze zu empfinden (wenn auch nicht die Extreme). Er freut sich einfach, sich selbst als lebendig zu erfahren. All das ist Vergnügen und Freude, und wahrscheinlich könnte der psychophysische Organismus ohne wenigstens eine gewisse Erfahrung davon nicht existieren.

Dieser Organismus ist unsere Grundlage, um uns als Individuen zu entwickeln, letztlich die Grundlage, um Erleuchtung zu erlangen. Es ist also nicht so, als hätte der Buddhismus eine negative Haltung zur Freude. Buddhismus sagt nicht, dass alle Freude schlecht ist, oder dass Du versuchen solltest, sie aus deinem Leben herauszuhalten. Was er sagt ist Folgendes: Das Vergnügen an Sinnesempfindungen sollte nicht die Grundlage für ungeschickte geistige Aktivitäten werden, speziell für Begehren und Greifen. Essen ist ein einfaches Beispiel. Freue dich am Essen, aber ‚überfresse‘ dich nicht, nur weil du mehr von dieser Freude wünschst.

Freude oder Vergnügen ist weder geschickt noch ungeschickt. Die Sinnes- oder Geisterfahrung ‚angenehm‘ bzw. ‚erfreulich‘ ist ‚vipaka‘ – das Ende des Ergebnisprozesses. Es gehört nicht zum Handlungsprozess. Deine Haltung zu dieser Erfahrung von Freude ist geschickt oder ungeschickt. Es wäre ein Fehler, sich gegen Begehren zu wappnen, indem man Angenehmes eliminiert. Das klappt einfach nicht. Du wirst dich in den Tiefen deines Seins danach sehnen.

Der Spiralprozess Richtung Erleuchtung wird immer erfreulicher, aber ‚du darfst auf keiner Stufe dem Erfreulichen erlauben, sich deines Geistes zu bemächtigen.‘ Diese Worte benutzte der Buddha, um seinen eigenen Weg zur Erleuchtung zu beschreiben. Man braucht also dem Angenehmen gegenüber eine gesunde Haltung. Lass das Angenehme kommen, erfreue dich daran, ob mit den Sinnen oder dem Geist, aber erlaube ihm nicht, sich deines Geistes zu bemächtigen. Das ist natürlich eine gefährliche Aussage, weil sie missverstanden oder als Entschuldigung dafür benutzt werden kann, dem Vergnügen hinterher zu laufen. Das ist falsch, neurotisch und zwanghaft. Wenn Du morgens aus dem Haus gehst und dich am Sonnenschein und an frischer Luft erfreust, dann ist daran nichts ungeschickt. Aber wenn Begehren und Anhaften als Ergebnis dieser Erfahrung entstehen, dann ist das ganz und gar nicht wünschenswert.

Es ist wichtig, das richtig zu verstehen. Fast immer gehen wir zu schnell von einer zur nächsten Sache weiter – das hält uns davon ab, uns an dem, was wir gerade tun, zu erfreuen. Manchmal erlebt man Menschen, die sich auf Retreat so verhalten. Da ist die Glocke zum Wecken, dann die Morgenmeditation. Vielleicht willst du die Meditation schnell beenden, um mit dem Frühstück weiter zu machen. Du möchtest das Frühstück schnell beenden, um an der Studiengruppe teilzunehmen. Das Studium willst du schnell hinter dich bringen, um spazieren zu gehen. Du gehst immer schon zum nächsten Anlass.

Wenn du aber völlig vertieft bist in das, was gerade ansteht, und dich daran erfreust, dann wachst du morgens auf und freust dich bereits darüber. Mit Freude, einfach ein paar Minuten liegen zu bleiben. Mit Freude am Klang der Glocke. Du freust dich, deine Zähne zu putzen und dein Gesicht zu waschen. Freust dich, die Treppe hinunter zu gehen, zu meditieren. Freust dich an deinem Frühstück. Dann bekommt der Tag eine gewisse zeitlose Qualität. Du sehnst dich nicht danach, dass die Zeit vergeht, dass etwas vorübergehen soll, um dich dem nächsten zuwenden zu können. Du wirst das Vergehen der Zeit gar nicht bemerken. Die Zeit vergeht, aber du erlebst das nicht wie sonst als negativ. Alles passiert, aber gewissermaßen auch nichts. Es gibt Zeit und Zeitlosigkeit. Du erlebst beides, während du meistens keins von beidem erlebst.

Wenn du dich eilst, um zum nächsten Ereignis zu kommen, dann entfremdest du dich von der gegenwärtigen Erfahrung. Du denkst vielleicht, das nächste würdest du aber wirklich voll

erfahren, aber natürlich passiert genau dasselbe wieder. Das negative Potential dieses Selbst-Gewahrseins besteht darin, dass wir unsere Erfahrung von der gegenwärtigen Situation abwenden und uns stattdessen andere Situationen in der Zukunft vorstellen können. Diese Fähigkeit, welche die Keime für die höhere Evolution enthält, enthält zugleich den Samen zum Niedergang – oder jedenfalls zu einer sehr negativen Entwicklung, einer Entfremdung. Tiere sind nicht entfremdet, sondern nur menschliche Wesen.

Die Strophe geht weiter: ‚Der Schüler des ganz und gar Erleuchteten freut sich nur daran, dass Begehren zerstört ist.‘ Das Wort für Schüler ist ‚savako‘, ‚einer, der hört‘ oder ‚einer, der empfänglich ist‘. ‚Vernichtung des Begehrens‘ ist ‚tanhakkhaya‘: Zerstörung oder Aufhören von Begehren. Und ‚rato‘, also ‚Freude‘ ist ein recht starkes Wort. Hier wird also noch einmal betont, dass nicht die Freude, sondern das Begehren zerstört wird.

Die Tatsache, dass du die Freuden von Nirwana erlebst, heißt nicht, dass du aufhörst, dich an den Vergnügungen der Sinne zu erfreuen, aber du weist ihnen den richtigen Platz zu. Vermutlich hatte sogar der Buddha Freude an seinem Essen. Er war sich der erfreulichen Empfindungen gewahr, die in Abhängigkeit des Kontaktes der Zunge mit, sagen wir, Curry entstehen. Die Tatsache, dass er sich gleichzeitig der Seligkeit von Nirvana erfreut, schließt nicht die Möglichkeit aus, auch diese angenehme organische Empfindung erfreulich zu finden.

Man sagt, dass der Buddha auch schmerzhaft empfindungen erlebte. Manchmal, wenn der Schmerz wirklich hart wurde, konnte er sich sozusagen in die höheren dhyanas zurückziehen und war sich des Schmerzes dann nicht mehr bewusst. Damit konnte er dem Körper eine Pause gönnen, damit der ein wenig länger funktionierte und er seine Arbeit in der Welt fortsetzen konnte. Hätte er das nicht getan, hätte sein Körper vielleicht nicht so lange durchgehalten.

Damit erhebt sich die Frage nach der Beziehung zwischen Körper und Geist. Der Buddha sagte bei einer bestimmten Gelegenheit, er werde nicht sagen, wieweit ‚rupa‘ (Körper) und ‚jiva‘ (Lebenskraft) dasselbe seien oder voneinander zu unterscheiden. Er ließ die Beziehung zwischen beiden weiter ein Geheimnis bleiben. Man könnte auch sagen, dass er sich weigerte, in Begriffen eines ultimativen Dualismus zu sprechen. Aber wenn der physische Leib Leid erfährt und du dir dessen bewusst bist, so scheint das das Leiden sogar auf der körperlichen Ebene zu verstärken. Wenn du also das Bewusstsein dieses Leides vermeidest, obwohl du krank bist, werden das Erleben des Schmerzes und die Anstrengung für den physischen Körper gleichzeitig verringert. Die Tatsache der Bewusstheit des Schmerzes erzeugt anscheinend eine besondere Anspannung.

(Ende des Auszugs)

Vorgeschlagene Fragen

1. Was ist deine Reaktion auf die Beschreibung des Buddha als den, der ‚keine Spuren hinterlässt‘?
2. Welche Bedeutung hat die Unterscheidung zwischen ‚kamachanda‘ und

‚dhammachanda‘? Wie kannst du ‚dhammachanda‘ in deiner eigenen Praxis fördern?

3. „Achtsamkeit heißt nicht, neben dir zu stehen und dich zu beobachten. Du bist in und mit dir selbst während du etwas tust. Achtsamkeit ist keine Extra-Qualität. Sie durchtränkt alles, was du tust und ist davon nicht zu unterscheiden, oder genauer: davon nur in Gedanken zu unterscheiden. Sollte es tatsächlich unterscheidbar sein, dann bist du von Deiner Erfahrung entfremdet. Wahre Achtsamkeit füllt alles, was du tust, von innen; sie schaut nichts von außen an. Sie durchtränkt den Strom der Erfahrung, wie eine Farbe, die man in die Strömung gießt.“ Kannst du in deiner eigenen Erfahrung unterscheiden zwischen entfremdetem und integriertem Gewahrsein, wie es von Sangharakshita beschrieben wird?

4. „Geduldiges Aushalten ist die beste Form der Buße“. Beschreibe beispielhafte Situationen aus deinem Leben, welche die Praxis der Geduld auf die Art notwendig machen, wie Sangharakshita es beschreibt.

5. „Man sollte das Ziel nicht vergessen, oder es bei der Betrachtung der Mittel aus dem Auge verlieren.“. Wie hältst Du ein Gefühl für das Ziel – Nirvana – in deiner Praxis aufrecht?

6. Wie kannst du im Alltag „die Sinnestore hüten“?

Woche 7: Kapitel 14 „Der Erwachte, Strophe 188 – 196

Diese Woche wollen wir uns die abschließenden Verse des „Buddhavagga“ anschauen. Lese also bitte den folgenden Auszug aus Sangharakshitas Seminar vor dem Treffen der Gruppe.

188

Many people, out of fear, flee for refuge to (sacred) hills, woods, groves, trees and shrines.

189

In reality this is not a safe refuge. In reality this is not the best refuge. Fleeing to such a refuge one is not released from all suffering,

188

Viele Menschen nehmen aus Furcht Zuflucht zu (heiligen) Hügeln, Wäldern, Hainen, Bäumen und Schreinen.

189

Tatsächlich ist das keine sichere Zuflucht. Es ist wahrhaftig nicht die beste Zuflucht. Wenn man dort Zuflucht nimmt, wird man nicht von allen Leiden erlöst.

188

Zu vielem nimmt der Mensch seine Zuflucht,
in seiner Angst und seinem Schrecken:
Zu Bergen und Wäldern,
zu Hainen mit heiligen Bäumen und Grabhügeln.

189

Aber solche Zuflucht gibt keinen Frieden,
solche Zuflucht ist nicht die höchste, solche Zuflucht führt eben nicht
zur Befreiung von allem Leiden.

Eine wörtliche Übersetzung aus dem Pali wäre: „Viele nehmen Zuflucht zu Hügeln, Wäldern, Hainen, Bäumen und Schreinen. Viele Menschen fühlen sich gequält.“

Man bekommt ein genaues Gefühl, letztlich von Angst gequält zu werden. Der Vers bezieht sich auf verschiedene Formen von Natur-Verehrung, wie man sie immer noch in Indien erlebt: Ein heiliger Hügel, ein heiliges Wäldchen, ein heiliger Baum, ein Schrein. Mit ‚Schrein‘ wird das Wort ‚caitya‘ übersetzt. Das ist einfach ein Steinhaufen oder ein wie auch immer improvisierter Schrein. Die buddhistische Bedeutung dieses Begriffs ‚caitya‘ bezieht sich auf einen Stupa, aber im vorbuddhistischen Sprachgebrauch ist ein Hügel oder Haufen gemeint, oft aus Steinen, der ein Objekt oder Brennpunkt von Verehrung ist. Man kann sich diese Natur-Verehrung vorstellen, es ist gewissermaßen eine natürliche Reaktion.

Aber in diesen Versen spricht der Buddha nicht nur von Natur-Verehrung. Er spricht über Menschen, die sich, gequält von Angst, an diese Naturobjekte in der Hoffnung wenden, eine Zuflucht zu finden.

Einen großen Teil des Animismus macht die Einfühlung in andere natürliche Dinge aus. Das Hautgefühl besteht darin, sich selbst als lebendig, animiert zu erleben, und das auch in anderen lebenden Dingen wahrzunehmen. Und wenn sie in irgendeiner Hinsicht größer sind als du, dicker oder stärker oder was auch immer, dann schaust du zu ihnen auf, dann verehrst du sie.

Aber sobald du dich in der Folge als menschliches Leben erkennst, als Individuum, dann erkennst du doch, auch wenn du dir auf einer bestimmten Ebene das Gefühl zu Baum, Fels oder Feuer erhältst, dass du bestimmte menschliche Qualitäten besitzt, die sie nicht haben. Du hast sie früher auf diese natürlichen Dinge projiziert. Falls du ein gesundes Menschenwesen bist und deinen ‚Paganismus‘ (‚Heidentum‘) nicht wegwirfst, dann endest du mit denselben Gefühlen für die Natur, derselben Einfühlung, derselben animistischen Haltung, aber auch mit noch mehr.

Dort befinden wir uns mit den Pali-Schriften. Einige der Texte kommen den tatsächlichen Bedingungen, unter denen der Buddha lebte, sehr nah. Oft werden darin Baumgeister und elfenähnliche Wesen erwähnt, die in Blumen leben, als wäre die ganze Natur ‚beseelt‘. Das gehört zum Hintergrund der Lehre des Buddha. Sie wurde nicht in Städten erteilt, sondern in Parks, kleinen und großen Wäldern, im Gebirge und in Höhlen. – das sollten wir nicht vergessen. Es gab keinen städtisch-industriellen Hintergrund, nicht einmal einen landwirtschaftlichen.

Wenn der Buddha spricht, hat man immer das Murmeln der Natur im Hintergrund: die Bäume rascheln, die Pfauen schreien, in der Entfernung brüllt ein Tiger. Auf einer bestimmten Ebene ist Animismus fast ein wesentlicher Bestandteil des Buddhismus. Aber wenn du zu Naturobjekten Zuflucht nimmst, und von ihnen etwas erwartest, was sie nicht geben können, wenn du von ihnen erwartest, dass sie Lebensprobleme für dich lösen, dann bist du in einem schrecklichen Irrtum. Wenn du das Unbedingte suchst, wird es dir die Natur nicht geben. Deshalb kann sie keine Zuflucht sein. Wenn du das Bedingte transzendieren willst, kann die Natur nicht helfen – sie ist selbst bedingt.

Ebenso glauben Buddhisten nicht, dass es falsch sei, die Götter der ‚Runde‘ des Lebensrades, zu verehren. Sie sind mächtige Wesen, die auf höheren, feineren Ebenen existieren. Sie können vielleicht in weltlichen Angelegenheiten helfen - mit Glück, Reichtum, Erfolg, aber auf dem Pfad zur Erleuchtung können sie dir nicht helfen. Zu ihnen nimmst du keine Zuflucht, du verehrst sie nur.

Es gibt zwei Formen von Angst, positive und negative Angst. Es gibt rationale Angst, wenn du etwas als objektiv gefährlich einschätzt, das man besser meiden sollte. Tiger sind gefährlich, Blitzschlag ist gefährlich. Primitive Menschen waren sich dessen bewusst. Das ist positive, gesunde Furcht, wenn man gefährliche Dinge als gefährlich erkennt. Dann gibt es negative Angst, neurotische Angst, bei der man Dinge als gefährlich betrachtet, die es überhaupt nicht sind. Manche Menschen grausen sich beispielsweise vor Mäusen.

Man kann positive Angst in zwei Arten unterteilen. Das erste ist die natürliche, objektive, sogar notwendige Furcht vor lebensgefährlichen Dingen. Aber darüber hinaus kann man das Leben selbst, die bedingte Existenz, auf gesunde und objektive Weise fürchten. Denn du siehst, dass sie das Potential für Schmerz und Leid enthält. Falls du eine objektive, gesunde

Angst vor bedingter Existenz hast, dann hältst du Ausschau nach einer Zuflucht, die nur jenseits davon liegen kann. Nur das Un-Bedingte kann für dich eine Zuflucht vor dem Bedingten sein. Deshalb sind heilige Hügel, Wälder, Haine, Bäume und Schreine „keine sichere Zuflucht, nicht die beste Zuflucht“. Wer flieht und dort Zuflucht sucht, „wird nicht von allem Leiden erlöst“. Das heißt, von dem Leiden, das letztlich bedingter Existenz innewohnt. Ein Baum, ein Hügel oder ein nicht erleuchteter menschlicher Lehrer kann dir keine Zuflucht vor dem Bedingten bieten. Das kann nur das Un-Bedingte.

Es ist wahr, dass das Mahayana darauf besteht, dass sowohl das Bedingte als auch das Unbedingte ‚sunyata‘ sind; dass es eine letztliche Realität gibt, die ‚sunyata‘ ist. Aber vermutlich ist es zu Beginn deines spirituellen Lebens nicht sehr hilfreich zu hören, alles sei ‚sunyata‘. Du könntest daraus den Schluss ziehen, es sei gar nicht wirklich nötig, irgendetwas aufzugeben, weil es ohnedies ‚sunyata‘ sei.

Im Theravada ist es allerdings ganz unmöglich, diesen Fehler zu machen. Vom Theravada-Standpunkt aus ist hier das Bedingte, dort das Unbedingte, und das spirituelle Leben besteht im Übergang von hier nach dort. Das ist ein guter und praktischer Ausgangspunkt.. Wenn du diesen Übergang vollzogen hast, kannst du vielleicht darüber nachdenken, dass letztlich sowohl das Bedingte wie das Unbedingte ‚sunyata‘ sind. Aber wenn du das zu früh in deiner spirituellen Karriere tust, wirst du vermutlich gar keine Fortschritte machen. Ich meine: sind das Bedingte und das Unbedingte für dich nicht-dual?

Deshalb sage ich manchmal, dass wir im FWBO (seit 2010 Triratna) im Prinzip dem Mahayana folgen, aber in der Praxis eher öfter als selten geerdete Theravadin sind. Wenn du denkst, dass du Zuflucht zu den drei Juwelen nimmst, aber tatsächlich zu etwas, das keine Zuflucht ist, dann schließt du die Tür für jede weitere Entwicklung – und was könnte gefährlicher sein? Du bist dann viel schlechter dran als jemand, der zu nichts und niemandem Zuflucht nimmt. Nagarjuna sagt dazu: „Die Lehre von sunyata ist das Gegenmittel zu allen Illusionen und falschen Ansichten; aber wenn du die Lehre von sunyata zu einer falschen Ansicht machst, was soll dazu als Gegengift geeignet sein?“

190

He who goes for refuge to the Enlightened One, to the Truth, and to the Spiritual Community, and who sees with perfect wisdom the four Ariyan Truths-

191

Namely, suffering, the origin of suffering, the passing beyond suffering and the Ariyan Eightfold Way – leading to the pacification of suffering –

192

(for him) this is a safe refuge, (for him) this is the best refuge. Having gone to such a refuge, one is released from all suffering.

190

Wer zum Erleuchteten, zur Wahrheit und zum Sangha Zuflucht nimmt und mit vollendeter Weisheit die vier edlen Wahrheiten erkennt –

191

Nämlich Leiden, seinen Ursprung, das Überwinden des Leidens und den edlen achtfältigen Pfad, der zum Erlöschen des Leidens führt -

192

Für den sind sie eine sichere Zuflucht, die beste Zuflucht. Wenn man zu einer solchen Zuflucht gegangen ist, dann ist man von allen Leiden erlöst.

190

Doch wenn man zu Buddha, Dhamma und Sangha Zuflucht nimmt,
wenn man die vier edlen Wahrheiten
in rechtem Verstehen klar erkennt:

191

-dies ist das Leiden,
dies der Ursprung des Leidens
dies der edle achtfache Pfad,
der zum Erlöschen des Leidens führt –

192

solche Zuflucht gibt Frieden,
solche Zuflucht ist die höchste
solche Zuflucht führt eben
zur Befreiung von allem Leiden.

Hier wird die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha, den wahren Zufluchten, den falschen Zufluchten der vorhergehenden Strophe gegenübergestellt. Es ist wichtig zu verstehen, was der Buddha hier sagt. Es ist keine Frage von Sektierertum, es geht nicht darum, dass meine Gruppe besser ist als seine. Es ist die Frage der Unterscheidung zwischen einem Objekt oder einer Figur, die das Bedingte, und einer anderen, die das Unbedingte verkörpert. Das ist der entscheidende Punkt.

Der Text spricht von Sangha, spiritueller Gemeinschaft, nicht von ‚bhikkhus‘. Das ist von einiger Bedeutung. Im Theravada spricht man von Sangha in der Bedeutung von ‚bhikkhus‘, aber tatsächlich ist in der Theravada-Tradition der ‚Ariya Sangha‘ das Objekt der Zuflucht. Und der Ariya Sangha kann sowohl Laien als auch bhikkhus umfassen. Im Palikanon gibt es Beispiele von Laien, die Stromeingetretene sind und damit ‚aryas‘.

Das Pali-Wort, das als ‚vollkommene Weisheit‘ übersetzt wird, ist ‚sammappaṇṇa‘. Der Text bezieht sich also auf jemanden, der nicht nur mit Weisheit, sondern mit vollkommener Weisheit sieht. Das würde man im Mahayana mit ‚transzendenter Weisheit‘ bezeichnen.

In der Pali Tradition gibt es drei Grade von ‚paṇṇa‘: suttamayapanna, cintamayapanna und bhavanamayapanna. Suttamayapanna ist die Wahrheit, die man durch Hören der Darlegungen eines anderen erkennt. Wenn du zum Beispiel diese Dhammapada-Verse liest und verstehst, dann ist das Verstehen suttamayapanna.

Bei cintamayapanna ist es die Weisheit, die aus deinen unabhängigen Gedanken und Untersuchungen entsteht. Das ist eine weiter entwickelte Form von Weisheit. Du hast etwas gehört und verstanden, aber dabei belässt du es nicht.. Du betrachtest es in deinem Geist von allen Seiten, unter allen Gesichtspunkten. Du untersuchst es und entwickelst deinen eigenen Zugang zu diesem Gegenstand. Du verstehst ihn in deinen eigenen Worten, du beziehst ihn

als Resultat deiner eigenen Reflexion auf dein Leben. Wenn du beispielsweise diese Dhammapada-Verse liest, verstehst du sie sofort. Aber das ist nur *suttamayapanna*. Der Reflexionsprozess über sie mag Jahre dauern, und als Ergebnis wird dein Verstehen sich immer mehr vertiefen. Wenn jemand einen Vortrag hält, kann man immer sagen, ob der auf der ersten oder der zweiten Art von Weisheit basiert – der Unterschied ist sehr offensichtlich. *Cintamayapanna* ist ein natürlicher Prozess, falls du dich für das Thema, um das es geht, interessierst. Dann bist du mit Hören oder Lesen nicht zufrieden – dieses Verstehen bleibt zu oberflächlich. Du hältst das Thema im Geist und denkst weiter darüber nach. Du musst dir nicht vornehmen, darüber zu einer bestimmten Zeit nachzudenken, obwohl manche Menschen auch das tun. Du brauchst keine Denk-Sitzungen wie Meditations-Sitzungen. Falls du am Thema interessiert bist, dann bewegst du es in deinem Geist, dann denkst du immer wieder darüber nach, es kommt von alleine wieder zurück, und dein Verständnis entwickelt sich weiter. Es ist tatsächlich möglich, die Fähigkeit zu entwickeln, zu einem Zeitpunkt nachzudenken, zu dem du das willst. Im Laufe vieler Jahre habe ich eine Menge über den Dharma und anderes gelesen, und manchmal bin ich zu beschäftigt, um über das Gelesene nachzudenken. Aber dann sage ich mir: „Sobald ich in ein paar Wochen einen freien Nachmittag habe, werde ich darüber nachdenken.“ Und ich halte den Nachmittag dafür frei und denke darüber nach. Dazu braucht man ein wenig Übung. Am besten packst du die Gelegenheit beim Schopfe, wenn du gerade das Gefühl hast, über irgendetwas nachdenken zu wollen. Manche Menschen finden es einfacher zu reflektieren, wenn sie irgendetwas einfaches tun wie Auf-und-ab-Gehen; andere setzen oder legen sich lieber dazu hin (obwohl es beim Hinlegen eine offensichtliche Gefahr gibt). Auch das Schreiben über ein Thema hilft bei der Konzentration des Geistes.

Dann gibt es *bhavanamayapanna*. *Bhavana* heißt wörtlich ‚werden‘ oder ‚werden lassen‘, ‚entwickeln‘, ‚kultivieren‘, und es wird in Bezug auf Meditation benutzt. Es ist also das Wissen oder die Weisheit, die als Ergebnis von Meditation entsteht; es ist transzendente Einsicht. Es ist diese dritte Art von Weisheit, auf die der Buddha sich hier bezieht. In anderen Worten: ein intellektuelles Verstehen der vier edlen Wahrheiten genügt nicht. Es muss zu einem ‚Realisieren‘ der vier edlen Wahrheiten kommen.

Aber was bedeutet Einsicht in die Wahrheit des Leidens? Es ist im Grunde die herzensgefühlte, vollkommene Überzeugung, dass nichts Bedingtes dir wirkliches Glück bringt. Du bist davon überzeugt, dass nichts dir dauerhafte Befriedigung geben wird – keine Sinnesfreuden, kein noch so großer Reichtum oder Ruhm oder intellektuelles Wissen, und deshalb kümmern dich diese Dinge nicht. Wenn sie sich ergeben, dann freust du dich. Du magst ein Glas Wein genießen, aber du glaubst nicht, dass in der Tiefe dieses Glases ultimativer Glück zu finden ist. Du bist davon überzeugt, dass nur im Unbedingten wahres Glück zu finden ist. Sobald du diese Art Einsicht in die Wahrheit von *dukkha* hast, betrifft das generell deinen Blick auf das Leben und die Art, wie du lebst. Für dich gibt es kein verrücktes Streben nach ‚bedingten‘ Sachen, du willst sie nicht an dich reißen, denn du weißt: sie geben dir nicht das, was du wirklich willst.

Vers 191 benutzt eine Formel, die im Pali Tipitaka oft wiederholt wird: „Das über das Leiden hinausgehen und der edle achtfältige Pfad, der zur Beruhigung des Leidens führt.“ Üblicherweise werden allerdings nicht, wie hier, die Begriffe ‚*dukkha attikama*‘ (übersetzt als ‚über das Leiden hinausgehen‘) benutzt, sondern ‚*dukkha nirodha*‘. ‚*Nirodha*‘ bedeutet ‚Aufhören‘ und ist ein wichtiges Pali-Wort. Im Theravada-Buddhismus hält man es für gleichbedeutend mit ‚Nirvana‘. Das Aufhören allen Leidens ist Nirvana, oder auch: Nirvana

ist das Aufhören allen Leidens. Im Theravada wird Nirvana oft definiert als „das komplette Aufhören von allem, das entstanden ist. Denn nur das, was einen Anfang hat, kann auch ein Ende haben. Dabei belässt es der Theravada-Buddhismus üblicherweise.

Weil die ganze Stimmung des spirituellen Lebens, die Haltung der Menschen dazu und die Auswirkungen auf so viele andere Leben etwas Positives nach dem Aufhören des Leidens vermuten lassen, empfindet der Theravada-Buddhismus anscheinend keine Notwendigkeit, sich sehr damit zu beschäftigen, was dieses Positive sein könnte. Theravada-Buddhisten würden vermutlich dabei bleiben, dass wir alle mit dem Bedingten sehr vertraut sind, und dass wir versuchen müssen, darüber hinaus zu gehen. Wir müssen bis zum kompletten Aufhören vordringen, subjektiv einem Aufhören von Durst oder Begierde, und objektiv einem Aufhören der weltlichen Existenz überhaupt. Was dann noch übrig ist – falls irgendetwas übrig ist – werden wir sehen, und bis dahin macht Spekulation keinen Sinn.

Andere Passagen der Schriften machen jedoch klar, dass es hinter der bedingten eine unbedingte Wirklichkeit gibt; diesen Begriff benutzt der Theravada-Buddhismus allerdings nicht. Das Mahayana ist sich vermutlich der Gefahren bewusst, wenn man ‚nirodha‘ als die ganze Wahrheit des Nirvana interpretiert und geht bei der positiven Rest-Größe viel mehr ins Detail. Es spricht von „sunyata“, vom „absoluten Bewußtsein“ (alaya), vom „dharmakaya“, vom „dharmadatu“; dabei bringt sich das Mahayana allerdings selbst in Schwierigkeiten, wenn es beginnt, seine eigenen philosophischen Formulierungen des Unbedingten zu wörtlich zu nehmen, wie es auch selbst zugibt.

Man muss eine feine Balance halten: nicht so wenig über die positive Natur des Unbedingten sagen, dass man den Eindruck erweckt, es existiere gar kein Unbedingtes, so dass man nach dem Erlöschen des Bedingten einfach mit einer Leerstelle dasteht. Andererseits kann man nicht soviel über das Unbedingte sagen, dass man es sozusagen in eine verfeinerte Art des Bedingten verwandelt, als könne man mit seinem weltlichen Geist schon genau verstehen, was das Unbedingte ist, als könne man es in konzeptionellen, rationalen Begriffen formulieren.

Aber der Dhammapada benutzt hier den Begriff „atikhana“, wörtlich „darüber hinaus, weiter gehen, jenseits des bisherigen gehen, überschreiten, überkommen, übersteigen“. Obwohl uns bestimmte Wortfindungen der wohlbekannten Formel vertraut sind, müssen wir uns daran erinnern, dass es auch andere gibt.

Im Allgemeinen bezieht sich jedes grundlegende Buch zum Buddhismus nach den Pali-Quellen auf „dukkha nirodha“, nicht auf „atikhana“, aber hier benutzt der Buddha diesen Ausdruck. Wir sind also nicht gezwungen von der dritten edlen Wahrheit als ‚Erlöschen des Leidens‘ zu sprechen; es ist genauso gültig, es als „transzendieren, überschreiten“ des Leidens zu bezeichnen. Man kann sicherlich Leiden transzendieren, ohne dass es bereits erloschen ist, wie im Falle des Buddha. Er erlebte Schmerzen, aber er hatte sie in dem Sinne überschritten, dass sein Geist durch dieses Erleben nicht gestört wurde.

Die Zeile geht weiter mit dem „achtfachen Pfad, der zur Beruhigung des Leidens führt“. Hier haben wir also einen weiteren Ausdruck: nicht das „Erlöschen“ des Leidens sondern „dukkha pasana“, das Beruhigen des Leidens, wieder eine recht ausdrucksstarke Formulierung. Hier sind zwei Punkte zu betonen: einer über die Verteilung der vier Wahrheiten über die beiden Prozesse und der andere darüber, dass diese als „aryan“, also „edel“ bezeichnet werden.

Wie verbinden sich der reaktive und der kreative Prozess mit den vier edlen Wahrheiten? Ich habe das im „Buddhadharma“ (Survey of Buddhism) ausgeführt, und man sollte das so klar wie nur möglich verstehen. Bei ‚dukkha‘ hat man zuerst die Ursache und danach die Folge. Im Abschnitt über die nidanas beginnen wir üblicherweise mit der Ursache und erwähnen danach die Folgen. Aber hier bei den vier edlen Wahrheiten haben wir die Folge, nämlich das Leiden, und danach die Ursache, Gier als den Grund des Leidens. Anders gesagt: Du begegnest zuerst dem Leiden, und dann beginnst du nach der Ursache zu forschen. Wenn dein Zugang empirisch und pragmatisch ist, dann nimmst du dir zuerst die Folge vor und die Ursache als zweites. Aber wenn dein Zugang deduktiv und philosophisch ist, dann beginnst du mit der Ursache und danach kommt die Folge, weil im Zeitablauf die Ursache der Folge vorangeht. Wenn wir vom reaktiven Prozess sprechen, dann schauen wir uns zuerst die Ursache und danach die Folge an. Wenn es um die dritte und vierte Wahrheit geht, dann hast du es mit der Folge zu tun, und erst danach mit der Ursache. Die Folge bringt sozusagen Nirvana, und die Ursache, das Mittel, mit dem wir Nirvana erreichen, ist das Befolgen des achtfachen Pfades.

Aber wenn du in Begriffen des kreativen Prozesses denkst, der Spirale, dann musst du den Pfad nach vorne setzen und das Ziel hinter den Pfad. Wenn du die Reihenfolge vom Induktiven zum Deduktiven umkehrst, dann umfassen die vier edlen Wahrheiten den reaktiven und den kreativen Prozess: Die erste und zweite Wahrheit sind mit der „Runde“ (dem Lebensrad) befasst, die dritte und vierte Wahrheit mit dem Spiralpfad und dem Ziel. Dadurch ist in dieser Formulierung der gesamte Dharma enthalten. So präsentiert und ausgelegt, mögen die vier edlen Wahrheiten langweilig und starr erscheinen. Aber falls das dein Eindruck ist, dann hast du sie nicht richtig verstanden. Letztlich sind diese Formeln nur Gedächtnisstützen aus jenen Zeiten, als es keine Bücher gab. Die Menschen haben die Formel weiter aufgefasst, sobald sie darüber ins Gespräch kamen.

Man nennt diese Wahrheiten „edel“, „aryan“, weil es die Wahrheiten der Aryans, der Stromeingetretenen sind: die Wahrheit, wie sie sich der Einsicht der Stromeingetretenen eröffnete. Du kannst alles Bedingte erst dann als Leiden erkennen, wenn du ein Stromeingetretener bist. Die vier edlen Wahrheiten sind also eine prägnante Darstellung der Sichtweise der Aryans, der Stromeingetretenen: sie stellen dar, wie jemand mit vollkommener Einsicht die Existenz betrachtet. Er sieht, dass alles Bedingte letztlich keine Befriedigung geben kann. In diesem Sinne betrachtet er Angenehmes als Leid – es geht nicht darum, dass er keine angenehmen Empfindungen mehr hat, sondern er sieht ganz klar die Begrenztheit dieser Art von Freude.

Das wird so in Büchern über Buddhismus üblicherweise nicht erklärt. Man bekommt den Eindruck, die vier Wahrheiten seien als „edel“ bezeichnet, um ihnen eine Art Ehrentitel zu geben. Aber so ist das nicht gemeint. Die vier edlen Wahrheiten sind die von Edlen, also Aryans, wahrgenommenen Wahrheiten. Sie beschreiben die Art und Weise, wie Stromeingetretene die Welt wahrnehmen.

Ein anderes Missverständnis ist, dass du umso größere Einsicht in dukkha hättest je mehr dukkha du erfährst. Das ist nicht der Fall. Als Stromeingetretener magst du in Meditation das Ganze der bedingten Existenz überblicken und als dukkha wahrnehmen, aber gleichzeitig kann deine Erfahrung sehr angenehm und beglückend sein. Andererseits kannst du eine intensiv leidvolle Erfahrung machen ohne jede Einsicht in die Wahrheit des Leidens – das ist vermutlich die Situation der meisten Menschen. Man könnte es sogar so sagen: je größer die

Einsicht in die Wahrheit von dukkha, desto weniger dukkha wirst du fühlen, bzw. desto weniger wirst du die Erfahrung als dukkha fühlen. Welches Leid du auch immer erlebst, es kann nur körperlich sein; die reine Tatsache, dass Einsicht entsanden ist, bedeutet, dass du kein geistiges dukkha erleben wirst, außer auf die sehr subtile Art, in der ‚Stromeintritt‘ im Vergleich zum Zustand eines Arhant leidvoll ist, weil es ein niedrigerer Grad der Vollendung ist.

193

Hard to come by is he Ideal Man (purisajanna). He is not born everywhere.
Where such a wise one is born, that family grows happy.

193

Es ist schwer, einem idealen Menschen (purisajanna) zu begegnen. Er wird nicht überall geboren. Wo ein Weiser geboren wird: diese Familie wird glücklich.

193 Ein edler Mensch ist schwer zu finden,
und nicht überall wird er geboren.
Doch da, wo ein Weiser geboren wird,
dort entsteht und wächst das Glück.

„purisa“ bedeutet Mensch, „männlich“. Der „ideale Mann“ könnte den Buddha bezeichnen, aber es hört sich an, als sei in diesem Text die Terminologie noch nicht ganz festgelegt. Der Begriff „purisa“ war im Denken des alten Indien recht bedeutsam. Das ist nicht nur der Mensch, sondern der „männliche Mensch“. Es bezieht sich auf Geist (purisa) im Gegensatz zu Materie (prakrit). Das sind Begriffe aus der Philosophie der Shankya – da gibt es also noch Neben-Bedeutungen. Der Buddha bekommt manchmal den vorbuddhistischen Zusatz „Mahapurisa“, und er wird beschrieben mit den Merkmalen (laksanas) des „großen Mannes“ – im Palikanon ist diesem Thema ein ganzes Sutta gewidmet. Der Begriff mag sich auf den Buddha beziehen oder auch nicht - das Wort ist jedenfalls noch nicht eindeutig zugeordnet.

Eine andere Übersetzung wäre: „Es ist schwer, ein wahres Individuum zu finden.“ Aber wird ein Individuum überhaupt geboren? Werden Buddhisten geboren? Nein. Sie werden gemacht. Oder besser: Sie machen sich selbst. Um ein Individuum zu werden, brauchst du gewisse Fähigkeiten, mit denen du vielleicht geboren wurdest. Vielleicht bist du von Anfang an intelligent und voller Energie. Aber genau genommen kann man nicht als Individuum geboren werden (es sei denn, du würdest bewusst, aus Mitgefühl, wiedergeboren).

„Wo ein Weiser geboren wird: diese Familie wird glücklich.“ „Kula“ bedeutet nicht Familie im engeren Sinne, es ist mehr etwas wie ein Klan, Stamm, eine sowohl ethnische als auch soziale Gruppe. Das führt zur Frage nach der Beziehung zwischen dem Individuum und der Gruppe. Man kann keine positive Gruppe haben ohne eine spirituelle Gemeinschaft als deren Herz. Die spirituelle Gemeinschaft erhält die Gruppe aufrecht. Die Gruppe kann sich nicht selbst erhalten. Schon in klassischen Zeiten gab es philosophische Schulen, die Mysterien und die Orakel, die solch ein Element bereitstellten. Aber heute haben wir so etwas nicht. Es gibt keine spirituelle Gemeinschaft als Mitte unserer sozialen, ökonomischen oder kulturellen Gruppe. Das spiegelt sich ganz deutlich in den Künsten, die aus diesem Grund praktisch im Chaos versinken.

194

Happy is the appearance of the Enlightened Ones.
Happy is the teaching of the real truth (saddhamma).
Happy is the unity of the Spiritual Community.
Happy is the spiritual effort of the united.

194

Glücklich ist das Erscheinen der Erleuchteten.
Glücklich ist die Lehre der wirklichen Wahrheit (saddhamma).
Glücklich ist die Einheit der spirituellen Gemeinschaft.
Glücklich ist die spirituelle Bemühung der Vereinten.

194

Ein Glück ist das Erscheinen eines Erwachten,
Ein Glück ist das Aufzeigen der Edlen Lehre,
Ein Glück ist das Zusammenkommen der Sangha,
ein Glück ist die Harmonie unter den Übenden.

Mit „glücklich“ wird hier „sukha“ übersetzt. Die Möglichkeit des Erscheinens der Buddhas ist eine Glücksquelle für alle lebenden Wesen, weil die Buddhas den Weg zeigen. Und was die „wirkliche Wahrheit“ betrifft, so wird im Pali manchmal das Wort „dhamma“ benutzt, manchmal auch „saddhamma“. Manchmal ist das Versmaß der Grund für die Wortwahl, manchmal eine echte Unterscheidung, weil in Indien das Wort ‚dhamma‘ sehr verbreitet für jede Art von Lehre benutzt wurde. Manchmal wird die Lehre des Buddha besonders gekennzeichnet als „saddhamma“, der „wahre Dharma“.

Das Pali-Wort „samaggi“ ist konkreter als „Einheit“ im Deutschen. „Sa“ ist „zusammen“ und „maggi“ bezieht sich auf den Pfad. „Samaggi“ bedeutet das Zusammensein jener, die auf demselben Pfad sind. Der gemeinsame Pfad des Sangha ist eine Quelle des Glücks. Dieses Glück entsteht aus der gemeinsamen Erfahrung etwas „als Gruppe“ zusammen zu unternehmen. Du bist ein Individuum, andere sind Individuen, und eure Interaktion steigert die Freude an eurer Individualität. Der gemeinsame Pfad des Sangha ist nicht nur für den Sangha selbst eine Glücksquelle sondern auch für die Menschen der Gruppe, in der der Sangha existiert. Es kann eine Inspirationsquelle für die Gruppe sein, zu erleben, wie die Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft sich aufeinander beziehen.

Die letzte Zeile dieses Verses erzählt, dass die intensive spirituelle Praxis eine weitere Glücksquelle für alle auf dem gleichen Pfad sein kann. Ich weiß nicht, ob man es als bedeutsam betrachten muss, dass eine Zeile dem Glück durch das Erscheinen der Erleuchteten gewidmet ist, eine dem Glück durch die Lehre des Dharma, aber zwei dem Glück durch die Einheit des Ordens, der spirituellen Gemeinschaft.

195

He who reverences those worthy of reverence,
whether Enlightened Ones or (their) disciples,
(men) who have transcended illusion (papanca), and
passed beyond grief and lamentation,
196

He who reverences those who are of such an
nature, who (moreover) are at peace and without
cause for fear, his merit is not to be reckoned
as such and such.

195

Wer jene verehrt, die der Verehrung würdig sind,
ob Erleuchtete oder deren Schüler, (Menschen), die
Illusionen überwunden haben und über Kummer
und Jammer hinausgegangen sind,
196

Wer jene verehrt, die so geartet sind, die (obendrein)
in Frieden leben und ohne Gründe für Angst,
dessen Verdienst kann man nicht
als ‚dies‘ und ‚jenes‘ berechnen.

195

Wer die Verehrenswürdigen verehrt,
die Erwachten und ihre Schüler,
die jenseits aller Illusionen gegangen sind,
jenseits von Sorge, Kummer und Jammer,
196

Die friedvoll leben und nichts mehr fürchten,
wer solch weise Menschen verehrt,
vollkommen unmöglich ist es,
dessen Tugend und Verdienste zu ermessen.

Wenn man das Verdienst eines Menschen, der die Verehrenswürdigen verehrt, nicht berechnen kann, dann ist das so, als hätte diese Art von Verehrung eine transzendente Qualität. Wenn etwas nicht berechnet werden kann, dann ist es unendlich. Unbedingt. Transzendent. Üblicherweise denkt man von Weisheit, sie sei transzendent, aber hier wird Verehrung so beschrieben. Das Pali-Wort, das mit „Verehrung“ übersetzt wird, ist „puja“, und Verehrung ist dafür möglicherweise eine ziemlich schwächliche Übersetzung. Es ist eher Devotion, tiefe Hingabe. Man könnte es auch übersetzen als „Wer sich jenen hingibt, die der Hingabe wert sind“, „Wer andächtig gegenüber denen ist, die der Andacht wert sind“ oder sogar „Wer an jene glaubt, die des Glaubens wert sind.“

Im „Buddhadharma“ habe ich bei der Diskussion der beiden Reine-Land-Schulen erwähnt, dass Glaube – wie sie den Begriff benutzen – die emotionale Entsprechung von Weisheit ist. Man sollte sich Einsicht nicht als von Natur aus intellektuell vorstellen. Es ist wichtig, sich

klar zu machen, dass Gefühl das Unbedingte intuitiv erfassen kann, dass Einsicht sowohl gefühlsbezogen als auch intellektuell ist und deshalb in Begriffen des Gefühls ebenso ausgedrückt werden kann wie in Begriffen von Denken, und sogar in Begriffen von Verehrung, Andacht und Glauben. Verehrung ist nicht einfach dumme sentimentale Emotionalität; es ist eine Haltung, die aus tiefstem Herzen kommt und eine beinahe transzendente Qualität hat. Es ist etwas existenzielles, nichts oberflächliches.

Deshalb kann man Buddhas und Bodhisattvas nicht einfach als Konzentrationsübung visualisieren. Deshalb gibt man solche Übung nur jenen, die sich effektiv den drei Juwelen verpflichtet haben, denn nur dann hast du überhaupt ein Gespür für das Unbedingte. Die Buddhas und Bodhisattvas sind schließlich Formen des Unbedingten. Ohne Devotion kannst du nicht wirklich visualisieren, und ohne ein gewisses Maß an Zufluchtnahme kannst du diese Devotion nicht haben.

Das Wort für Illusion ist „papanca“, was so etwas wie „Komplikationen, Verwicklungen“ bedeutet – in anderen Worten: der ganze Prozess von Samsara. Jenseits des Zugriffs von Kummer und Jammer angekommen, haben sie Leiden überwunden. „Jene, die in Frieden leben“ ist die Übersetzung von „nibbute“, das ist das Verb zu Nirvana. Es wird oft wörtlich mit „verlöscht“ oder „abgestorben“ übersetzt, aber es geht nicht um das Verlöschen des Seins, sondern von Gier, Hass und Verblendung.

Verdienste werden anscheinend in den Lehren des Buddha nicht betont, jedenfalls nicht im Pali-Kanon, weil der Buddha am Erreichen von Erleuchtung hier und jetzt in diesem Leben interessiert war. Mit der Ansammlung von Verdiensten befasst du dich nur, wenn du nach dem Tod in einer glücklichen Götterwelt wiedergeboren werden willst oder unter besonders wohlhabenden menschlichen Bedingungen. Wenn du dem spirituellen Weg folgst und es nicht schaffst, in diesem Leben Erleuchtung zu erlangen, dann – so sagt der Buddha – hast du bei der Wiedergeburt sozusagen ‚Verdienste‘ und startest unter besseren Bedingungen. Die Betonung liegt nicht auf dem Erwerb von Verdiensten zu diesem Zweck. Es wäre wohl hilfreich anzunehmen, dass du „punya“ (Verdienste) in der Form positiver Geistesverfassungen als Grundlage für Meditation gut gebrauchen könntest.

Vorgeschlagene Fragen:

1. Gib einige Beispiele für gesunde und ungesunde Ängste, die du selbst erlebt hast.
2. Sangharakshita: "Manchmal sage ich, dass wir bei Triratna im Prinzip dem Mahayana folgen, aber in der Praxis eher mehr als weniger bodenständige Theravadins sind." Was könnte er damit meinen?
3. Was unterscheidet eine falsche von einer wahren Zuflucht?
4. Gib einige Beispiele für deine eigenen falschen Zufluchten.
5. Was sind die Auswirkungen der Unterscheidung von „dukkha atikham“ und „dukkha nirodha“?
6. „Glaube ist die emotionale Entsprechung von Weisheit“. Welche Bedeutung hat das für deine Praxis?

Woche 8: Dhammapada, Kapitel 5 und 6

„The Spiritual Immature“ and „The Spiritual Mature“

“Die spirituell Unreifen” und “Die spirituell Reifen”

„Der Unwissende“ und „Der Weise“

In der letzten Woche unserer Erforschung des Dhammapada wollen wir zwei miteinander verbundene Kapitel des Originaltextes genauer anschauen. Mit den Begriffen „spirituell unreif“ und „spirituell reif“ werden die Pali-Worte „bala“ und „pandita“ übersetzt. Häufige andere Übersetzungen sind „der Narr“ und „der Weise“.

Sangharakshita erklärt seine Übersetzung der Begriffe im Vorwort zu seiner Dhammapada-Übersetzung. Du kannst es lesen, falls du es noch nicht getan hast. Lies ansonsten zur Vorbereitung auf die Gruppe diese beiden Kapitel, vielleicht auch mehrmals während der Woche. Wir wollen gemeinsam die Verse genauer erforschen und sie als Hilfe zur Reflexion benutzen.

Projekte

Wie bei anderen Modulen auch, hast du die Gelegenheit, deiner Gruppe ein Projekt zu dem studierten Material zu präsentieren. Ich schlage vor, dass du einige Verse aus einem Dhammapada-Kapitel nimmst, das wir nicht studiert haben, das dich aber besonders anspricht. Du kannst der Gruppe die Verse präsentieren und erklären, wieso sie dich besonders ansprechen und was du aus den Bildern und Lehren in ihnen für dich und dein Leben gelernt hast. Du kannst die Verse als Teil des Projekts natürlich auch besonders schön und künstlerisch gestaltet aufschreiben.

Die deutsche Fassung wurde erstellt von Taracitta

