Einige Kommentare zu Buddha und dem Frühbuddhismus auf der Basis ausgewählter Sutten des Pāli-Kanons - vorgetragen in der ‘Buddhistischen Meditation Ulm‘

V-1.02, © Munish B. Schiekel, Ulm, 2019-2020,
letzte Aktualisierung 19.07.2023.

1. Vedische Periode, sozio-kultureller Kontext.
   31.10.2019.

2. Buddha bei Alara Kalama und Uddaka Ramaputta.
   04.11.2019.

3. Buddhas ‘Erwachen‘.
   M.85, An Prinz Bodhi (Bodhirājakumāra Sutta).
   08.11.2019.

4. Herzens-Befreiung (ceto-vimutti) und Erkenntnis-Befreiung (paññā-vimutti).
   Udāna VIII.1-3 (Pataligama),
   SN.47_18, (Brahma - 8. Brahma Sutta).
   15.11.2019.

5. Mara als ständiger Begleiter.
   SN.04_10, Vom Māra (Māra-Samyutta).
   22.11.2019.

6. Das Erste Drehen des Rades im Hirschpark Isipatana,
   'Amatam adhigatam' (Das Todlose ist gefunden),
   'Ehipassiko' (Komm und sieh [selbst]).
   M.26, Die Edle Suche (Ariyapariyesanā Sutta),
   MV.01_01_01-06, Predigt von Benares (Dhammacakkappavattana-Sutta).
   29.11.2019.

7. Quellen, Kālāma-Sutta.
   A.III.66, Die Rede an die Kālāmer (Kesamutti Sutta).
   05.12.2019.

8. Tieropfer, Mettā-Sutta.
   SN.I.8 (143-152), Güte (Mettā-Sutta).
   13.12.2019.

9. Krankheit, Buddha und ein kranker Mönch,
   MV.VIII.26, (Gilānavatthukathā).
   20.12.2019.

10. Buddhistische Rituale, Chan-Linie, TNH‘s Neubeginn.
    28.12.2019.

11. Vipassanā und Satipaṭṭhāna zu Beginn und Ende von Buddhas Leben.
    S.47.18., Brahma, (Brahma Sutta),
    DN 16_2, 25-26, Die große Lehrrede von der vollkommenen Erlöschung.
    03.01.2020.

12. Vipassanā-Praxis lebenslang,
    S.47.4., Sālā (Sāla Sutta).
    11.01.2020.

13. Anuruddha über Vipassanā,
    S.52.9., Alles oder Ambapāli (Ambapālivana Sutta),
    M.105, An Sunakkhatta (Sunakkata-Sutta), keine Autorisierung,
    Huang-bo in Biyan-lu #11: “es gibt keine Meister“.
    16.01.2020.

14. Bambusakrobaten,
    S.47.19., Sedakam (Sedaka Sutta).
    24.01.2020.

15. Wunder und Esoterik:
    M.123, Wunderbar und erstaunlich (Acchariya-abbhuta Sutta),
    D.16.2.25, Die große Lehrrede von der vollkommenen Erlöschung,
    keine geschlossene Lehrerfaust, d.h. keine Esoterik.
    31.01.2020.

16. Reine Wahrnehmung ohne „ICH, MICH, MEIN, MIR“,
    Udāna I.10., Bāhiyo.
    07.02.2020.

17. Einsame Wanderungen,
    Udāna IV.5, Der Elefant,
    M 140, Die Darlegung der Elemente (Dhātuvibhaṅga Sutta).
    14.02.2020.

18. Kein Lärm,
    Ud.III.3. Yasojo,
    M.67 (VII,7), Vor Catuma (Cātumā Sutta).
    21.02.2020.

19. Kein Streit,
M.128, Geistestrübungen (Upakkilesa Sutta),
M.31, Die kürzere Lehrrede bei Gosiṅga (Cūḷagosiṅga Sutta),
A.III.85, Die 150 Übungsregeln (Vajjiputta Sutta),
D.16.6.3., Die Erlaubnis mindere Regeln aufzuheben.
28.02.2020.

20. Buddha als Satiriker,
D.2, Das Brahmajāla-Sutta,
D.27, Die Lehrrede vom Wissen der Vorzeit,
D.11., Die Lehrrede an Kevaddha,
06.03.2020.

21. Die Diskussion im Sālawald von Gosiṅga,
M.32, Die längere Lehrrede bei Gosiṅga (Mahāgosiṅga Sutta).
13.03.2020.

22. Leben im Hier und Jetzt,
Eine glücksverheißende Nacht (Bhaddekaratta Sutta),
M.131, (M.132, M.133, M.134),
20.03.2020.

23. Kisāgotami stibt ihr Kind,
Therīgāthā 213-223, Lieder der Nonnen,
27.03.2020.

24. Das Gleichnis von den Blinden und dem Elefanten,
Udāna VI.4, Die Blindgeborenen.
03.04.2020.

25. Die Erste Edle Wahrheit vom Leiden (dukkha),
M.28, Die längere Lehrrede vom Gleichnis von der Elefantenspur
(Mahāhatthipadopama Sutta),
M.22, Das Gleichnis von der Schlange (Alagaddūpama Sutta).
11.04.2020.

26. Keine metaphysischen und esoterischen Spekulationen,
M.63, Die kürzere Lehrrede an Māluṅkyāputta (Cūḷamāluṅkya Sutta).
18.04.2020.

27. Eine Handvoll Blätter,
S.56.31, Simsapā (Sīsapāvana Sutta).
24.04.2020.

28. Die sechs Samaṇas,
D2, Die Lehrrede von der Frucht des Asketentums (Sāmaññaphala Sutta).
01.05.2020.

29. Entstehen in Abhängigkeit,
Mahavagga MV.I.01, Die Erwachung (Bodhikathā),
M.28, Die längere Lehrrede vom Gleichnis von der Elefantenspur,
(Mahāhatthipadopama Sutta),
M.79, Die kürzere Lehrrede an Sakuludāyin (Cūḷasakuludāyi Sutta).
08.05.2020.

30. Freiheit,
Cullavagga.IX.3,
Mahâvagga des Vinaya-Pitaka 1,11.
15.05.2020.

31. Menschenkenntnis?,
S.3.11, Der Jatila (Sattajaṭila Sutta).
22.05.2020.

32. Sangha,
S.11.3, Das Sutta von der Fahnenspitze (Dhajagga Sutta),
S.3.18, Unermüdlichkeit - 2 (Kalyāṇamitta Sutta),
29.05.2020.

33. Sterbebegleitung,
M.143, Rat an Anāthapiṇḍika (Anāthapiṇḍikovāda Sutta),
S.22.88, Assaji (Assaji Sutta).
05.06.2020.

34. Freitod,
M.144, Rat an Channa (Channovāda Sutta),
S.22.87, Vakkali (Vakkali Sutta).
12.06.2020.

35. Freude am Dharma - heilsam und heilend (Bojjhanga),
S.46.16. Krankheit III - (6. Tatiya-gilāna Sutta)
19.06.2020.

36. Freude und Glück,
Dhammapada Kap.15,
M.39 Die längere Lehrrede bei Assapura - Mahā-Assapura Sutta,
A.IX.34 Ein Glück jenseits der Gefühle - 3. Nibbānasukha Sutta,
27.06.2020.

37. Ethik, das Geschenk der Angstfreiheit,
Die Fünf Wunderbaren Richtlinien (Thich Nhat Hanh),
A.VIII.39 Die Lehrrede von den acht Strömen des Verdienstes,
05.07.2020.

38. Das Gleichnis von der Laute,
A.VI.55 Das Gleichnis von der Laute - 1. Soṇa Sutta.
11.07.2020.

39. Ego oder das Gleichnis von der Schlange,
M.22 Das Gleichnis von der Schlange - 10. Alagaddūpama Sutta,
S.22.49 Sona I - 7. Soṇa Sutta.
18.07.2020.

40. Alleinsein und All-Eins-Sein,
Rilke - Stundenbuch,
S.21.10 Der Einsiedler-Thera - 10. Theranāmaka Sutta.
Dù Xúnhè (杜荀鹤 , wg. Tu Hsün-hê) - vier Gedichtzeilen.
24.07.2020.

41. Das Gleichnis vom Floß,
M.22.13 Alagaddūpama Sutta,
M.38.14 Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta.
31.07.2020.

42. Gehen bis ans Ende der Welt?
A.IV.45 Rohitassa I 1-5. Rohitassa Sutta,
S.2.26. Rohitassa - 6. Rohitassa Sutta,
Udāna VIII.1-3 (erneut).
07.08.2020.

43. Saṃsāra,
Cullavagga VII - Kapitel 2: Die Sache mit Prinz Ajātasattu,
Cullavagga VII - Kapitel 2: Die Bekanntmachung (Devadatta),
D.16.2 Die große Lehrrede von der vollkommenen Erlöschung.
14.08.2020.

44. Die Dreifache Zuflucht,
A.VIII.39 Die acht Ströme des Verdienstes - 9. Abhisanda Sutta
21.08.2020.

45. Der Edle Achtfache Pfad I,
S.56.11.2. Vom Vollendeten Gesprochenes - Dhammacakkappavattana Sutta,
28.08.2020.

46. Der Edle Achtfache Pfad II (Karma),
Dhammapada #1, #2,
A.VI.63 Die durchdringende Darlegung - 9. Nibbedhika Sutta,
A.X.60 Die Heilung des Girimānanda - 10. Girimānanda Sutta,
S.44.10 Anando (Ānanda Sutta).
04.09.2020.

47. Der Edle Achtfache Pfad III (rechte Rede).
A.X.176 Dreifache Lauterkeit - 10. Cunda Sutta,
S.44.10 Anando (Ānanda Sutta),
S.48.42. Unnābho der Brahmane - 2. Uṇṇābhabrāhmaṇa Sutta.
11.09.2020.

48. Der Edle Achtfache Pfad IV (rechter Lebensunterhalt).
A.V.177 Fünf verwerfliche Berufe - 7. Vaṇijjā Sutta,
Mahāvagga I.8.27. Die Soldaten des Fürsten,
A.III.79 Der Maßstab der Lebensführung - 8. Sīlabbata Sutta,
die 5 ethischen Richtlinien (pañca-sīla) nach Thich Nhat Hanh.
18.09.2020.

49. Die Regeln der Mönche und Nonnen.
S.7.11. Die Aussaat - 1. Kasibhāradvāja Sutta,
Mahāvagga I.1. [Die Rede, die das Rad der Lehre in Gang setzte],
A.III.85. Die 150 Übungsregeln,
D.16.6.3. Die Erlaubnis mindere Regeln aufzuheben,
Thich Nhat Hanh, Freedom Wherever We Go - A Buddhist Monastic Code for the 21st Century.
25.09.2020.

50. Frauen im Frühbuddhismus.
D.14.2. Die Lehrrede vom großen Bericht,
M.26.14. Die Edle Suche - Ariyapariyesanā Sutta,
A.1.1. Mann und Weib (I,1-10),
D.16.5.9. Die große Lehrrede von der vollkommenen Erlöschung,
Cullavaga 10.1.402-403. Mahāpajāpati Gotamī,
Therīgāthā 11. Muttā (die Befreite),
A.1.Anhang-2 Spitzen der Jüngerschaft.
09.10.2020.

51. Sexualität im (Früh-) Buddhismus.
Dhammapada #183,
A.X.176 Dreifache Lauterkeit - 10. Cunda Sutta,
A.VIII.39 Die acht Ströme des Verdienstes - 9. Abhisanda Sutta,
M.124 Bakkula - Bakkula Sutta,
Dhammapada #215-216
Die fünf wunderbaren Richtlinien (Thich Nhat Hanh).
16.10.2020

52. Gleichmut.
M.138. Die Darlegung einer Zusammenfassung - Uddesavibhaṅga Sutta,
M.152. Der Entfaltung der Sinne - Indriyabhāvanā Sutta,
Mahāniddesa S. 26,
Sutta-Nipāta, Lehr-Dichtungen II:4. Das Heil (Mahā-Mangala-Sutta), 268,
26.10.2020.

53. Radikaler Skeptizismus?
M.74. An Dīghanakha - Dīghanakha Sutta,
S.9.11. Nicht reiflich - 11. Akusalavitakka Sutta,
M.2. Alle Triebe - Sabbāsava Sutta,
S.22.94 Die Lotusblume - Puppha Sutta.
30.10.2020.

54. Freude und Leid - die 8 weltlichen Winde.
Dhammapada #227-228,
A.VIII.6 Die acht Weltgesetze II - 6. Paṭhama-lokadhamma Sutta,
A.IV.192 Menschenkenntnis II - 2. Ṭhāna Sutta.
A.IV.165 Vier Wege des Verhaltens II - 5. Dutiya-khama Sutta.
06.11.2020.

55. Aṅgulimāla.
M.86 Über Aṅgulimāla - Aṅgulimāla Sutta,
Theragāthā 866-891,
H. W. Schumann, Der historische Buddha, S. 148 ff.,
R. F. Gombrich, How Buddhism Began, S. 135 ff.,
Thich Nhat Hanh, Zeremonie für einen neuen Anfang,
Hermann Hesse, Stufen.
13.11.2020.

56. Seid euch selbst Insel, seid euch selbst Zuflucht!
    Dīgha-Nikāya, 16.2.23-26,
    Dīgha-Nikāya, 16.3.51,
    Kurt Schmidt, Buddha und seine Jünger, Kapitel über Kassapa,
    S.16.11. Das Gewand - 11. Cīvara Sutta
    20.11.2020

57. "O, das Glück! O, das Glück!"
    Ud.II.10. Bhaddiyo, der frühere König,
    Dhammapada #202,
    Thich Nhat Hanh, Der Geruch von frisch geschnittenem Gras, S. 9,
    Rilke, Stundenbuch, "Gott spricht zu jedem nur, eh er ihn macht".
    26.11.2020

1. Vedische Periode, sozio-kultureller Kontext.

Liebe Freundinnen und Freunde,

in den vergangenen Jahren hatte ich hier den großen Chan-/Zen-Klassiker Cóngróng lù (從容錄, jap. Shōyōroku) von Chan-Meister Hóngzhì Zhēngjué (宏智正覺, 1091–1157) besprochen, siehe:
https://en.wikipedia.org/wiki/Hongzhi_Zhengjue
https://en.wikipedia.org/wiki/Book_of_Equanimity
http://www.klang-stille.de/Roloff+CONG-RONG-LU+Aufzeichnungen+aus+der+Klause+der+Gelassenheit.htm .

Danach hatten wir uns mit den folgenden beiden wichtigen chinesisch-daoistischen Schriften beschäftigt:

- Dàodéjīng (道德經 / 道德经) von Lǎozǐ (老子 , 6. Jh. v.u.Z.)
- Zhuāngzǐ (莊子 , ca. 365-290 v.u.Z.).

All diese bedeutenden Werke gehören zu unserem Weltkulturerbe und können uns Heutige immer noch inspirieren und 'erleuchten'.
Die Zhuāngzǐ-Kommentare finden sich hier:
https://www.mb-schiekel.de/Kommentare-Zhuangzi.pdf .
Die Kommentare zu Hongzhi und zum Dàodéjīng finden sich augenblicklich nur in unserem Email-Archiv unter dem 'Betreff'

- Hongzhi: Cong-Rong-Lu,
- Dao De Jing.

Heute möchte ich nun eine neue Reihe zum Frühbuddhismus beginnen.
Wen immer dies interessiert :-)

Zunächst einmal ist es aus meiner Sicht hilfreich den soziokulturellen Kontext zu beleuchten, in welchem Buddha gelebt und gewirkt hat.

Gautama Buddha selbst hat aus Sicht der heutigen Forschung von 563 - 483 v.u.Z. in Nordost-Indien gelebt. Wichtig für das Verständnis seiner Kultur ist jedoch die vorangegangene Kulturepoche, die sog. vedische Periode (1500 – 500 v.u.Z.). Diese vedische Periode begann mit der Einwanderung von Indo-Persern aus Persien nach Nord-West-Indien - im Zusammenhang mit dem Kollaps der Bronze-zeitlichen Indus-Tal Kultur (3300 - 1300 v.u.Z). Hier sind die Details meines Wissens noch weitgehend ungeklärt.
Diese Indo-Perser brachten natürlich ihre Kultur mit. Diese war patriarchal und patrilinear und nach Kasten gegliedert. Zunächst bestand das Kasten-System nur aus einer einfachen Apartheits-Politik, nämlich den 'varṇa' (Farbe):
hell die Indo-Perser versus *dunkel* die indische Urbevölkerung.

Später diffenzierte sich das System weiter aus in:
hell: Brahmanen (Priester), Kshatras (Krieger) und Vis (Volk),
dunkel: die 'Kastenlosen' = 'Unberührbaren'.
Einer Kaste gehörte man per Geburt an, ein Kastenwechsel war damals, wie auch im heutigen Hinduismus, nicht möglich.
Für die Religion waren die Brahmanen zuständig, die ihre heiligen Texte, die Veden, mündlich innerhalb ihrer Familien, bzw. ihrer Kaste, weitergaben.

Diese vedische Periode war zu Buddhas Zeit in einem großen Umbruch begriffen. Durch große Fortschritte in der Lebensmittel-Erzeugung (Ackerbau) entstanden Lebensmittel-Überschüsse, Bevölkerungswachstum, Stadtbildungen und durch unzureichende Hygiene-Maßnahmen in den Städten auch immer wieder große Seuchen. So änderte sich die eher optimistische Lebenssicht der frühen indoarischen Viehzüchter zu einer pessimistischeren Sicht der Stadtbewohner auf das menschliche Dasein, das die Menschen mit so vielen Leiden konfrontiert. Auch die Entstehung des 'Wiedergeburts-Mythos' fällt in diese spätvedische Zeit, in der auch die religiösen Texte der Upanishaden/Vedantas entstanden. Kern dieser Upanishaden ist die Beziehung zwischen 'Brahman' (der letztendlichen göttlichen Realität) und 'Atman' (der unveränderlichen und unsterblichen 'Seele', dem 'Selbst') - und den verschiedenen Wegen zur Erkenntnis von Atman = Brahman und der Auflösung von Atman beim Tod in Brahman - und damit dem Entkommen aus dem endlosen 'Rad der Wiedergeburten'. Einige von uns kennen ja die Bhagavad Gita, ein Meisterwerk dieser upanishadischen Literatur.
(Sehr lesenswert: „Sarvapalli Radhakrishnan - Die Bhagavadgita“:
https://www.zvab.com/buch-suchen/textsuche/radhakrishnan-bhagavadgita/).

In dieser Zeit des Umbruchs entstanden nun in Indien verschiedene Reformbewegungen, die alle gemein hatten, daß sie die Herrschaft der Brahmanen und die Autorität der Veden und des Vedanta in Frage stellten. Getragen wurde diese Reformbewegung von wandernden Yogis, den Samanas.

Nachdem Buddha seine Fürstenfamilie in Nordostindien (heute im südlichen Nepal) verlassen hatte schloß er sich zwei großen Samana-Lehrern an, zunächst Alara Kalama und später Uddaka Ramaputta, bei denen er die üblichen Konzentrations-Meditationen (samatha-Praxis) erlernte.

So weit für heute :-)
in metta - muni

2. Buddha bei Alara Kalama und Uddaka Ramaputta.

> ...
> Getragen wurde diese Reformbewegung von wandernden Yogis, den Samanas.
>
> Nachdem Buddha seine Fürstenfamilie in Nordostindien (heute im südlichen
> Nepal) verlassen hatte schloß er sich zwei großen Samana-Lehrern an, zunächst
> Alara Kalama und später Uddaka Ramaputta, bei denen er die üblichen Kon
> zentrations-Meditationen (samatha-Praxis) erlernte.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

die folgenden Informationen zu Alara Kalama und Uddaka Ramaputta entnehme ich dem sehr empfehlenswerten Buch des großen deutschen Buddhologen Hans Wolfgang Schumann: „Siebzig Schlüsselbegriffe des Pāli-Buddhismus“.

Alara Kalama war Buddhas erster Meditationslehrer und Buddha erlernte von ihm die Samatha-Vertiefungsstufen (jhāna) bis zur 7. Stufe:

1. frei von unheilsamen Geisteszuständen, aber mit Gedanken,
2. frei von Gedanken, erfüllt von Inspiration, Glücksgefühl, Achtsamkeit, und Frieden,
3. frei von Gedanken und Inspiration, erfüllt von Glücksgefühl, Achtsamkeit, Gleichmut und Frieden,
4. frei von Gedanken, Inspiration, Glücksgefühl, erfüllt von Gleichmut und Frieden,
5. verweilen im Gebiet der Raumunendlichkeit,
6. verweilen im Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit,
7. verweilen im Gebiet der 'Nichtsheit'.

Nachdem Buddha all diese Stufen gemeistert hatte, erkannte er, daß diese Tiefe-trance-Zustände ihn letztlich nicht freier gemacht und ihn seinem Ziel einer vollständigen 'Befreiung' ('Erwachen') nicht näher gebracht hatten. So verließ er Alara Kalama wieder, lehrte aber die Jhānas 1-4 später auch seine Mönche und Nonnen.

Bei seinem zweiten Samana-Lehrer Uddaka Ramaputta lernte Buddha einige der damaligen Geheimlehren der Upanisaden kennen, insb. wohl die Chandogya-Upanisad und die Brhad-Aranyaka-Upanisad. Diese Upanisaden lehren:

1. Wiedergeburt,
2. Kamma/Karma,
3. Gier und Haß als Ursache der Wiedergeburt,
4. Unwandelbarkeit und Unsterblichkeit der Seele (anatta).

Punkt 4 überzeugte Buddha nicht - aufgrund seiner Erfahrungen bei der introspektiven Untersuchung seines eigenen Geistes vertrat er die Sichtweise, daß da kein unwandelbarer anatta-Kern im Geist vorhanden ist, sondern daß alles dem Wandel unterliegt.

So verließ Buddha zusammen mit einige Asketen-Gefährten seinen Lehrer Uddaka Ramaputta und begann seine eigenständige Suche nach dem Erwachen.

So weit für heute :-)
in metta - muni

3. Buddhas ‘Erwachen‘.

> ...
> So verließ Buddha zusammen mit einige Asketen-Gefährten seinen Lehrer Ud
> daka Ramaputta und begann seine eigenständige Suche nach dem Erwachen.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

die folgenden Informationen zur 'Befreiung' ('Erwachen') des Buddha entnehme ich dem sehr empfehlenswerten Buch des großen deutschen Buddhologen Hans Wolfgang Schumann:
Der historische Buddha - Leben und Lehre des Gotama,
sowie den Pāli-Lehrreden des Buddha, in denen dieser selbst von seinem Weg zur 'Befreiung' berichtet.

Als Gotama, der spätere 'Buddha' (der 'Erwachte') seinen Lehrer Uddaka verließ schlossen sich ihm 5 Asketen an, die von Gotamas Engagement und Zielstrebigkeit sehr beeindruckt waren. Die sechs Freunde versprachen sich, daß jener von Ihnen, der zuerst die endgültige 'Befreiung' verwirklichen könnte die anderen Asketen ihrer Gruppe darüber informieren würde.
Da Gotamas Versuch mit der yogischen Versenkungspraxis bei Alara Kalama und mit dem Weg der Upanishaden bei Uddaka Ramaputta nicht zum ersehnten Resultat geführt hatten, beschlossen die 6 Samanas es mit dem Weg der verschärften Askese zu versuchen. Dieser Weg war damals in Indien in den Kreisen der Samanas sehr populär und bestand neben anderen Übungen vornehmlich aus extremem Fasten. Hintergrund war der seinerzeitige Gedanke, daß man auf diese Weise sein (vorgeburtliches) Kamma/Karma reinigen könne - und selbst wenn dieser extreme Weg einen zu Tode bringen würde, so käme es doch zu keiner Wiedergeburt mehr.
Diese Theorie wurde insbesondere von Buddhas Zeitgenosse Mahavir und seiner Bewegung (und späteren Religion) des Jainismus vertreten:
https://de.wikipedia.org/wiki/Jainismus

Nun, Gotamas Körper verfiel unter dieser extremen Aspese mehr und mehr und eines Tages, als er sich in dem nahegelegenen Fluss Nerañjarâ säubern wollte ertrank er beinahe vor Kraftlosigkeit. Da wurde ihm klar, daß dieser extreme Weg wohl zu seinem Tod, aber nicht zu der von ihm gesuchten 'Befreiung' führen würde.

Zum zweiten Mal in seinem Leben rettete ihn eine junge Frau!
Das erste Mal war es ja seine Tante gewesen, die ihn nach dem Tod seiner Mutter an Kindbettfieber gesäugt und aufgezogen hatte. Und nun erbarmte sich eine

junge Viehhirtin an dem halbtoten Gotama und brachte ihm regelmäßig Milchreis, bis er wieder zu Kräften kam. Gotamas Asketengefährten verließen ihn, da er sich in ihren Augen vom Asketenweg abgewandt und erneut dem Weltleben zugewandt hatte.

So blieb Gotama alleine am Ufer des Nerañjarâ und überdachte sein bisheriges Leben und Scheitern. Bei dieser Reflektion erinnerte er sich an ein Ereignis seiner Kindheit. Sein Vater, der Fürst Sudhodana führte im Frühjahr das zeremonielle erste Pflügen eines Feldes durch und der junge Gotama saß dabei im Schatten eines Baumes und entspannte sich:

„Ich überlegte: 'Ich erinnere mich an eine Begebenheit, als mein Vater, der Sakyer, beschäftigt war, während ich im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaums saß; ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, trat ich in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Könnte das der Pfad zur Erleuchtung sein?' Dann, auf diese Erinnerung folgend, kam das Bewußtsein: 'Das ist der Pfad zur Erleuchtung.'“
M.85 An Prinz Bodhi (Bodhirājakumāra Sutta)
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m085z.html

Gotama folgte diesem Weg der Entspannung und achtsamen Erforschung seines Geistes und entwickelte dabei seine Methode des Vipassanā:
https://www.mb-schiekel.de/Meditation.pdf
Bei einer Nachtmeditation wurde sein Geist zunächst überschwemmt von heftigsten Gefühlen des Selbstzweifels und aller möglichen Ängste - aber er blieb sitzen, atmete bewußt ein & aus und ein & aus, und schaute sich alle seine inneren Dämonen an, in ihrem Kommen und Gehen. In der Sprache seiner Zeit nannte er dies später die Angriffe von 'Mara', dem Dämon des Bösen und des Todes.
Gegen Morgen, gerade als der Morgenstern sichtbar wurde, entstand in seinem Geist ein tiefer, 'überweltlicher' Friede - und er wußte, seine Suche hatte ihr Ziel, 'nirvāṇa', die 'Befreiung', erreicht.

Interessant ist hier nun für uns, daß viele Mystiker weltweit von ähnlichen schwierigen Geisteszuständen vor ihrem letztendlichen Durchbruch berichten. Als Beispiel aus dem Kreis der christlichen Mystiker sei etwa der bekannte spanische Mystiker Johannes vom Kreuz genannt, der diesen Zustand vor dem von ihm 'Erfahrung Gottes' genannten Erleben die 'dunkle Nacht der Seele' nannte.

Diese Parallelität des Erlebens in verschiedenen spirituellen Kulturen sprich aus heutiger Sicht für eine gemeinsame neurologische Genese all dieser 'Transzendenz'-Erfahrungen.

So weit für heute :-)
in metta - muni

4. Herzens-Befreiung (ceto-vimutti) und Erkenntnis-Befreiung (pañña-vimutti).

> ...
> Bei einer Nachtmeditation wurde sein Geist zunächst überschwemmt von
> heftigsten Gefühlen des Selbstzweifels und aller möglichen Ängste - aber er
> blieb sitzen, atmete bewußt ein & aus und ein & aus, und schaute sich alle
> seine inneren Dämonen an, in ihrem Kommen und Gehen. In der Sprache sei
> ner Zeit nannte er dies später die Angriffe von 'Mara', dem Dämon des Bösen
> und des Todes.
> Gegen Morgen, gerade als der Morgenstern sichtbar wurde, entstand in seinem
> Geist ein tiefer, 'überweltlicher' Friede - und er wußte, seine Suche hatte ihr
> Ziel, 'nirvāṇa', die 'Befreiung' (vimutti), erreicht.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

welcherart war nun Buddhas 'Erwachen' (budh)?
Später erklärte Buddha, daß die 'Befreiung' (vimutti) eine zweifache Befreiung sei:

- die Herzens-Befreiung (ceto-vimutti) und
- die Erkenntnis-Befreiung (pañña-vimutti).

Das Pāli-Wort pañña für Erkentnis/Einsicht/Weisheit lautet auf Sanskrit prajna und ist uns ja aus unserem regelmäßig rezitierten Herz-Sutra, dem Prajna-Paramita-Hridaya-Sutra, bekannt.

a. die Herzensbefreiung:
der Weg hierzu führt häufig über die tiefen Versenkungszustände (jhāna) der Samatha-Meditation. Buddha beschreibt seine Erfahrung dieser *Transzendenz* in Udāna VIII.1-3 folgendermaßen:
http://www.palikanon.com/khuddaka/ud_schmidt/udana.htm#ud_viii

„Es gibt ein Reich, wo die vier Elemente,
Aus denen sich die Welt aufbaut, nicht sind.
Es ist nicht das der Raumunendlichkeit,
Nicht das, wo Wahrnehmung unendlich ist,
Nicht das des Nichts und nicht das Grenzgebiet,
Wo Wahrnehmung nicht ist und doch nicht fehlt.
Es ist nicht diese Welt und keine andre.
Dort gibt es keine Sonne, keinen Mond.
Das nenn' ich, Bhikkhus, Kommen nicht noch Gehen
Noch Stehenbleiben, auch nicht Untergehen
Und Neuerscheinen; es ist ohne Stütze,

Auch ohne Wandlung, ohne Gegenstände,
Und alles Leiden findet dort sein Ende.

Schwer ist die Nicht-Ich-Lehre zu verstehen;
Die Wahrheit wird ja niemals gern gesehen.
Nur wer sie kennt, der wird vom Drang befreit
Und er durchschaut der Dinge Nichtigkeit.“

Buddha nennt dies 'Herzens-Befreiung', weil sich in dieser 'Nichtdualen' Erfahrung unsere engen Ich-Grenzen auflösen und eine große Liebe zu allen Wesen entsteht.

b. die Erkenntnis-Befreiung:
der Weg hierzu führt über die Vipassanā-Meditation, also über die meditative Anwendung der Satipaṭṭhāna-Sutten. Vipassanā heißt Erkenntnis / Einsicht / Klarblick. Einsicht in was?

Buddha spricht von Einsicht in die 3 Daseinsmerkmale:

- Leidhaftigkeit (dukkha), teilweise verursacht durch unser vergängliches Dasein in einer sich unablässig wandelnden Welt, aber häufiger und zumeist auch heftiger verursacht durch unsere vielen vergeblichen Versuche diese Welt zu kontrollieren,
- Veränderlichkeit/Vergänglichkeit (anicca) aller Lebensvorgänge,
- das Nichtvorhandensein eines unveränderlichen, inhärenten, göttlichen Seelenkerns (anatta). Dieser unveränderliche und göttliche Seelenkern in allen Wesen hieß in der brahmanischen Weltsicht 'atta' (atman) und das Ziel der hinduistischen Praktizierenden war die Vereinigung von Atman mit Brahman (Gott/göttliche Energie), eine Vereinigung sowohl beim Sterben, als auch vorweggenommen in der Meditation.
  Buddha bestritt nun die Existenz eines solchen unveränderlichen, göttlichen Seelenkerns, da er bei den tiefgründigen Erforschungen seines eigenen Geistes immer wieder nur diesen fluktuierenden, sich unablässig wandelnden Geist beobachtet hatte.
  Das Wort 'anatta' (kein unveränderlicher Seelenkern) wird im Deutschen manchmal als 'Nicht-Ich' oder 'Selbst-Losigkeit' übersetzt, was für AnfängerInnen häufig zu zusätzlicher Verwirrung führt, denn natürlich gibt es ein fortwährend von unserem Geist konstruiertes und aktualisiertes 'Ich'/'Selbst' :-)

Diese 3 Daseinsmerkmale gilt es jetzt aber via Vipassanā-Praxis existentiell zu erfahren, und nicht nur zu glauben oder zu diskutieren.

Nachdem Buddha 'Erwachen' und 'Befreiung' unter dem Bodhi-Baum erfahren hatte verblieb er noch 7 Wochen in der Umgebung des Bodhi-Baums um seine Einsichten weiter meditativ zu vertiefen. Hierbei wurde ihm die Bedeutung des Vipassanā für den Erkenntnis-Weg immer klarer, wie wir aus dem folgenden Sutta entnehmen können. Die Einfügungen [...] stammen von mir.

„Zu einer Zeit weilte der Erhabene zu Uruvela, am Ufer des Flusses Nerañjara, unter der Geißhüterfeige, kurz nach der Erwachung. Als der Erhabene abgeschieden und zurückgezogen dort weilte, stieg ihm im Gemüte folgende Erwägung auf:
'Der gerade Weg ist dies zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Jammer, zur Beendigung von Schmerz und Trübsinn, zur Gewinnung des Hinführenden, zur Verwirklichung des Nirvāna, nämlich die 4 Pfeiler der Achtsamkeit. Welche vier?
Beim Körper [kaya] wache der Mönch über den Körper [kaya],
bei den Gefühlen [vedana, Empfindungen] über die Gefühle [vedana, Empfindungen],
beim Bewusstsein [citta, Geistesreaktionen] über das Bewusstsein [citta, Geistesreaktionen],
bei den Geistesformationen [dhammā, Geistesobjekten] über die Geistesformationen [dhammā, Geistesobjekte],
unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns.
Das ist der gerade Weg'.“

Siehe:
http://www.palikanon.com/samyutta/sam47.html#s47_18

In diesem Sutta tritt auch eine Gottheit auf, Brahmā Sahampat, der im Weiteren den Buddha ermutigt, sich mit seiner tiefen Einsicht nicht zurückzuziehen, sondern den Weg des Lehrens einzuschlagen - auch wenn dieser Weg beschwerlich und immer wieder verdrießlich sei, denn es gäbe ja einige wenige Menschen mit 'wenig Staub auf den Augen', und diese könnten mit Buddhas Hilfe Befreiung finden. Wir Heutigen interpretieren dieses Auftreten einer Gottheit als eine innere Stimme im Geist des Buddha.

Letztlich entschloß sich der Buddha nach 7 Wochen der inneren Klärung seine Einsichten mit der Welt zu teilen. Zunächst wollte er seine alten Lehrer Alara Kalama und Uddaka Ramaputta besuchen, weil er sich sicher war, daß diese beiden ihn verstehen würden. Unterwegs erfuhr er aber, daß beide Lehrer schon verstorben waren. So machte er sich auf den Weg nach Benares, das heutige Varanasi, das in Nordost-Indien am Ganges liegt. Dort wollte er seine 5 Asketenfreunde treffen, die sich zuvor von ihm getrennt hatten, weil er den strengen Askeseweg verlassen hatte.

Neurologischer Nachsatz zur Herzens-Befreiung (ceto-vimutti):
Wir finden in allen Religionen sog. Einheits-Erfahrungen, in den abendländischen Traditionen auch als 'unio mystica' bezeichnet. Phänomenologisch zeichnen sich diese Einheits-Erfahrungen dadurch aus, daß das Gehirn, und hier speziell ein Orientierungsfeld im linken hinteren Scheitellappen, keine sensorischen Daten aus den Sinnesorganenmehr zu einem konsistenten 3-dimensionalen Körperbild verarbeitet. Damit geht das Bewußtsein eines räumlich begrenzten Selbst verloren und es entsteht das Gefühl eines Einsseins mit einem unbegrenzten Raum und manchmal im Zusammenhang mit einer gesteigerten Neurotransmitter-Produktion auch ein Gefühl großer Glückseligkeit.

Im Buddhismus begegnen wir immer wieder der Beschreibung solcher Einheits-Erfahrungen, z.B. wie oben aus Udāna VIII.1-3 zitiert :
„Es gibt ein Reich, wo die vier Elemente,
Aus denen sich die Welt aufbaut, nicht sind.
...
Es ist nicht diese Welt und keine andre.
Dort gibt es keine Sonne, keinen Mond.
...“

Und im Herzsutra (Prajñā pāramitā Hṛdaya Sūtra) heißt es entsprechend:
„...
Daher gibt es in der Leerheit weder Form, noch Empfindung, noch
Wahrnehmung, noch geistige Formkraft, noch Bewußtsein;
kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper,
keinen Geist,
kein ... kein ...
...
Gate Gate Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha“

So weit für heute :-)
in metta - muni

5. Mara als ständiger Begleiter.

> ...
> Bei einer Nachtmeditation wurde sein Geist zunächst überschwemmt von
> heftigsten Gefühlen des Selbstzweifels und aller möglichen Ängste - aber er
> blieb sitzen, atmete bewußt ein & aus und ein & aus, und schaute sich alle
> seine inneren Dämonen an, in ihrem Kommen und Gehen. In der Sprache
> seiner Zeit nannte er dies später die Angriffe von 'Mara', dem Dämon des
> Bösen und des Todes.
> Gegen Morgen, gerade als der Morgenstern sichtbar wurde, entstand in seinem
> Geist ein tiefer, 'überweltlicher' Friede - und er wußte, seine Suche hatte ihr
> Ziel, 'nirvāṇa', die 'Befreiung' (vimutti), erreicht.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

wir hatten in den letzten beiden Emails gelesen, wie Buddha sein Ziel, das Erwachen (vimutti), erreicht hatte durch eine Kombination aus anfänglichem Vipassanā (achtsame Beobachtung) und anschließendem Samatha (tiefe Versenkung). Vipassanā war sein Mittel der Wahl bei den Angriffen Maras (der Personifikation des Bösen).

Nun war Buddha erwacht und das 'Böse' ein für alle mal überwunden!
So lesen viele Buddhisten, insb. in Asien, diese Geschichte von Buddhas 'Erwachen'. Und so wurde im Laufe der Zeit die Gestalt von Buddha immer übermenschlicher, die Buddhastatuen immer größer, immer goldener und die Sockel der Statuen immer höher :-)

Aber war das 'Böse' mit dem 'Erwachen' tatsächlich ein für alle Mal überwunden?
In der 'Samyutta Nikaya' des Pāli-Kanons, der 'Gruppierten Sammlung gibt es eine ganzes Kapitel (38 Seiten lang) mit dem Namen 'Mara-Samyutta', in welchem davon berichtet wird, wie Buddha lebenslang immer wieder von Mara besucht wird:
http://www.palikanon.com/samyutta/sam04_10.html
Mara versucht wieder und wieder den Buddha zu erschrecken, zu verwirren, zu verführen - aber immer erkennt Buddha dank seiner andauernden Praxis der Achtsamkeit, daß ihm hier Mara einen neuen Besuch abstattet und er sagte: 'Mara, ich erkenne dich'.
Und jede dieser Sutten schließt mit der Bemerkung Maras:
'Es kennt mich der Erhabene, es kennt mich der Führer auf dem Heilspfad', und er verschwand auf der Stelle, leidvoll und betrübt.

Vielleicht erinnert uns dieses Auftreten von Mara an das Märchen von Rumpelstilzchen. Auch dieser Dämon verlor ja seine unbewußte und destruktive Macht, als er klar erkannt und benannt wurde.
Und Mara, Satan, Rumpelstilzchen et al. begegnen uns wieder im modernen psychologischen Konzept des 'Schattens' von C.G. Jung. Unseren Schatten zu erkennen und weise zu berücksichtigen schützt uns und andere Lebewesen vor Leiden.
https://de.wikipedia.org/wiki/Schatten_(Archetyp)

Die von Buddha lebenslang geübte Achtsamkeits-Praxis war Vipassanā, d.h. 'satipaṭṭhāna', die 4 'Verankerungen der Achtsamkeit', d.h. Achtsamkeit auf Körper (kaya), Empfindungen (vedana), Geistesreaktionen (citta), Geistesinhalte (dhammā).
Siehe dazu das wichtige Buch von Thich Nhat Hanh: „Umarme Deine Wut“.
Und siehe das wichtige Buch von Stephen Batchelor: „Mit dem Bösen leben“.

Fazit: die Überwindung Maras ist kein einmaliger und statischer Vorgang, kein 'von jetzt an für immer befreit', es ist stattdessen ein dynamischer Vorgang der fortwährenden Übungs-Praxis des 'immer gerade jetzt achtsam und frei' - auch nach einem etwaigen 'Erwachen'!
In diesem Verständnis bedeuten 'frei' und 'frei von Leiden' auch nicht, daß wir nun immer glücklich sind oder sein müßten, sondern daß wir versuchen auch dem 'Schweren' und 'Schmerzlichen' in unserem Leben mit Achtsamkeit und Liebe zu begegnen! Erich Fried sagt uns dazu: 'Es ist was es ist, sagt die Liebe.'

Soviel für heute :-)
Im geplanten nächsten Abschnitt werden wir Buddha in den Hirschpark bei Benares begleiten, wo er seine 5 Asketenfreunde trifft.

in metta - muni

6. Das Erste Drehen des Rades im Hrschpark Isipatana,
'Amatam adhigatam' (Das Todlose ist gefunden),
'Ehipassiko' (Komm und sieh [selbst]).

> ...
> Im geplanten nächsten Abschnitt werden wir Buddha in den Hirschpark bei
> Benares begleiten, wo er seine 5 Asketenfreunde trifft.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

nach seinem Erwachen verbrachte der Buddha noch 7 Wochen am Ufer des Flusses Nerañjara in der Nähe des Bodhibaums und klärte für sich seinen weiteren Weg. Schließlich machte er sich auf den Weg in Richtung Benares am Ganges, wo er seine fünf Asketenfreunde vermutete.

Auf diesem Weg berichten die Schriften von einer bemerkenswerten Begegnung des Buddha mit einem nackten Jain-Mönch.
In M.26
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m026z.html
lesen wir darüber:
„Zwischen Gayā und dem Ort der Erleuchtung sah mich der Ājīvaka Upaka auf der Straße und sagte: 'Freund, deine Sinne sind klar, die Farbe deiner Haut ist rein und strahlend. Unter wem bist du in die Hauslosigkeit gezogen, Freund? Wer ist dein Lehrer? Zu wessen Dhamma bekennst du dich?' Ich erwiderte dem Ājīvaka Upaka in Versform:

'Ich habe alles transzendiert, ich bin allwissend,
Bei allen Dingen unbesudelt, all-entsagend,
Befreit durch's Ende des Begehrens. Hab' all dieses
In mir erkannt, wen sollte ich als Lehrer nennen?'

...“

Jener Ajivaka war ein nackter Bettelmönch der streng asketischen Sekte von Buddhas Zeitgenosse Makkhali Gosala, der einen absoluten Determinismus und Fatalismus lehrte, ein Konzept, das Buddha auf das Entschiedenste ablehnte:
https://de.wikipedia.org/wiki/Ajivika .

Auch wenn die Antwort des Buddha im Laufe der Überlieferung vielleicht immer glorioser ausgeschmückt wurde, so wird doch bereits in dieser Begegnung deutlich, daß Buddha der Überzeugung war, mit seinem Verständnis von Kamma/Karma als einer Psychodynamik und der inneren Befreiung durch das von ihm entdeckte Vipassanā völliges Neuland in der indischen Kultur betreten zu haben.

Kein Brahman (kein Gott), kein Atman (kein unveränderlicher Seelenkern), kein Theodizee-Problem:
https://de.wikipedia.org/wiki/Theodizee ,
stattdessen Ethik & Meditation & Weisheit, die zur Erkenntnis der fließenden Natur aller Erscheinungen, zum Überwinden der selbstverursachten Leiden und der Erfahrung von 'Nirvāṇa', einer 'letztendlichen unbeschreibbaren Wirklichkeitsdimension' führen.
Und dies inmitten einer Kultur, die geprägt war von striktem Kastendenken, extrem kostspieligen Opferritualen durch die Brahmanen und zahlreichen nackten wandernden Samanas, die sich mit ihren vielfältigen asketischen Praktiken 'reinigen' wollten.

Im Hirschpark Isipatana bei Benares traf Buddha dann seine fünf früheren Asketengefährten: Kondañña, Bhadiya, Vappa, Mahânâma und Assaji.
Diese verhielten sich Buddha gegenüber zunächst ablehnend, weil dieser ja den gemeinsamen Weg der strikten Askese verlassen hatte.
Buddha begrüßte sie mit den Worten:
'Amatam adhigatam' (Das Todlose ist gefunden),
und
'Ehipassiko' (Komm und sieh [selbst]).
Dieser zweite Satz wurde zentral für den buddhistischen Weg:
Nicht irgendetwas glauben, sondern alles für sich selbst prüfen und seine eigenen Erfahrungen auf den Weg sammeln.

So hörten diese fünf Asketen dann letztlich dem Buddha doch zu und wurden so seine ersten Mönche.

Die ersten Predigten des Buddha in diesem Hirschpark Isipatana heißen in der Tradition das 'Erste Drehen des Dharmarades', und sie behandelten
die folgenden Themen - siehe:
http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm#Dhammacakkappavattana

- das Buddha-Dhamma (die Lehre des Buddha) als der 'Mittlere Weg' zwischen den Extremen des Wohllebens und der Askese,
- die *4 Edlen Wahrheiten* vom Leiden, den Ursachen des Leidens, der Überwindung des Leidens, dem Weg zur Überwindung des Leidens,
- der Weg zur Überwindung des Leidens konkretisiert als der Edle Achtfache Pfad:
  - Rechte Erkenntnis,
  - Rechte Motivation / Rechtes Denken,
  - Rechte Rede,
  - Rechtes Handeln,
  - Rechter Lebensunterhalt,

    - Rechtes Bemühen,
    - Rechte Achtsamkeit,
    - Rechte Meditation.

    Dieser 8-fache Pfad ist nicht linear zu verstehen und zu üben, sondern als die 8 Speichen eines Rades (in Bewegung).
- anatta (anatman), das Nichtvorhandensein eines unveränderlichen Seelenkerns.

Kurzum, wie es im Vers #1 des Dhammapada so schön heißt:

„Alle Dinge entstehen im Geist,
sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung."

Das Gesetz des Kamma/Karma wird hier verstanden als ein psychisches Naturgesetz von Ursache & Wirkung, das keinerlei Eingreifen imaginierter höherer Mächte erforderlich macht.
Gelegentlich wird das Kamma/Karma-Gesetz fehlinterpretiert, entweder im einen Extrem: „Du bist an allem selbst schuld" (New Age Variante), oder im anderen Extrem des Fatalismus: „Gottes Wille" (Hindu-Interpretation).

Als ich vor 20 Jahren eine Tumorerkrankung und Behandlung durchlebt habe, erhielt ich allerlei (unerbetene) Kommentare meiner spirituellen Freunde auf dem tibetischen Weg: „Karma, selber schuld!" Dieses 'blaming' empfand ich damals als wenig hilfreich und außerdem als überhaupt nicht den Lehren des Buddha entsprechend. Also habe ich seinerzeit ein wenig recherchiert und ein kleines Essay zu diesem Thema geschrieben:
https://www.mb-schiekel.de/karma.pdf

Wegen ihres nichttheistischen Verständnisses bezeichnen die Buddhisten ihren Weg eigentlich nicht als eine Religion und eigentlich auch nicht als 'Buddhismus', sondern als **Buddha-Sāsana**, als die von Buddha gegebene 'Philosophie und Praxis'. Und diese Sāsana begann vor etwa 2500 Jahren im jenem Hirschpark von Isipatana bei Benares.

in metta - muni

7. Quellen, Kālāma-Sutta.

> ...
> Buddha begrüßte sie mit den Worten:
> 'Amatam adhigatam' (Das Todlose ist gefunden),
> und
> 'Ehipassiko' (Komm und sieh [selbst]).
> Dieser zweite Satz wurde zentral für den buddhistischen Weg:
> Nicht irgendetwas glauben, sondern alles für sich selbst prüfen und seine
> eigenen Erfahrungen auf den Weg sammeln.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

da das **Buddha-Sāsana** nicht auf Glauben beruht, sondern auf sorgfältiger logischer und empirischer Prüfung, so stellt sich für uns zunächst einmal die Frage nach den Quellen und deren Glaubwürdigkeit.

Unsere primäre Quelle über Buddha und den Frühbuddhismus ist zunächst einmal der sog. Pāli-Kanon, einer Sammlung der Lehrreden des Buddha in der mittelindischen Sprache 'Pāli'. Dank einer Initiative von Wolfgang Greger finden sich diese Texte in deutscher Übersetzung inzwischen fast alle im Internet:
http://www.palikanon.com/
Eine aus meiner Sicht lesenswerte Auswahl mit Kurz-Kommentaren und Links habe ich auf meiner Homepage zur Verfügung gestellt:
https://www.mb-schiekel.de/Pali-Sutten.htm

In den ersten ca. 200 Jahren nach Buddhas Tod wurden seine Lehrreden mündlich tradiert, aber die damaligen Inder hatten eine große Erfahrung und Zuverlässigkeit im Memorieren 'heiliger' Texte, denn auch die hinduistische Literatur der Veden und des Vedanta wurden seinerzeit ausschließlich mündlich tradiert. Die buddhistischen Mönchs-Gemeinschaften teilten sich die Aufgabe des Auswendiglernens der Lehrreden des Buddha gleichmäßig untereinander auf und organisierten von Zeit zu Zeit ein größeres Konzil, auf welchem der ganze memorierte Pāli-Kanon rezitiert und gebilligt wurde.

Diese Pāli-Sutten sind es aus meiner Sicht wirklich wert studiert und reflektiert zu werden, zumindest in einer Auswahl.

Die nächste Primärquelle, die uns zur Verfügung steht, ist das „Milindapañha - Die Fragen des Königs Milinda“.
Im Jahr 326 v.u.Z. hatte Alexander der Große Westindien (Teile des heutigen Pakistan) erobert und dort, wie überall in seinem Weltreich, seine Generäle als

Statthalter eingesetzt. Einer dieser griechischen Statthalter war König Menandros, auf Pāli 'Milinda' (2. Jh, v.u.Z.). Dieser Menandros fand die buddhistische Philosophie so interessant, daß er nach einem bedeutenden buddhistischen Meister suchte, dem er seine diesbezüglichen Fragen stellen könnte. Er fand diesen Meister in dem buddhistischen Mönche Nagasena. Das Milindapañha handelt auf knapp 400 S. von diesem großen geistesgeschichtlichen Dialog. Im Übrigen verdanken wir auch die Existenz von Buddha-Darstellungen in Form von Skulpturen und Statuen den griechischen kulturellen Einflüssen auf die griechisch-indische Gandhara-Kultur:
https://de.wikipedia.org/wiki/Gandhara

Der heutige Theravada-Buddhismus bezieht sich aber sehr stark auf die Kommentar-Literatur zu den Pāli-Sutten und hierbei insb. auch auf das kanonische Werk Visuddhi-Magga (Der Weg zur Reinheit). Dieses große Kommentarwerk stammt von Buddhaghosa und wurde ca. um 400 u.Z. zusammengestellt, also etwa 1000 Jahre nach Buddhas Tod. Buddhaghosas Kommentaren mangelt es an Verständnis für die transzendente Erfahrung (ceto-vimutti) und er reduziert die Befreiung (vimutti) auf die Befreiung von Gier + Haß + Unwissenheit (pañña-vimutti). Im Zuge von Buddhaghosas Interpretation wurde dann im Theravada auch die Versenkung vernachläsigt, so daß wir heute in vielen asiatischen Theravada-Klöstern nur relativ selten meditierende Mönche finden. :-(

Wenn wir daran interessiert sind die Geisteswelt von Buddha tiefer zu verstehen, dann müssen wir uns den Forschungen unserer westlichen Buddhologen zuwenden.
Einige der zahlreichen empfehlenswerten Bücher des deutschen Buddhologen Hans Wolfgang Schumann
https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Wolfgang_Schumann
hatte ich ja bereits früher erwähnt, z.B.:

- Der historische Buddha, 1982, München,
- Mahayana-Buddhismus - Das Große Fahrzeug über den Ozean des Leidens, 1995, München,
- Siebzig Schlüsselbegriffe des Pāli-Buddhismus, 2006, Heidelberg-Leimen.

Wirklich spannend sind aber insb. die Forschungsergebnisse des Oxford-Professors Richard F. Gombrich
https://de.wikipedia.org/wiki/Richard_Gombrich ,
die er u.a. in zwei populärwissenschaftlichen Büchern sehr verständlich dargestellt hat:

- How Buddhism Began - The Conditioned Genesis of the Early Teachings, 1996, London,
- What the Buddha Thought, 2009, London.

Heutige westliche buddhistische Lehrerinnen und Lehrer stehen vor der Frage, welche Anteile der buddhistischen Tradition sie auf welche Weise weitergeben sollen.
Das tibetische Vajrayana und das japanische Zen lösen das Problem, indem sie den Frühbuddhismus weitgehend ignorieren, weil sie ihre jeweiligen Wege als himmelhoch überlegen ansehen. Na dann :-)

Man kann sich nun dem Buddha und der frühen Gemeinschaft seiner Schüler und Schülerinnen nicht nur buddhologisch, sondern auch literarisch nähern, unter Verzicht auf buddhologische Präzision und vielleicht auch unter Einbeziehung legendären Materials. Dieser Ansatz ist möglicherweise zugänglicher für das breite Publikum - aber eben nicht immer kulturhistorisch korrekt - anyway :-)
Diesen Weg versucht der Ehrw. Thich Nhat Hanh in einem sehr lesenwerten und schönen Buch zu gehen:
„Wie Siddharta zum Buddha wurde (alter Titel: Alter Pfad Weiße Wolken)“,
Theseus Verlag, 1991, Zürich.
Hier stellt er seine Sicht auf Buddha zusammen mit einer Erklärung seiner Lieblings-Sutten vor. Thay läßt dabei die sog. 'Wundergeschichten' aus dem Pāli-kanon fort, benutzt aber stattdessen zahlreiche sehr viel später entstandene volkstümliche Buddha-Legenden aus dem Buddhacarita, dem Lalitavistara (2./3. Jh. u.Z.). So stellt dieses Buch sehr schön das Buddhabild von Thay dar - aber nicht so sehr die etwas komplexere historische Wirklichkeit.

Anders, aber auf eine gewisse Weise doch ähnlich, geht Stephen Batchelor in seinem aktuellsten Buch vor:
„Jenseits des Buddhimus - Eine säkulare Vision des Dharma“, 2017, Berlin.
Batchelor reflektiert hier sehr schön einige ihn inspirierende Geschichten aus dem Frühbuddhismus, insbesondere Geschichten von Laien-Praktizierenden, erklärt jedoch die uns heute eher irritierenden Geschichten als historisch spätere Ergänzungen und gelangt so ebenfalls zu einem Buddhabild nach Wunsch - auf dem er dann seine 'säkulare Vision des Dharma' aufbaut. Siehe auch meine Rezension:
https://www.mb-schiekel.de/Batchelor-rez1.htm

Solche Rekonstruktionsbemühungen sind uns ja auch aus dem Christentum bekannt, wo immer wieder Christen aus Unzufriedenheit mit der christlichen Orthodoxie nach dem 'wahren Jesus' des Frühchristentums gesucht und diesen dann auch ihren Wunschvorstellungen entsprechend gefunden haben -
natürlich ohne Verständnis und Berücksichtigung des altjüdischen Kontextes des Rabbi Josua.

Ich plädiere deswegen für einen Mittelweg:

1. es gibt für uns heute in unserer westlichen Kultur keinerlei Notwendigkeit Buddha über Maßen zu idealisieren, wie das in Asien geschehen ist.

Deswegen können wir im Licht der buddhologischen Forschungsergebnisse Buddha als einen Menschen seiner Zeit und Kultur verstehen und auch seine menschlichen Begrenzungen im Lichte unser psychologischen Einsichten reflektieren.

2. gleichzeitig können wir aber jene zahlreichen Elemente von Praxisanleitungen und tiefer Weisheit des Buddha sorgfältig prüfen und, wenn als heilsam erkannt, versuchen in unserem Leben zu verwirklichen. Dieser Weg des Erforschens von buddhistischer Theorie und Praxis ist sehr viel anstrengender als irgendein Glaubensweg - aber aus meiner Sicht doch überaus lohnend :-)

In diesem Zusammenhang möchte ich Euch das für viele von uns so zentrale Kālāma-Sutta vorstellen:

A.III.66 Die Rede an die Kālāmer

http://www.palikanon.com/angutt/a03_062-066.html#a_iii66

Die Menschen der Kleinstadt Kālāma drücken dem durchwandernden Buddha gegenüber ihre Zweifel an den vielen sich widersprechenden religiösen Dogmen der diversen religiösen Lehrer aus und fragen:

"Wem soll man denn glauben?
Und gibt es wirklich eine Wiedergeburt?"

Buddhas Antwort ist, 2000 Jahre vor Kant, ein wunderbares Plädoyer der Aufklärung!

< ...

„Es kommen da, o Herr, einige Asketen und Brahmanen nach Kesaputta; die lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, den Glauben anderer aber beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Wieder andere Asketen und Brahmanen kommen nach Kesaputta, und auch diese lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, und den Glauben anderer beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Da sind wir denn, o Herr, im Unklaren, sind im Zweifel, wer wohl von diesen Asketen und Brahmanen Wahres, und wer Falsches lehrt.“

„Recht habt ihr, Kālāmer, daß ihr da im Unklaren seid und Zweifel hegt. In einer Sache, bei der man wirklich im Unklaren sein kann, ist euch Zweifel aufgestiegen. Aus diesem Grunde eben, Kālāmer, haben wir es gesagt:

Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt: 'Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und,

wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden', dann, o Kālāmer, möget ihr sie aufgeben.

Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt: 'Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von den Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl', dann, o Kālāmer, möget ihr sie euch zu eigen machen.
...
Gibt es eine andere Welt und gibt es eine Frucht, ein Ergebnis guter und schlechter Taten, so ist es möglich, daß ich beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, auf glücklicher Daseinsfährte erscheine, in himmlischer Welt - dieses ersten Trostes ist er gewiß. Gibt es aber keine andere Welt und keine Frucht, kein Ergebnis guter oder schlechter Taten, so lebe ich eben hier in dieser Welt ein leidloses, glückliches Leben, frei von Haß und Übelwollen' - dieses zweiten Trostes ist er gewiß.“ ...>

Genug für heute :-)
in metta - muni

8. Tieropfer, Mettā-Sutta.

> ...
> In diesem Zusammenhang möchte ich Euch das für viele von uns so zentrale
> Kālāma-Sutta vorstellen:
> A.III.66 Die Rede an die Kālāmer
> http://www.palikanon.com/angutt/a03_062-066.html#a_iii66
> Die Menschen der Kleinstadt Kālāma drücken dem durchwandernden Buddha
> gegenüber ihre Zweifel an den vielen sich widersprechenden religiösen Dog-
> men der diversen religiösen Lehrer aus und fragen:
> „Wem soll man denn glauben?
> Und gibt es wirklich eine Wiedergeburt?“
> Buddhas Antwort ist, 2000 Jahre vor Kant, ein wunderbares Plädoyer der
> Aufklärung!
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

wir haben im Kālāma-Sutta gesehen, daß Buddhas Weg keine Glaubensreligion ist, sondern sehr deutlich die selbstständige Erforschung unseres Geistes und der Welt betont. Auch versteht sich Buddha nicht als Guru, sondern nur als ein Wegweiser! Es liegt aus seiner Sicht ausschließlich an uns, was wir aus seinen Praxisempfehlungen und philosophischen Einsichten machen. Dadurch steht der Frühbuddhismus in einem direkten Gegensatz zu allen theistischen Wegen der Welterklärung, insb. zum seinerzeitigen und heutigen brahmanischen Hinduismus.

In der Folge haben die indischen Brahmanen Buddha auf vielerlei Weisen beschimpft und bekämpft, insbesondere natürlich auch, weil er ihr Geschäftsmodell der **Tieropfer** massiv in Frage gestellt hat. Diese Tieropfer waren fürchterliche und sinnlose Grausamkeiten, und kosteten die Gesellschaft auch sehr viel Geld - einerseits für die vielen, vielen Opfertiere (durchaus einmal 1000 Büffel bei einer von einem Fürsten in Auftrag gegebenen Opferung) und andererseits für die teuren Brahmanen, die als Einzige diese Tieropfer durchführen durften.
https://de.wikipedia.org/wiki/Tieropfer

Auch heute geht das große Schlachten im Hinduismus unaufhaltsam weiter, siehe etwa das Gadhimai-Opferfest in Nepal:
SZ-Artikel: 'Das große Schlachten', Do. 05.12.2019, S.10.
https://www.sueddeutsche.de/panorama/nepal-gadhimai-tierschutz-1.4709432

Aber natürlich ist unsere Massentierhaltung und das große industrielle Schlachten bei uns ethisch auch unverantwortlich - zumindest aus buddhistischer Sicht! Siehe die schöne und wichtige Broschüre meiner Berliner Dharma-Freundin Annabelle Zinser zur Tierethik:
http://www.quelle-des-mitgefuehls.de/?Tierethik

Vor einigen Jahren wurden ja die GRÜNEN für den Vorschlag eines freiwilligen Veggie-day pro Woche bei einer Bundestagswahl vom Wähler heftig abgestraft. Umso mehr freue ich mich, daß jetzt auch die EKD zur drastischen Reduktion unseres Fleischverbrauchs aufgerufen hat:
https://www.evangelisch.de/inhalte/160719/26-09-2019/tierwohl-ekd-fordert-einsatz-fuer-nutztiere

Nach Buddhas Tod hat dann der Hinduismus versucht den Buddhismus durch einen Übernahmeversuch zu neutralisieren: der Hindu-Gott Vishnu erscheint in dieser Welt immer wieder als menschliche Wiedergeburt, Avatara genannt. Und als seine wichtigsten Inkarnationen gelten Rama, Krishna und Buddha. Dadurch wird der Buddhismus dann als ein integraler Teil des Hinduismus interpretiert.

Als Folge seiner grundlegenden Güte gegenüber allen Lebewesen erklärte der Buddha die Berufsausübung in einem der 'grausamen Handwerke', z.B. als Schlächter, Wildsteller, Jäger, Räuber, Henker, Kerkermeister, etc., als mit dem 'Rechten Lebenserwerb' seines 8-fachen Pfades für unvereinbar - und kritisierte immer wieder den Kult der Tieropfer. Siehe z.B.:
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m051z.html und
http://www.palikanon.com/digha1/dn01.html

8. „'Das Töten von Wesen aufgegeben habend, hält sich der Asket Gotama vom Töten fern, den Stock hat er weggelegt, Waffen hat er weggelegt, einfühlsam und teilnehmend verweilt er allen Lebewesen gegenüber Heil wünschend und mitfühlend.' So, ihr Mönche, loben die gewöhnlichen Menschen den Vollendeten.“

Sehr schön zeigt sich der ethische Ansatz des Buddha, der alle 'fühlenden' Lebenwesen in seine liebende und fürsorgliche Güte mit einbezieht im berühmten Mettā-Sutta.
Sutta-Nipāta I.8 (143-152) - Mettā-Sutta
http://www.palikanon.com/khuddaka/sn/sn_i08_152.html

143 Dies soll erwirken, wer des Heiles kundig
Und wer die Friedens-Stätte zu verstehen wünscht:
Stark soll er sein und aufrecht, aufrecht voll und ganz
Zugänglich sei er, sanft und ohne Hochmut.

144 Genügsam sei er und sei leicht befriedigt,
Nicht viel geschäftig und bedürfnislos.
Die Sinne still, und klar sei der Verstand,
Nicht dreist, nicht gierig, geht er unter Menschen.

145 Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen,
Wofür ihn andere, Verständige, tadeln möchten.
Sie mögen glücklich und voll Frieden sein,
Die Wesen alle! Glück erfüll' ihr Herz!

146 Was es an Lebewesen hier auch gibt,
Die schwachen und die starken, restlos alle;
Mit langgestrecktem Wuchs und groß an Körper,
Die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob.

147 Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren,
Die ferne weilen und die nahe sind,
Entstandene und die zum Dasein drängen, -
Die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!

148 Keiner soll den anderen hintergehen;
Weshalb auch immer, keinen möge man verachten
Aus Ärger und aus feindlicher Gesinnung
Soll Übles man einander nimmer wünschen!

149 Wie eine Mutter ihren eigenen Sohn,
Ihr einzig Kind mit ihrem Leben schützt,
So möge man zu allen Lebewesen
Entfalten ohne Schranken seinen Geist!

150 Voll Güte zu der ganzen Welt
Entfalte ohne Schranken man den Geist:
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,
Von Herzens-Enge, Haß und Feindschaft frei!

151 Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,
Wie immer man von Schlaffheit frei,
Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.
Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.

152 In falscher Ansicht nicht befangen,
Ein Tugendhafter, dem Erkenntnis eignet,
Die Gier nach Lüsten hat er überwunden
Und geht nicht ein mehr in den Mutterschoß.

in metta - muni

9. Krankheit, Buddha und ein kranker Mönch,
MV.VIII.26 (Gilānavatthukathā).

> ...
> Sutta-Nipāta I.8 (143-152) - Mettā-Sutta
> http://www.palikanon.com/khuddaka/sn/sn_i08_152.html
> ...
> 150 Voll Güte zu der ganzen Welt
> Entfalte ohne Schranken man den Geist:
> Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,
> Von Herzens-Enge, Haß und Feindschaft frei!
>
> 151 Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,
> Wie immer man von Schlaffheit frei,
> Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.
> Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

das oben zitierte Mettā-Sutta über die 'Liebende Güte' gegenüber allen Lebewesen ist zentral für den Buddhismus. Buddha empfahl seinen Schülern und Schülerinnen die Metta-Paxis insbesonders auch als Gegenmittel gegen Angst, Aversion und Haß. Aber diese liebende Güte vermag auch die hartnäckigen Schleier der Unwissenheit und des 'Nichtwissen-Wollens' zu durchdringen.

Leider wurden 'Liebende Güte' (metta) und 'Mitgefühl' (karuna) in der 2500-jährigen buddhistischen Geschichte nicht immer in seiner Tiefe wirklich verstanden und dann auch entsprechend angewandt. Zu tief war und ist im kollektiven indisch-hinduistischen Gedächtnis die antike Kamma/Karma-Theorie verankert:
„die jetzige Krankheit unseres Mitmenschen ist sicherlich eine Folge der schlechten Handlungen in seinem jetzigen Leben oder seinen vergangenen Leben. Gegen ein solches Kamma/Karma kann man nichts anderes tun, als es zu ertragen und damit abzubezahlen.“

Buddha hat immer gegen dieses primitiv-archaische Weltbild angepredigt, aber letztlich hat sich dieses naive Konzept bei der breiten Bevölkerung in Asien doch immer wieder durchgesetzt.

Siehe hierzu auch mein Essay
"Ein Weg durch Leben und Tod, Kleine buddhistische Reflektion über Krankheit, Karma und die Überwindung des Leidens":
https://www.mb-schiekel.de/karma.htm

oder zum besseren Ausdruck
https://www.mb-schiekel.de/karma.pdf .

Dieses Ausgrenzen und gesellschaftliche Ausstoßen von Hilfsbedürftigen findet sich jetzt aber nicht nur im indischen Hinduismus und weiten Teilen der heutigen asiatischen buddhistischen Welt, sondern etwa auch bei den protestantischen Calvinisten, und damit insbesonders in den USA. In diesem Fall wird nicht der 'Kamma/Karma-Gedanke' bemüht, sondern der 'Wille Gottes' - Armut und Krankheit seien eine Strafe Gottes, die der Mensch nicht mit Wohltätigkeit vereiteln darf.

Letztlich liegt dieser interkulturellen Hilfsverweigerung wohl ein uraltes Evolutionsprinzip zugrunde: schwache und kranke Menschen könnten (sehr) ansteckend sein und die Gesellschaft schützt sich durch Isolation der Kranken.

Buddha lehrt nun im Gegensatz zu seiner Gesellschaft eine Liebe zu allen fühlenden Wesen, die zur Einsicht in die tiefe Verbundenheit alles Lebendigen (anatta = Nicht-Ich) führt.
Hier ein schönes Beispiel von Buddhas Verständnis von Metta aus dem Buch Mahāvagga des Vinayapitaka (Sammlung der Regeln der Mönche und Nonnen):
MV.VIII.26 (Gilānavatthukathā):
http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv08_16-32.htm

Einmal findet der Buddha zusammen mit Ānanda einen seiner Mönche, der schwer an Ruhr erkrankt ist und von niemandem gepflegt wird. Buddha und Ānanda waschen und versorgen den Mönch und legen ihn auf ein Bett. Anschließend ruft Buddha die Mönche dieses Klosters zusammen und bittet sie, daß sie sich künftig gegenseitig bei Krankheit unterstützen mögen.
„Nicht habt ihr, Mönche, Mutter und Vater, die euch pflegen würden. Wenn ihr, ihr Mönche, euch nicht gegenseitig pflegt, wer sonst sollte euch pflegen? So, wie man mich pflegen würde, so soll man Kranke pflegen.“

Thich Nhat Hanh hat diesen Ansatz des Buddha im Vietnam-Krieg neu belebt: er hat den InterSein-Orden als eine Aktualisierung des Bodhisattva-Weges gegründet, siehe
https://www.mb-schiekel.de/bodhi.htm
und mit seiner 'Schule der Jugend für Soziale Dienste' während vieler Kriegsjahre in Vietnam vielen Kriegsopfern so gut geholfen, wie das möglich war. Siehe auch das schöne Buch: Thich Nhat Hanh: „Liebe handelt“.
https://www.buecher.de/shop/buecher/liebe-handelt/thich-nhat-hanh/products_products/detail/prod_id/07752030/

Aber auch andere große buddhistische Meister, wie der Dalai Lama, Buddhadasa, Mahaghosananda u.a. betonen seit vielen Jahren die Notwendigkeit eines „Engagierten Buddhismus“.
Und der bedeutenden US-Philosoph und Zen-Lehrer Prof. David Loy , siehe:
https://www.mb-schiekel.de/loybib.htm
http://www.davidloy.org/index.html
nimmt mit seiner 'ecodharma'-Bewegung das Thema der drohenden Klimaüberhitzung in den Mittelpunkt seiner Dharma-Aktivitäten.
Jetzt wünsche ich uns allen gesunde, harmonische und glückliche
Weihnachts- und Neujahrs-Tage. Machts gut!

in metta - muni

10. Buddhistische Rituale, Chan-Linie, TNH‘s Neubeginn.

> ...
> MV.VIII.26 (Gilānavatthukathā):
> http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv08_16-32.htm
> Einmal findet der Buddha zusammen mit Ānanda einen seiner Mönche, der
> schwer an Ruhr erkrankt ist und von niemandem gepflegt wird. Buddha und
> Ānanda waschen und versorgen den Mönch und legen ihn auf ein Bett. An
> schließend ruft Buddha die Mönche dieses Klosters zusammen und bittet sie,
> daß sie sich künftig gegenseitig bei Krankheit unterstützen mögen.
> ... „So, wie man mich pflegen würde, so soll man Kranke pflegen.“
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in den vergangenen Beiträgen hatten wir gesehen, wie Buddha 'liebende Güte' (metta), unabhängig von jeglichem Familien-, Clan- und Kasten-Denken, ja sogar unabhängig von einer antropomorphen Begrenzung, in das Zentrum seiner Lehren gestellt hat. Der zweite Punkt in diesem Zentrum war die uns (hoffentlich) inzwischen etwas vertraute Praxis der 'Rechten Achtsamkeit' (samma sati), die Grundlage der Vipassanā-Übung und für Buddha die Grundlage der Befreiung (vimutti).

Bevor ich aber demnächst in dieser kleinen Email-Reihe auf sati & vipassanā genauer eingehe möchte, sollen heute einige Worte zu Ritualen folgen. Das Feiern von Weihnachten und Neujahr sind ja für uns Heutige gesellschaftliche Rituale, und die vielfältigen christlichen Rituale sind uns allen bekannt und einige von uns richten ihr Leben auch mehr oder weniger nach diesen Ritualen aus.
Kurzum, Rituale sind wirkungsmächtige Erfindungen des menschlichen Geistes mit der klaren Aufgabe, die divergierenden Entwicklungen der einzelnen Stammesmitglieder immer wieder in der Gemeinschaft zu synchronisieren.
Daher folgen jetzt also einige Erläuterungen zu buddhistischen Ritualen, und zwar zum 'Neubeginn' und zu den 'Verbeugungen vor großen Menschen der Traditionslinie'.

Rituale 1 - bei Buddha und im Frühbuddhismus
Als Buddha zu lehren begann, gab es außer den Tragen der Fleckenrobe, dem täglichen Bettelgang um Nahrung, einer intensiven Meditationspraxis und einigen grundlegenden Ethikregeln keine weiteren Normen. An Vollmond und Neumond saßen die Mönche eine ganze Nacht hindurch schweigend in der Meditation.

Eine solche Nachtmeditation, mit Unterstützung von Grünem Tee :-), kann übrigends auch für uns, Gesundheit vorausgesetzt und insbesonders in einer Gruppe durchgeführt, eine tiefe und wichtige Erfahrung sein!

Buddhas Zeitgenossen aber hatten kein Verständnis für das schweigende Verweilen seiner Sangha und verglichen dies mit den ausdauernden Diskussionen konkurierenden Samana-Gruppen, die in Vollmondnächten über Brahman, Atta/Atman, Kamma/Karma, etc. disputierten und stritten. Die buddhistischen Mönche wurden als stumme Felsblöcke verspottet. Buddha reagierte darauf, indem er am Vorabend von Vollmond und Neumond ein Bekenntnis- und Reinigungs-Ritual einführte, an dem die Mönche ihre großen oder kleinen Unachtsamkeiten und Verfehlungen beichteten und sich voreinander entschuldigten. An den Vollmond- und Neumond-Nächten folgte die Rezitation der Mönchs-/Nonnen-Regeln, an welche sich dann die stille Meditation anschloß.

Rituale 2 - im chin. Chan

Später im chin. Chan wurde dann noch ein weiteres Ritual eingeführt, das bis heute täglich in den jap. Zen-Schulen rezitiert wird, die Anrufung der Übertragungslinie.
Der Hintergrund ist, daß in China viele einflußreiche Familien ihren Stammbaum mehr oder weniger frei erfunden bis in die Ära des mythologischen 'Gelben Kaisers' (黄帝 , Huáng Dì) zurückverfolgt haben.
https://de.wikipedia.org/wiki/Huangdi
Kurz gesagt: Machtanspruch durch Familien-Pseudohistorie.
Diesem Muster des Machtanspruchs sind dann die chin. Chanschulen mit ihrem frei erfundene 'Stammbaum' gefolgt, der solcherart die Chan-Schule zur 'einzig legitimierten' buddhistischen Schule erklären sollte - ein Verfahren, das im damaligen China durchaus funktioniert hat.
Auf diese Weise wurde Buddhas Schüler Mahakassapa zum 1. Patriarchen des Chan gekürt, Buddhas Schüler Ananda zum 2. Patriarchen, dann folgten 25 erfundene indische Chan-Patriarchen, und schließlich kam mit Nr. 28 Bodhidharma, welcher der Legende nach das Chan von Indien nach China gebracht hatte.
Historische Fakten waren bei dieser Geschichte natürlich nur hinderlich, so etwa die klare Aussage des Buddha, daß er keinen seiner Schüler zu seinem Nachfolger ernennen wolle, sondern daß das Dharma und die demokratisch organisierte Sangha seine legitimierten Nachfolger seien.
Oder die Tatsache, daß der vietnamesische Mönch Kāng Sēnghuì (康僧会, vietn. Khương Tăng Hội, ?-280) den Versenkungsbuddhismus (Chan) bereits um 248 nach China gebracht hatte:
https://en.wikipedia.org/wiki/Kang_Senghui

Im chin. Chan folgten dann bzgl. der Chan-Überlieferungslinie weitere Turbulenzen:

die ersten 5 offiziellen Chan-Patriarchen: Bodhidharma, Huike, Sengcan, Daoxin, Hongren dürfen heute als relativ gesichert gelten, aber der berühmte sog. 6. Patriarch des Chan mit Namen Huineng ist, wie wir heute wissen, eine Erfindung. Tatsächlich gab es einen chin. Mönch mit dem Namen Huineng, der auch tatsächlich ein Schüler des 5. Partiarchen Hongren war, aber dieser Huineng wurde erst posthum von einem äußerst machtbewußten Schüler Huinengs namens Shenhui zum 6. Patriarchen gekürt - wobei er sich selbst natürlich zum 7. Chan-Patriarchen erklärte :-)
Für seine chin. Zeitgenossen war dagegen ein anderer berühmter und einflußreicher Schüler Hongrens namens Shenxiu der wahre 6. Patriarch. Daher führte Shenhui dann die Bezeichnungen 'Nordschule des Chan' für Shenxiu und seine Schule und 'Südschule des Chan' für sich selbst uns seine Schüler ein. Diese Bezeichnungen haben bis heute überlebt.

Rituale 3 - der 'Neubeginn von Thich Nhat Hanh
Aus all den oben genannten Gründen hat unser verehrter Thich Nhat Hanh von dem Ritual der Rezitation der Chan-Überlieferungslinie Abstand genommen und eine neue Zeremonie komponiert:
den **Neubeginn:**
Diese Zermonie beginnt mit dem klassischen Reue- und Bekenntnisteil, es folgt ein Teil mit Verbeugungen vor Buddha und einigen seiner berühmten Schüler und Schülerinnen, sowie Verbeugungen vor einigen wichtigen transzendenten Bodhisattvas (Archetypen in der Sprache C.G. Jungs), sowie anschließend die Zufluchtname zu **Buddha, Dharma und Sangha** und die Erneuerung unserer Gelübde.
Im Abschnitt der Verbeugungen vor unseren Dharmavorfahren führt THN auf:

- die 6 prähistorischen Buddhas:
  - Vipashyin,
  - Shikin,
  - Vishvabhu,
  - Krakuchanda,
  - Kanakamuni,
  - Kashyapa.

  Diese legendären Gestalten hat Buddha bei verschiedenen Gelegenheiten in seinen Lehrreden erwähnt. Dabei kopierte er einerseits ein beliebtes Muster seines zeitgenössischen spirituellen Konkurenten Mahavir, dem Gründer der Jain-Religion, der immerhin 24 (erfunde) Vorläufer-Tirthankaras benannt hatte:
  https://de.wikipedia.org/wiki/Jainismus .
  Andererseits wollte Buddha aber darauf hinweisen, daß das 'Erwachen' (bodhi) kein einmaliges historisches Ereignis ist, sondern daß es schon vor ihm erwachte Menschen gegeben hatte und auch nach ihm erwachte Menschen geben wird.

- es folgt der Buddha (shakyamuni);
- es folgen die transzendenten Bodhisattvas:
  - Manjushri (Weisheit des Verstehens),
  - Samatabhadra (Weisheit der Wesensgleichheit und Güte),
  - Avalokiteshvara (Chenrezig, tib., Guanyin, chin.) (Mitgefühl),
  - Kshitigarbha (mit dem Großen Gelöbnis allen Wesen in allen Höllen zu helfen);
- es folgen einige bedeutende Schüler und Schülerinnen des Buddha:
  - Kashyapa (jener Mahakashyapa des Chan), war ein recht harter und kompromißloser Asket, welcher nach Buddhas Tod die Sangha leiten wollte und dem tatsächlich ein Teil der Sangha folgte, wogegen der andere Teil der Sangha sich dem liebevollen und sanften Ananda anschloß;
  - Punna war der erste Buddha-Mönch der als Missionar zu einem recht gewalttätigen Volksstamm ging, um dort die Buddha-Lehre zu predigen und zur Gewaltlosigkeit aufzurufen;
  - Upali hatte sich auf die Überlieferung des Vinaya, der Mönchs- und Nonnen-Regeln spezialisiert;
  - Ananda, ein besonders freundlicher Mönch, der jahrzehntelang dem Buddha als persönlicher Begleiter und Helfer gedient hatte, und dem wir wegen seines phänomenalen Gedächtnisses die Überlieferung des Großteils der Lehrreden des Buddha verdanken;
  - Mahapajapati, war jene Tante des Buddha, die diesen nach dem Tod seiner Mutter an Kindbettfieber gesäugt und wie eine Mutter großgezogen hatte - und die viele Jahre später mit Anandas Hilfe dem Buddha die Erlaubnis zur Begründung eines Nonnenordens abgerungen und dann jahrelang diesem Nonnenorden vorstand;
- Maiteya, dem 'Buddha der Zukunft';
- und schließlich verbeugen wir uns vor der Ahnenreihe aller früheren Lehrer und Lehrerinnen, die furchtlos und voll Mitgefühl den Weg offenbarten.

Wer etwas mehr über die Lebensgeschichten einiger der direkten Schüler und Schülerinnen des Buddha lernen möchte, dem sei folgendes kleine Büchlein empfohlen, das online verfügbar ist:

Kurt Schmidt, „Buddha und seine Jünger“, Verlag Christiani, Konstanz, 1955,
http://www.palikanon.com/buddhbib/07budjng/budjng00.htm

Sehr spannend und sehr lesenswert!!

Diese Neubeginn-Zeremonie ist eine sehr schöne und auch bei uns beliebte Zeremonie, weil sie uns eindringlich darauf hinweist, daß wir an jedem Tag unseren Kummer, Schmerz und unsere Fehler hinter uns lassen und neu beginnen können.

Eine liebe Dharmafreundin von mir, Schwester Jina aus Plum Village, hat vor Jahren einmal zur Überwindung innerer Hindernisse ein Jahr lang täglich diese Neubeginn-Zeremonie durchgeführt!

Dies ist heute ein längerer Text geworden, aber es sind ja auch Weihnachtsferien.
Vielen Dank an alle, die bis hierher durchgehalten haben :-)

in metta - muni

11. Vipassanā und Satipaṭṭhāna zu Beginn und Ende von Buddhas Leben.

> ...
> wir hatten in den früheren Emails dieser Reihe gelesen, wie Buddha sein Ziel,
> das Erwachen (vimutti), erreicht hatte durch eine Kombination aus anfäng
> lichem Vipassanā (achtsame Beobachtung) und anschließendem Samatha (tiefe
> Versenkung). Vipassanā war sein Mittel der Wahl bei den Angriffen Maras (der
> Personifikation des Bösen).
> ...
> Die von Buddha lebenslang geübte Achtsamkeits-Praxis war Vipassanā, d.h.
> 'satipaṭṭhāna', die 4 'Verankerungen der Achtsamkeit', d.h. Achtsamkeit auf
> Körper (kaya), Empfindungen (vedana), Geistesreaktionen (citta), Geistes
> inhalte (dhammā).
> Siehe dazu das wichtige Buch von Thich Nhat Hanh:
> 'Umarme Deine Wut'.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

wir hatten gesehen, daß Buddhas Befreiungsweg 2-facher Art war:

- a. die Herzensbefreiung (ceto-vimutti):
  der Weg hierzu führt häufig über die tiefen Versenkungszustände (jhāna) der Samatha-Meditation.
- b. die Erkenntnis-Befreiung (paññā-vimutti):
  der Weg hierzu führt über die Vipassanā-Meditation, also über die meditative Anwendung der Satipaṭṭhāna-Sutten.

Vipassanā heißt Erkenntnis/Einsicht/Klarblick. Einsicht in was?
Buddha sprach von Einsicht in die 3 Daseinsmerkmale:

- Leidhaftigkeit (dukkha), teilweise verursacht durch unser vergängliches Dasein in einer sich unablässig wandelnden Welt, aber häufiger und zumeist auch heftiger verursacht durch unsere vielen vergeblichen Versuche diese Welt zu kontrollieren,
- Veränderlichkeit/Vergänglichkeit (anicca) aller Lebensvorgänge,
- das Nichtvorhandensein eines unveränderlichen, inhärenten, göttlichen Seelenkerns (Nicht-Selbst, anatta).

Heute soll es um die Bedeutung von Vipassanā aus der Sicht von Buddha gehen. Buddha sprach häufig von 'samma-sati', von 'Rechter Achtsamkeit', also einer ethisch gegründeten und auf das Ziel der Befreiung (vimutti, nibbāna) hin ausgerichteten Achtsamkeit. Diese 'Rechte Achtsamkeit' ist also durchaus verschieden von der Achtsamkeit eines Börsenhändlers oder eines Kriminellen.

Während samatha über die Versenkungsstufen (jhāna) zur 'transzendenten/immanenten' 'Schauung' führt, verbleibt Vipassanā vollständig im Diesseitigen, nutzt aber die 'Einsicht' in die Daseinsmerkmale des Diesseitigen zur Bewältigung des Diesseitigen.
Insofern ist die heute moderne Methode des MBSR eine logische säkulare Entwicklung von 'satipaṭṭhāna', wenngleich ihr natürlich das buddhistische Heilsziel mangelt.

So sind also Vipassanā und 'satipaṭṭhāna' ganz auf das Durchdringen der 3 Daseinsmerkmale, Leidhaftigkeit (dukkha), Veränderlichkeit (anicca) und Nicht-Selbst (anatta) ausgerichtet. Diese Daseinsmerkmale werden nun möglichst präzise beobachtet auf den Wahrnehmungsfeldern (4 Pfeiler der Achtsamkeit):

- Körper (kaya),
- Empfindungen (vedana; angenehm, neutral, unangenehm),
- Geistesreaktionen (citta),
- Geistesobjekten (dhammā).

Für wie bedeutsam Buddha diese Übung angesehen hat, zeigt sich auch daran, daß er sie sowohl kurz nach seinem Erwachen, wie auch kurz vor seinem Tod betont hat.

1. kurz nach Buddhas 'Erwachen':
http://www.palikanon.com/samyutta/sam47.html#s47_18

„Der gerade Weg ist dies zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Jammer, zur Beendigung von Schmerz und Trübsinn, zur Gewinnung des Hinführenden, zur Verwirklichung des Nirvāna, nämlich die Vier Pfeiler der Achtsamkeit. Welche vier?
Beim Körper wache der Mönch über den Körper,
bei den Empfindungen über die Empfindungen,
bei den Geistesreaktionen über die Geistesreaktionen,
bei den Geistesobjekten über die Geistesobjekte,
unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Das ist der gerade Weg.“

2. Und kurz vor seinem Tod, als er nach der Nachfolge gefragt wurde, antwortete er mit den berühmten Worten:
Dn16_2, 25-26: Die große Lehrrede von der vollkommenen Erlöschung,
http://www.palikanon.com/digha1/dn16_1-3.html

25. „Was denkst du, Ānanda, erwartet die Mönchsgemeinde von mir? Verkündet wurde von mir, Ānanda, die Lehre (dhamma), vollkommen, ohne et-

was auszulassen, mit Bezug auf die Lehre (dhamma) hat der Tathāgata kein Geheimnis. Wenn irgendjemandem einfallen würde: Ich müsste mich um die Mönchsgemeinde kümmern oder die Mönchsgemeinde ist auf mich angewiesen, der würde für die Mönchsgemeinde irgend etwas festlegen. Dem Tathāgata, Ānanda, fällt so etwas nicht ein: Ich müsste mich um die Mönchsgemeinde kümmern oder die Mönchsgemeinde ist auf mich angewiesen.
Was denkst du, Ānanda, wird er Tathāgata bezüglich der Mönchsgemeinde irgendetwas festlegen? Ich bin jetzt, Ānanda, gebrechlich, alt, betagt, am Lebensende, ausgelebt, ich bin achtzig Jahre alt. Genauso, Ānanda, wie ein alter Wagen mit Stricken noch zusammengehalten wird, so scheint mir der Körper des Tathāgata. Zu einer Zeit, Ānanda, wenn der Tathāgata ohne Wahrnehmung aller Objekte ist, jegliches Gefühl ausgetilgt hat, tritt er in die objektlose Gemütssammlung ein und verweilt darin, dann ist der Körper des Tathāgata zur Ruhe gekommen.

26. Daher, Ānanda, seid euch selbst die Insel, seid euch selbst die Zuflucht, habt keine andere Zuflucht, die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht. Wie, Ānanda, sind die Mönche sich selbst die Insel, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zur Insel, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht? Da, Ānanda, weilt der Mönch beim Körper, in Betrachtung des Körpers, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Aneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Empfindungen, in Betrachtung der Empfindungen, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Geistesreaktionen, in Betrachtung der Geistesreaktionen, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Geistesobjekten, in Betrachtung der Geistesobjekte, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. So, Ānanda, sind die Mönche sich selbst die Insel, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zur Insel, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht.“

in metta - muni

12. Vipassanā-Praxis lebenslang,
S.47.4. Sālā - 4. Sāla Sutta.

> ...
> So sind also Vipassanā und 'satipaṭṭhāna' ganz auf das Durchdringen der 3 Da
> seinsmerkmale, Leidhaftigkeit (dukkha), Veränderlichkeit (anicca) und Nicht-
> Selbst (anatta) ausgerichtet.
> Diese Daseinsmerkmale werden nun möglichst präzise beobachtet auf den
> Wahrnehmungsfeldern (4 Pfeiler der Achtsamkeit):
>
> - Körper (kaya),
> - Empfindungen (vedana; angenehm, neutral, unangenehm),
> - Geistesreaktionen (citta),
> - Geistesobjekten (dhammā).
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

Diese Vipassanā-Praxis kann nun je nach Situation und den Fähigkeiten der verschiedenen Praktizierenden unterschiedlich geübt werden:

- Anfängerinnen und Anfängern empfiehlt man in Retreats sich pro Tag nur einem Wahrnehmungsfeld zuzuwenden, aber dieses konzentriert zu beobachten.
- Fortgeschrittene beobachten das Fluktuieren aller 4 Wahrnehmungsfelder von Moment zu Moment zu Moment.

Für uns Laien empfiehlt sich der direkte Zugang zu Vipassanā nach einer anfänglichen leichten Geistesberuhigung durch Samatha-Praxis (z.B. Atembeobachtung). Dieser Zugang heißt 'suddha vipassanā yanika' (reine Vipassanā-Praxis).

In längeren und sehr ruhigen Retreat-Situationen wird gerne vor der eigentlichen Vipassanā-Übung die sog. 'angrenzende Sammlung' durch vertieftes Samatha angestrebt (upacara samadhi, ein ruhiger und heiterer Geisteszustand). Dieser Zugang heißt 'samatha yanika'.

Dieser samatha yanika Ansatz entwickelte sich dann weiter zur Grundlage eines 'nichtdalen Vipassanā', bei welchem die anstrengende sekündlich präzise Vipassanā-Beobachtung deutlich reduziert wird zugunsten einer Balance zwischen Ruhe & Beobachtung. Im Chan heißt dieser Weg dann 'mochao-chan' (Chan des heiter-gelassenen Widerspiegelns), in Tibet spricht man von Mahamudra (chag-chen) und von Mahaati (dzogchen).

Nun könnte man vielleicht auf den Gedanken kommen, wenn wir mittels Vipassanā-Praxis die Weisheits-Befreiung (paññā-vimutti) erreicht haben, dann seine wir 'fertig' :-) Dem ist nicht so!
Siehe das folgende schöne Sutta von Buddha:
http://www.palikanon.com/samyutta/sam47.html#s47_4

S.47.4. Sālā - 4. Sāla Sutta

<Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Lande Kosalo im Brahmanendorf Sālā. Dort nun wandte sich der Erhabene also an die Mönche:

„Die da, ihr Mönche, neue Mönche sind, noch nicht lange hinausgezogen, erst kürzlich zu dieser Lehre und Ordnung gekommen, die sollen angeregt, bestärkt und gefestigt werden, die Vier Pfeiler der Achtsamkeit zu entfalten. Welche vier?

Kommt, ihr Brüder!

Wacht beim Körper über den Körper,
bei den Empfindungen über die Empfindungen,
bei den Geistesreaktionen über die Geistesreaktionen,
bei den Geistesobjekten über die Geistesobjekte,

unermüdlich klar bewußt, einig geworden, geklärten Bewusstseins, geeinigt, einheitlichen Bewusstseins, um den Körper, die Empfindungen, die Geistesreaktionen, die Geistesobjekte wirklichkeitsgemäß zu erkennen. Auch jene Mönche, ihr Mönche, die Übende sind, die das Ziel noch nicht erreicht haben, die im Streben nach dem unübertrefflichen Yoga-Frieden verweilen, auch die wachen beim Körper über den Körper, bei den Empfindungen über die Empfindungen, bei den Geistesreaktionen über die Geistesreaktionen, bei den Geistesobjekten über die Geistesobjekte, unermüdlich, klar bewußt, einig geworden, geklärten Bewusstseins, geeinigt, einheitlichen Bewusstseins, um den Körper, die Empfindungen, die Geistesreaktionen, die Geistesobjekte völlig zu durchschauen.

Selbst jene Mönche, ihr Mönche, die Heilige sind, Triebversiegte, die vollendet, ihr Werk gewirkt, die Last abgelegt, das höchste Heil erreicht, die Daseinsfesseln versiegt haben, in vollkommener höchster Weisheit erlöst sind, auch die wachen beim Körper über den Körper, bei den Empfindungen über die Empfindungen, bei den Geistesreaktionen über die Geistesreaktionen, bei den Geistesobjekten über die Geistesobjekte, unermüdlich, klar bewußt, einig geworden, geklärten Bewusstseins, geeinigt, einheitlichen Bewusstseins, nicht mehr gefesselt durch den Körper, die Empfindungen, die Geistesreaktionen, die Geistesobjekte.

Die da, ihr Mönche, neue Mönche sind, noch nicht lange hinausgezogen, erst kürzlich zu dieser Lehre und Ordnung gekommen, die sollen angehalten, gewöhnt und bestärkt werden, die 4 Pfeiler der Achtsamkeit zu entfalten.“>

in metta - muni

13. Anuruddha über Vipassanā,
S.52.9., Ambapālivana Sutta,
keine Autorisierung, M.105, Sunakkata-Sutta,
Huang-bo in Biyan-lu #11: “es gibt keine Meister“.

> ...
> Diese Vipassanā-Praxis kann nun je nach Situation und den Fähigkeiten der
> verschiedenen Praktizierenden unterschiedlich geübt werden.
> - Anfängerinnen und Anfängern empfiehlt man in Retreats sich pro Tag nur
> einem Wahrnehmungsfeld zuzuwenden, aber dieses konzentriert zu beob
> achten.
> - Fortgeschrittene beobachten das Fluktuieren aller 4 Wahrnehmungsfelder von
> Moment zu Moment zu Moment.
>...

Liebe Freundinnen und Freunde,

die buddhistischen Mönche und Nonnen der Frühzeit suchten sich je nach Begabung und Neigung eine spezielle Meditationsform als Hauptpraxis aus.
Heute möchte ich einen kleinen Text über den Mönch Anuruddha vorstellen, dessen Hauptpraxis Vipassanā war. Anuruddha war übrigends ein Cousin von Buddha, ebenso wie die Mönche Bhaddiya, Ananda, Bhagu, Kimbila und Devadatta.

Das folgende Sutta über Anuruddha
S.52.9. Ambapālivana Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam52.html#s52_9
ist aus zweierlei Gründen interessant für uns. Der erste Grund ist die Beschreibung der fortgeschrittenen Vipassanā-Praxis von Anuruddha.

<Zu einer Zeit weilten der Ehrwürdige Anuruddho und der Ehrwürdige Sāriputto zu Vessālī, im Haine der Ambapāli. Da begab sich der Ehrwürdige Sāriputto am Abend nach Aufhebung der Zurückgezogenheit dorthin, wo der Ehrwürdige Anuruddho weilte und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich der Ehrwürdige Sāriputto an den Ehrwürdigen Anuruddho:
„Heiter sind, Bruder Anuruddho, deine Sinne, hell und rein die Farbe deines Antlitzes. In welchem Verweilen weilt wohl der Ehrwürdige Anuruddho jetzt häufig?“
„In den Vier Pfeilern der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) fest gegründet ist
mein Herz, o Bruder: so weile ich jetzt häufig. In welchen vier?
Da wache ich, o Bruder, beim Körper über den Körper,
bei den Empfindungen über die Empfindungen,
bei den Geistesreaktionen über die Geistesreaktionen,
bei den Geistesobjekten über die Geistesobjekte,

unermüdlich, klar bewußt, achtsam,
nach Überwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns.

In den Vier Pfeilern der Achtsamkeit fest gegründet ist mein Herz: so weile ich jetzt häufig.
Wer da, o Bruder, als Mönch ein Heiliger ist, ein Triebversiegter, ein Endiger, der sein Werk gewirkt, die Last abgelegt, sein Ziel vollbracht, die Daseinsfesseln völlig versiegt hat, in vollkommenem Wissen erlöst ist, der hat sein Herz in den Vier Pfeilern der Achtsamkeit fest gegründet und weilt häufig darin".
„Ein Gewinn, wahrlich, ist es für uns, o Bruder, wohl getroffen haben wir es wahrlich, daß wir aus dem Munde des Ehrwürdigen Anuruddho dies gewaltige Wort gehört haben".>

Und der zweite für uns interessante Grund ist der Schlußsatz von Anuruddha, in welchem dieser erklärt, das Ziel der 'Heiligkeit' erreicht zu haben. Kein Mönch und keine Nonne erhielten damals von Buddha eine 'Lehrübertragung' oder 'Bestätigung ihres Erwachens' (nibbāna) oder 'Autorisierung als Zen-Meister' oder 'Dhammacarya'. Sondern die Schüler und Schülerinnen selbst erklärten, wie hier Anuruddha, vollkommen autonom ihr 'Erwachen'.
Gelegentlich wurde Buddha von Außenstehenden gefragt, wie es denn um das 'Erwachen' seiner Schüler und Schülerinnen stehe, die ebendieses von sich behaupteten. Siehe das schöne Sutta;
Majjhima Nikāya 105 Sunakkata-Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m105z.html .

<1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Vesālī, im Großen Wald, in der Spitzdach-Halle auf.

2. Bei jener Gelegenheit hatte eine Anzahl Bhikkhus in der Gegenwart des Erhabenen die letztendliche Erkenntnis verkündet, mit den Worten: „Wir haben unmittelbar erkannt: Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden mußte, darüber hinaus gibt es nichts mehr."

3. Sunakkhatta, Sohn der Licchavier, hörte: 'Eine Anzahl Bhikkhus hat anscheinend in der Gegenwart des Erhabenen die letztendliche Erkenntnis verkündet, mit den Worten: „Wir haben unmittelbar erkannt: Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden mußte, darüber hinaus gibt es nichts mehr."' Da ging Sunakkhatta, Sohn der Licchavier, zum Erhabenen, und nachdem er ihm gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder und sagte zum Erhabenen:

„Ich habe gehört, ehrwürdiger Herr, daß eine Anzahl Bhikkhus in der Gegenwart des Erhabenen die letztendliche Erkenntnis verkündet hat. Haben sie dies berech-

tigterweise getan, oder gibt es einige Bhikkhus, die die letztendliche Erkenntnis verkünden, weil sie sich überschätzen?“

5. „Als jene Bhikkhus, Sunakkhatta, die letztendliche Erkenntnis in meiner Gegenwart verkündeten, gab es einige Bhikkhus, die die letztendliche Erkenntnis berechtigterweise verkündeten, und es gab einige, die die letztendliche Erkenntnis verkündeten, weil sie sich überschätzen. Wenn Bhikkhus die letztendliche Erkenntnis berechtigterweise verkünden, so ist ihre Erklärung wahr. Aber wenn Bhikkhus die letztendliche Erkenntnis verkünden, weil sie sich überschätzen, denkt der Tathāgata: 'Ich will sie das Dhamma lehren.' So verhält es sich in diesem Fall, Sunakkhatta, daß der Tathāgata denkt: 'Ich will sie das Dhamma lehren.' Aber einige fehlgeleitete Männer hier denken sich eine Frage aus, kommen zum Tathāgata und stellen sie. In jenem Fall, Sunakkhatta, überlegt es sich der Tathāgata anders, obwohl er dachte: 'Ich will sie das Dhamma lehren.'“>

Kurzum: Buddha konstatiert schlicht, daß die Behauptung des 'Erwachens' bei einigen seiner Schüler zutrifft, bei anderen nicht - und er bietet seine Hilfe an, wenn er die Empfindung hat, daß die Menschen offen für seine Hinweise sind. Das ist alles!

Eine Widerspiegelung dieses Verständnisses finden wir bei dem chin. Chan-Meister Huang-bo (Biyan-lu #11):
<Ehrwürden Huang-bo wandte sich an die Gemeinde [der Mönche] und sagte:
„Leute, wie Ihr es seid, [Ihr] seid alle ohne Ausnahme nur Trester-Schlürfer. Wenn [Ihr] bald hierhin, bald dorthin wandert, an welchem Ort habt [Ihr] dann Euer Heute? Wißt [Ihr] denn auch, daß es im großen Reich der Tang gar keine Chan-Lehrer [Meister] gibt?“
Da trat ein Mönch hervor und sagte: „Nur - wenn in allen Klöstern [sehr wohl] den Schülern geholfen und die Gemeinden [der Mönche] angeleitet werden, was ist denn dann?“
Huang-bo sagte: „[Ich] sage nicht, daß es kein Chan gibt; es ist nur so, daß es keine Lehrer [Meister] gibt.“>

Was ist daraus heute geworden - in Tibet, in Japan und im Westen?
Allüberall werden neue Meister, Meisterinnen, Dharmacaryas und
dergleichen gekürt - really funny :-)

in metta - muni

14. Bambusakrobaten,
S.47.19. Sedakam - 9. Sedaka Sutta.

> ...
> „Heiter sind, Bruder Anuruddho, deine Sinne, hell und rein die Farbe deines
> Antlitzes. In welchem Verweilen weilt wohl der Ehrwürdige Anuruddho jetzt
> häufig?“
> „In den Vier Pfeilern der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) fest gegründet ist mein
> Herz, o Bruder: so weile ich jetzt häufig. In welchen vier?
> Da wache ich, o Bruder, beim Körper über den Körper,
> bei den Empfindungen über die Empfindungen,
> bei den Geistesreaktionen über die Geistesreaktionen,
> bei den Geistesobjekten über die Geistesobjekte,
> unermüdlich, klar bewußt, achtsam,
> nach Überwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns.
> In den Vier Pfeilern der Achtsamkeit fest gegründet ist mein
> Herz: so weile ich jetzt häufig.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

aus dem großen Kreis der Sutten zur Satipaṭṭhāna-Praxis (samma sati = rechte Achtsamkeit) im Pālikanon, siehe
http://www.palikanon.com/
und die kommentierte Auswahl:
https://www.mb-schiekel.de/Pali-Sutten.htm
möchte ich heute das Sutra von den Bambusakrobaten vorstellen, das auch zu den Lieblingssutten des wunderbaren kambodschanischen buddhistischen Meisters Mahaghosananda gehört hatte:
https://de.wikipedia.org/wiki/Maha_Ghosananda
Siehe auch:
Mahaghosananda, Vorwort Jack Kornfield, „Wenn der Buddha lächelt, Frieden finden Schritt für Schritt“, Herder, Freiburg, 1997.

Jetzt aber zum Sutta, das sich im großen Kapitel Nr. 47, 'Pfeiler der Achtsamkeit' des Satipaṭṭhāna-Samyutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam47.html
befindet:
S.47.19. Sedakam - 9. Sedaka Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam47.html#s47_19
<Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Lande der Sumbher in einem Städtchen der Sumbher namens Sedakam. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

„Einstmals, ihr Mönche, gab es einen Bambusakrobaten. Der richtete den Bambus auf und sprach zu seiner Gehilfin Medakathalikā: 'Komm, liebe Medakathalikā, erklimme den Bambus und stelle dich auf meine Schultern'. 'Ja, Meister', erwiderte die Gehilfin Medakathalikā, erklomm den Bambus und stellte sich auf die Schultern des Meisters.
Da sprach, ihr Mönche, der Bambusakrobat zu seiner Gehilfin Medakathalikā: 'Du, liebe Methakathalikā, achte auf mich, und ich werde auf dich achten. Wenn so jeweils einer den anderen bewacht, einer auf den anderen achtet, dann werden wir unsere Kunst zeigen, etwas verdienen und wohlbehalten vom Bambus heruntersteigen.
Auf diese Worte erwiderte Medakathalikā, die Gehilfin, dem Meister: "So wird nichts daraus, Meister! Achte du auf dich selber, Meister, und ich werde auf mich achten. So werden wir, wenn jeder sich selber bewacht, jeder auf sich selber achtet, unsere Kunst zeigen, etwas verdienen und wohlbehalten vom Bambus heruntersteigen'.

Die rechte Vorgehensweise dabei, sprach der Erhabene, ist folgende: „Wie Medakathalikā, die Gehilfin, dem Meister gesagt hat:
'Ich werde auf mich achten', so sind die Pfeiler [Grundlagen] der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna), ihr Mönche, zu pflegen.
'Auf den anderen werde ich achten', so sind die Pfeiler [Grundlagen] der Achtsamkeit zu pflegen.
Auf sich selber achtend, ihr Mönche, achtet man auf die anderen.
Auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber.

Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen?
Durch Pflege, durch Entfaltung, durch häufiges Tun.
So, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen.
Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber?
Durch Geduld (khanti),
durch Gewaltlosigkeit (avihiṃsā),
durch Liebe (mettacitta),
durch [An-]Teilnahme (anudaya).
So, ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber.

'Ich werde auf mich achten', so sind, ihr Mönche, die Pfeiler der Achtsamkeit zu pflegen.
'Ich werde auf die andern achten', so sind die Pfeiler der Achtsamkeit zu pflegen.
Auf sich selber achtend, achtet man auf die anderen, ihr Mönche,
auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber".>

in metta - muni

15. Wunder und Esoterik,
M.123, Wunderbar und erstaunlich - Acchariya-abbhuta Sutta,
D.16.2.25 - keine geschlossene Lehrerfaust, d.h. keine Esoterik.

> ...
> Die rechte Vorgehensweise dabei, sprach der Erhabene, ist folgende: „Wie
> Medakathalikā, die Gehilfin, dem Meister gesagt hat: 'Ich werde auf mich
> achten', so sind die Pfeiler [Grundlagen] der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna), ihr
> Mönche, zu pflegen. 'Auf den anderen werde ich achten', so sind die Pfeiler
> [Grundlagen] der Achtsamkeit zu pflegen.
> Auf sich selber achtend, ihr Mönche, achtet man auf die anderen.
> Auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber.
>
> Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen?
> Durch Pflege, durch Entfaltung, durch häufiges Tun.
> ...
> Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber?
> Durch Geduld, Gewaltlosigkeit, Liebe, [An-]Teilnahme.“
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

augenblicklich beschäftigen wir uns mit dem für Buddha so zentralen Punkt der *4 Grundlagen der Achtsamkeit* (satipaṭṭhāna, sama-sati, Vipassanā-Meditation), der zu einer der zwei Befreiungen führt, zur Erkenntnis-Befreiung (paññā-vimutti).

In der seinerzeitigen indischen Kultur waren aber zeitgleich eine sehr große Anzahl von magischen und esoterischen Vorstellungen und Konzepten anzutreffen, die zum größten Teil aus alten schamanistischen Zeiten und dem frühen Hinduismus stammten. Diese Vorstellungen erscheinen den meisten heutigen gebildeten westlichen Menschen, die in der 'Aufklärung' (Kant et al.) aufgewachsen sind, als äußerst obskur. Am ehesten können wir diese magischen Vorstellungen vielleicht antropologisch als drogeninduzierte Wahrnehmungen und anschließende spekulative Interpretationen des Erlebten im Rahmen der schamanistischen Frühreligionen deuten.
Andererseits orientieren sich auch in unserer 'modernen' Gesellschaft immer noch viele Menschen an ähnlich obskuren esoterischen Ideen und sind außerordentlich anfällig für 'fake news'.

Ein Teil dieser alten indischen 'Wunder' wurden unter dem Namen 'iddhis/siddhis' (übernatürliche Kräfte) bekannt. Im Pālikanon finden sich die folgenden 'niederen iddhis/siddhis':

- eigene Körpererscheinung vervielfachen und zurückverwandeln,
- ungehindert durch Mauern, Wälle und Berge hindurchgehen,
- in der Erde gleichwie im Wasser auf- und untertauchen,
- auf dem Wasser gehen können wie auf festem Grund,
- durch die Lüfte fliegen (und die Sonne berühren),
- in himmlische Daseinsbereiche wechseln und zurückkehren.

Dazu kommen dann noch die 'höheren iddhis/siddhis':
- das himmlische Ohr,
- das himmlische Auge,
- das Durchschauen des Geistes anderer Menschen,
- die Erinnerung an frühere Daseinsformen.

Solche und ähnliche Wunder wurden von einem Meister/Guru seinerzeit in Indien erwartet und in der damaligen religiösen Szene der Brahmanen und insb. der Samanen (Wandermönche) leidenschaftlich diskutiert. Buddha beteiligte sich an solchen Diskussionen nicht, sondern bezeichnete dies begrifflich-konzeptuelle Ausufern (papanca) als einerseits sinnlos und andererseits zugleich als unheilsam, weil dies seiner Meinung nach nur zur Verfestigung der eigenen Konzepte und zum Streit mit anderen Menschen führe.
Stattdessen betonte Buddha seinen Weg von samatha & vipassanā, der zum Herzens-Frieden (ceto-khema) führt und zur Weisheit (pañña) der Wahrnehmung der Dinge in ihrer Dynamik, ihrer wechselseitigen Bedingtheit und ihrem 'SoSein' (tathata).

Wir können diese Didaktik des Buddha sehr schön im folgenden Sutta beobachten.

M.123, Wunderbar und erstaunlich - Acchariya-abbhuta Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m123z.html

Ānanda erklärt, der Buddha sei wunderbar und erstaunlich. Buddha bittet um eine Erläuterung und Begründung dieses Ausspruches. Ānanda berichtet dann eine ganze Reihe von Wundern, die sich bei der Geburt des Buddha zugetragen haben sollen, z.B.:

20. "Ich hörte und erfuhr dies aus des Erhabenen eigenen Munde: 'Sobald der Bodhisatta geboren war, stand er fest mit den Füßen auf dem Boden; dann machte er sieben Schritte nach Norden, und während ein weißer Schirm über ihn gehalten wurde, musterte er jede Himmelsrichtung und äußerte die Worte des Herdenführers:
'Ich bin der Höchste in der Welt; ich bin der Beste in der Welt; ich bin der Erste in der Welt. Dies ist meine letzte Geburt; weiteres Wiederwerden gibt es für mich jetzt nicht mehr.'

Auch dies habe ich als eine wunderbare und erstaunliche Eigenschaft des Erhabenen im Gedächtnis behalten."

Buddha kommentiert diese Wundergeschichten nicht weiter, sondern antwortet darauf recht nüchtern:

"Nachdem das so ist, Ānanda, behalte auch dies als eine wunderbare und erstaunliche Eigenschaft des Tathāgata im Gedächtnis: Ānanda, da sind dem Tathāgata Empfindungen bekannt, wie sie erscheinen, wie sie gegenwärtig sind, wie sie verschwinden; Wahrnehmungen sind ihm bekannt, wie sie erscheinen, wie sie gegenwärtig sind, wie sie verschwinden; Gedanken sind ihm bekannt, wie sie erscheinen, wie sie gegenwärtig sind, wie sie verschwinden. Ānanda, behalte auch dies als eine wunderbare und erstaunliche Eigenschaft des Tathāgata im Gedächtnis."

Buddha widerspricht also nicht explizit diesen Wundergeschichten, sondern er erklärt sie mit Verweise auf die *4 Grundlagen der Achtsamkeit* (satipaṭṭhāna) schlicht für irrelevant!
Und dies wäre wohl auch Buddhas Antwort auf unsere zahlreichen zeitgenössischen esoterischen Ideen und Konzepte. :-)

Nun könnte man auf den Gedanken kommen, daß Buddha vielleicht gewisse 'tiefe Lehren' nur geheim, d.h. esoterisch, an ausgewählte Schüler & Schülerinnen weitergegeben hat. Dies behauptet z.B. die tib. buddhistische Vajrayana-Tradition. Buddha selbst aber hat diesem Gedanken kurz vor seinem Tod explizit widersprochen (D.16.2.25):
"Was denkst du, Ānanda, erwartet die Mönchsgemeinde von mir?
Verkündet wurde von mir, Ānanda, die Lehre, vollkommen, ohne etwas auszulassen, mit Bezug auf die Lehre hat der Tathāgata kein Geheimnis." wörtlich: keine Lehrer-Faust, d.h. nichts in der Hand zurückbehalten.
http://www.palikanon.com/digha1/dn16_1-3.html

Das wahre 'Wunder' des Buddha ist es, achtsam auf dieser Erde zu gehen und jene Menschen, die offen für ihn sind, Mitgefühl und Weisheit zu lehren. Hierauf bezieht sich implizit der Ehrw. Thich Nhat Hanh in seinem wunderbaren kleinen Büchlein: „Das Wunder der Achtsamkeit“, Theseus Verlag, Zürich, 1988.
Dies war übrigend (meines Wissens nach) das erste deutschsprachige Büchlein von Thich Nhat Hanh, das ich seinerzeit nach einem Retreat im Kamalashila-Institut (Karma-Kagyu-Schule des tib. Buddhismus) im dortigen Dharma-Shop entdeckte, und das mich dann kurz darauf im Jahr 1990 direkt zu Thich Nhat Hanh führte :-)

in metta - muni

16. Reine Wahrnehmung ohne „ICH, MICH, MEIN, MIR“,
Udāna I.10, Bāhiyo.

> ...
> Ānanda berichtet dann eine ganze Reihe von Wundern, die sich bei der Geburt
> des Buddha zugetragen haben sollen ...
> ...
> Buddha kommentiert diese Wundergeschichten nicht weiter, sondern antwortet
> darauf recht nüchtern: "Nachdem das so ist, Ānanda, behalte auch dies als eine
> wunderbare und erstaunliche Eigenschaft des Tathāgata im Gedächtnis:
> Ānanda, da sind dem Tathāgata Empfindungen bekannt, wie sie erscheinen,
> wie sie gegenwärtig sind, wie sie verschwinden; Wahrnehmungen sind ihm be
> kannt, wie sie erscheinen, wie sie gegenwärtig sind, wie sie verschwinden; Ge
> danken sind ihm bekannt, wie sie erscheinen, wie sie gegenwärtig sind, wie sie
> verschwinden. Ānanda, behalte auch dies als eine wunderbare und erstaunliche
> Eigenschaft des Tathāgata im Gedächtnis."
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

jetzt haben wir uns für eine längere Zeit mit dem für Buddha so zentralen Punkt der *4 Grundlagen der Achtsamkeit* (satipaṭṭhāna, sama-sati, Vipassanā-Meditation) beschäftigt, der zu einer der zwei Befreiungen führt, zur Erkenntnis-Befreiung (paññā-vimutti).

Die bisherigen Zitate fanden sich hauptsächlich in den vier großen Sammlungen von Pāli-Texten, die uns überliefert sind:
- die Sammlung der Längeren Lehrreden - Dīgha Nikāya,
  http://www.palikanon.com/digha1/dn.html ,
- die Sammlung der Mittleren Lehrreden - Majjhima Nikāya,
  http://www.palikanon.com/majjhima/m_index_new.html ,
- die Sammlung der Gruppierten Lehrreden - Saṃyutta Nikāya,
  http://www.palikanon.com/samyutta/samyutta.html ,
- die Sammlung der Angreiten Lehrreden - Aṅguttara Nikāya,
  http://www.palikanon.com/angutt/a.htm .

Diese Sammlungen stimmen weitgehend mit den entsprechenden Sammlungen des chinesischen Kanons und den in Afghanistan & Pakistan gefundenen Bruchstücken eines Sanskrit-Kanons der Gandhara-Kultur überein. Zu den Gandhara-Ausgrabungen siehe auch:
https://www.lionsroar.com/how-the-gandharan-manuscripts-change-buddhist-history/ .

Heute möchte ich nun ein eindrückliches Sutta aus der Sammlung Udâna vorstellen. Diese Sammlung ist von Sprache und Aufbau her sehr altertümlich, wurde also vermutlich nicht so oft nachbearbeitet wie die oben erwähnten großen Sammlungen. So kommen wir in dieser Sammlung vermutlich dem historischen Buddha und seinem Umfeld näher, als in den anderen Texten.

Das folgende sehr schöne Sutta wird auszugsweise immer wieder gerne von buddhistischen Meditationslehrern zitiert:
Udana I.10. Bāhiyo
http://www.palikanon.com/khuddaka/udana/ud_1.htm

Ich möchte dieses längere Sutta nur in Teilen zitieren und kommentieren. Für den vollständigen Text verweise ich auf den angegebenen Link.

1. Das Sutta beginnt so, wie die meisten Sutten des Pālikanons:
"So habe ich gehört" - "evaṃ me sutaṃ" (pāli).
Dies ist ein wichtiger Hinweis an uns, daß es sich hier nicht um geoffenbarte und heilige Wahrheiten handelt, sondern um Gedanken, die ausgeprochen und tradiert wurden, mit allen möglichen typisch menschlichen Mißverständnissen.
"So habe ich gehört" ist daher immer eine Aufforderung an uns, das Gehörte kritisch zu hinterfragen und zu prüfen, und zwar sowohl intellektuell als auch auf der Ebene der meditativen Praxis.

2. <Zu der Zeit hielt sich der Bāhiyer Dāruciriyo in Suppāraka am Gestade des Ozeans auf. Er war hochgeschätzt, anerkannt, stand in hohem Ansehen, genoß Achtung, wurde verehrt, man erwies ihm Aufmerksamkeit und er erhielt seinen Unterhalt an Kleidung, Almosenspeise, Lagerstatt und Arznei im Fall der Krankheit.>

Bei diesem Bāhiyer Dāruciriyo handelt es sich offensichtlich um einen Samana, einen Wandermönch. Dieser erfährt nun durch eine Gottheit, daß er gut daran täte, den Buddha aufzusuchen - und schuppsdiwupps ist dieser Dāruciriyo mithilfe eines Wunders (wir sind ja im alten Indien) schon in Sāvatthī, wo der Buddha gerade auf seinem Almosengang unterwegs war.

3. <Da stürmte der Bāhiyer Dāruciriyo aus dem Jetahain nach Sāvatthī und sah dort den Erhabenen auf dem Almosengang dahinwandeln, befriedend anzuschauen, mit gestillten Sinnen, mit gestilltem Geist, auf dem Gipfel der Beherrschtheit und Ruhe, gebändigt, behütet, ein gewaltiges Wesen, vom Frieden gelenkt. Als er ihn erblickt hatte, begab er sich zum Erhabenen, fiel ihm zu Füßen und sprach: "Möge mich der Erhabene die Wahrheit lehren, möge mir der Erhabene die Lehre zeigen, dass es mir lange zum Segen und zum Wohl gereiche!"

Auf diese Worte sprach der Erhabene zu dem Bāhiyer Dāruciriyo: "Es ist jetzt nicht die rechte Gelegenheit Bāhiyer, ich bin gerade auf dem Almosengang zu den Häusern.">

Aber Dāruciriyo läßt sich nicht auf später vertrösten, sondern bringt seine Bitte ein zweites und ein drittes Mal vor und argumentiert:
<"Es ist aber schwer zu erkennen, Herr, was im Leben des Erhabenen und in meinem Leben dazwischenkommen kann. Möge mich der Erhabene die Wahrheit lehren, möge mir der Erhabene die Lehre zeigen, dass es mir lange zum Segen und zum Wohl gereiche!">

Hierzu muß man wissen, daß man damals in Indien eine Bitte maximal drei Mal vortragen durfte, danach war das Ende einer Diskussion erreicht. Und mit jeder Bitte und jeder Ablehnung stiegen die Anforderungen an die Beteiligten, sich ihre Bitte, bzw. Ablehnung, noch einmal gründlich zu überdenken.

4. nach der dritten Bitte antwortet Buddha jetzt und stellt seine Lehre in Kurzform dar:
<"Was das angeht, Bāhiyer, kannst du dich so üben: 'Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes.' So kannst du dich üben, Bāhiyer. Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann, bist 'du' nicht 'dort' Bāhiyer, dann ist 'das' nicht 'deine' Sache, dann Bāhiyer, bist 'du' weder 'hier' noch 'jenseits' noch 'dazwischen': Das eben ist das Ende des Leidens."

Diese Stelle zitieren nun buddhistische Meditationslehrer gerne und wiederholt :-)
Wir betrachten das sinnlich Erfahren und das Gefühlte und das Gedachte einfach als das was es ist, als sinnlich Erfahrenes und als Gefühltes und als Gedachtes, gleich vorüberziehenden Wolken, und machen sie nicht zu einem "ICH, MICH, MIR, MEIN, …"
"Das eben ist das Ende des Leidens", sagt Buddha.

5. "Schön, schön", sagen wir vielleicht jetzt - aber die Geschichte geht noch weiter und hat leider kein 'happy end' - so wie auch viele Geschichten aus unserem Leben :-(
(Nebenbei: dies spricht natürlich sehr für die Autentizität der Geschichte von Dāruciriyo und dem Buddha.)
Während Budda nun seinen Almosengang fortsetzte, wurde Dāruciriyo kurz darauf von einer Kuh, die ein Kalb hatte, getötet. Buddha veranlaßte daraufhin eine feierliche Verbrennung und ein Grabmal (stupa), wie das sonst nur berühm-

ten Mönchen vorbehalten war, und er rezitierte bei dieser Gelegenheit das folgende Gedicht, das seine Transzendenz-Erfahrung ausdrückt:

"Wo Wasser Erde, Feuer, Luft
nicht irgend Boden finden kann,
da geben keine Sterne Licht,
und eine Sonne leuchtet nicht,
und auch ein Mond gibt keinen Schein:
Es ist dort keine Dunkelheit.

Denn wenn ein Weiser aus sich selbst
im Schweigen sehend wurde, heil,
ist er von Form, Formlosigkeit,
von Wohl und Wehe ganz gelöst."

in metta - muni

17. Einsame Wanderungen,
Udāna IV.5, M 140.

> ...
> 4. nach der dritten Bitte antwortet Buddha jetzt und stellt seine Lehre in
> Kurzform dar:
> "Was das angeht, Bāhiyer, kannst du dich so üben: 'Gesehenes gelte dir nur als
> Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich
> Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes.' So kannst du dich üben, Bāhiyer.
> Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird
> sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes,
> dann, bist 'du' nicht 'dort' Bāhiyer, dann ist 'das' nicht 'deine' Sache, dann
> Bāhiyer, bist 'du' weder 'hier' noch 'jenseits' noch 'dazwischen': Das eben ist das
> Ende des Leidens."
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

mit der Zeit schlossen sich dem Buddha mehr und mehr Mönche und Laien an, später auch Nonnen. Zu Buddhas Unterstützern gehörten auch die beiden mächtigen Könige Bimbisara von Magadha (mit der Hauptstadt Râjagaha) und Pasenadi von Kosala (mit der Hauptstadt Sâvatthi und der Pilgerstadt Vârânasi [Benares]). Von beiden soll später noch berichtet werden.

Manchmal wurde Buddha der Trubel und Lärm um ihn herum einfach zuviel und er begab sich still und leise allein auf Wanderschaft, um dann irgendwo am Rande des Urwaldes und gleichzeitig wegen seines täglich notwendigen Almosengangs nicht allzuweit entfernt von einem Dorf allein zu meditieren. Dies waren für ihn zumeist sehr glückliche Tage, wie wir etwa im folgenden Sutta lesen können.

Udāna IV.5, Der Elefant
http://www.palikanon.com/khuddaka/udana/ud_4.htm

<... Da dachte der Erhabene: "Ich bin jetzt umdrängt von Mönchen, Nonnen, Anhängern, Anhängerinnen, Königen, königlichen Würdenträgern, Sektenführern und deren Anhängern. So umdrängt, lebe ich beschwerlich, nicht unbehelligt. Ich will lieber allein gehen und abgesondert leben."
Da machte sich der Erhabene in der Frühe auf, nahm Obergewand und Schale und ging nach Kosambi um Almosenspeise. Nach dem Almosengang, nachdem er das Mahl eingenommen hatte, räumte er seine Lagerstatt eigenhändig auf, nahm Obergewand und Schale und, ohne seinem Unterstützer etwas zu sagen und ohne den Mönchsorden zu verständigen, brach er allein, ohne Begleiter, auf nach

Pālileyyaka. Bei Pālileyyaka ließ sich der Erhabene im Bannwald am Fuß eines Pracht-Salbaumes nieder. ...>

Hier noch ein zweiter anschaulicher Bericht über eine von Buddhas einsamen Wanderungen. Buddha war wieder einmal völlig allein und inkognito irgendwo im Königreich Magadha unterwegs. Am Abend fragte er einen Töpfer am Wegrand, ob er in dessen Werkstatt übernachten dürfe. Der Töpfer erlaubte dies, sofern nicht ein vor ihm eingetroffener Samana, der ebenfalls in der Werkstatt übernachten wollte, einen Einwand erheben würde. Dieser Samana mit dem Namen Pukkusāti war gerne mit dem Übernachtungswunsch des ihm fremden buddhistischen Mönchs, des Buddha, einverstanden und so kam es zu einer denkwürdigen und schicksalhaften Begegnung. Dieses lange Sutta möchte ich hier in Auszügen wiedergeben.

140. M.140, Die Darlegung der Elemente - [Dhātuvibhaṅga Sutta]
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m140z.html

<4. Dann betrat der Erhabene die Werkstatt, bereitete eine Schicht Gras an einem Ende vor, und setzte sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Oberkörper hin und hielt die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig. Dann verbrachte der Erhabene den größten Teil der Nacht in Meditation sitzend und auch der ehrwürdige Pukkusāti verbrachte den größten Teil der Nacht in Meditation sitzend.>

Am nächsten Morgen begann der Buddha ein Gespräch mit Pukkusāti:

<Da dachte der Erhabene: "Dieser Mann aus guter Familie benimmt sich auf eine Art, die Zuversicht erweckt. Angenommen ich befrage ihn." Also fragte er den ehrwürdigen Pukkusāti:
5. "Unter wem bist du in die Hauslosigkeit gezogen, Bhikkhu? Wer ist dein Lehrer? Zu wessen Dhamma bekennst du dich?"
"Freund, es gibt da den Mönch Gotama, der Sohn der Sakyer, der einen Sakyer-Klan verließ, um in die Hauslosigkeit zu ziehen. ...
Unter jenem Erhabenen bin ich in die Hauslosigkeit gezogen; jener Erhabene ist mein Lehrer; zum Dhamma jenes Erhabenen bekenne ich mich."
"Aber, Bhikkhu, wo hält sich jener Erhabene, Verwirklichte und vollständig Erleuchtete jetzt auf?"
"Es gibt, Freund, eine Stadt in nördlichen Land, namens Sāvatthī. Der Erhabene, Verwirklichte und vollständig Erleuchtete hält sich jetzt dort auf."
"Aber, Bhikkhu, hast du jenen Erhabenen jemals gesehen? Würdest du ihn erkennen, wenn du ihn sähest?"

"Nein, Freund, ich habe jenen Erhabenen nie gesehen, und ich würde ihn nicht erkennen, wenn ich ihn sähe."
6. Da dachte der Erhabene: "Dieser Mann aus guter Familie ist unter mir in vom Leben zu Hause in die Hauslosigkeit fortgezogen. Angenommen, ich lehrte ihn das Dhamma." Also richtete sich der Erhabene folgendermaßen an den ehrwürdigen Pukkusāti: "Bhikkhu, ich werde dich das Dhamma lehren. Höre zu und verfolge aufmerksam, was ich sagen werde." -
"Ja, Freund", erwiderte der ehrwürdige Pukkusāti.>

Jetzt hält Buddha, immer noch inkognito, eine Lehrrede über die Sechs Elemente (Erdelement, Wasserelement, Feuerelement, Windelement, Raumelement und Bewußtseinselement). Diese Elemente-Lehre rekapituliert die seinerzeitige indische Naturphilosophie, die sich ähnlich auch im alten Griechenland fand.

<7. "Bhikkhu, dieser Mensch [2] besteht aus sechs Elementen, sechs Grundlagen für Kontakt, und achtzehn Arten des geistigen Herantretens, und er hat vier Grundlagen. Die Fluten der Vorstellung spülen über einen, der auf diesen Grundlagen steht, nicht mehr hinweg, und wenn die Fluten der Vorstellung nicht mehr über ihn hinwegspülen, dann wird er ein Stiller im Frieden genannt. Man sollte Weisheit nicht vernachlässigen, man sollte die Wahrheit aufrecht erhalten, man sollte Verzicht pflegen, und man sollte für den Frieden üben. Dies ist die Zusammenfassung der Darlegung der sechs Elemente."
...
31. "Bhikkhu, 'Ich bin' ist eine Vorstellung; 'Ich bin dies' ist eine Vorstellung; 'Ich werde sein' ist eine Vorstellung; 'Ich werde nicht sein' ist eine Vorstellung; 'Ich werde Form besitzen' ist eine Vorstellung; 'Ich werde formlos sein' ist eine Vorstellung; 'Ich werde wahrnehmend sein' ist eine Vorstellung; 'Ich werde nicht-wahrnehmend sein' ist eine Vorstellung; 'Ich werde weder-wahrnehmend-noch-nicht-wahrnehmend sein' ist eine Vorstellung.
Vorstellung ist eine Krankheit, Vorstellung ist ein Geschwür, Vorstellung ist ein Stachel. Indem man alle Vorstellung überschreitet, Bhikkhu, wird man ein Stiller im Frieden genannt. Und der Stille im Frieden ist nicht geboren, er altert nicht, stirbt nicht; er wird nicht erschüttert und hat keine Sehnsucht. ... >

Jetzt erkannte der Samana Pukkusāti, daß dieser weise Bhikkhu nur der Buddha sein selbst konnte und er brachte seine Niederwerfung dar und bat um die Ordination als Mönch. Buddha befragte Pukkusāti, ob er einen vollständigen Satz an Roben und eine Bettelschale habe. Da dies noch nicht der Fall war, bat ihn der Buddha die fehlenden Dinge zu besorgen und dann zur Ordination wiederzukommen. Pukkusāti bedankte sich und machte sich auf den Weg. Unterwegs tötete ihn eine herumstreunende Kuh.

Eine eindrückliche Geschichte - und wieder kein 'happy end'!

Zwei Punkte möchte ich in meinem Kommentar noch aus meiner Sicht erläutern.

1. der folgende Satz des Buddha:
<"Indem man alle Vorstellung überschreitet, Bhikkhu, wird man ein Stiller im Frieden genannt. Und der Stille im Frieden ist nicht geboren, er altert nicht, stirbt nicht; er wird nicht erschüttert und hat keine Sehnsucht.">
Hier ist es hilfreich zu wissen, daß Buddha das Wort 'khema' = 'Frieden' immer wieder als Synonym für 'nibbāna'/'nirvāṇa' = 'Erleuchtungserfahrung' verwendet. Und in dieser Nirvāṇa-Erfahrung herrscht absolute Stille, d.h. es gibt keine Gedanken, keine Emotionen, keine Körpererfahrungen, kein Zeitempfindung (kein Alter, keinen Tod, ...).
Genau von dieser Erfahrung spricht ja auch unser regelmäßig rezitiertes Herz-Sutra: "kein dies, kein das, ... kein Buddhismus, und auch sonst nichts, außer stillem Frieden". Siehe:
https://www.mb-schiekel.de/Herz-Sutra-chin.pdf

2. Daß wir Geschichten mit solch traurigem Ende im Pālikanon treu überliefert finden zeigt uns erneut, daß Buddha keine New-Age-Selbstoptimierungs-Esoterik lehrte, sondern daß ein ganz grundlegender Wesenszug seiner Sicht ein sehr 'unromantischer' Realismus war:
'Die Dinge sehen, wie sie sind, manchmal sehr schön, manchmal außerordentlich schmerzhaft - und dann in diesem Hier & Jetzt Frieden finden!'

in metta -
muni

18. Kein Lärm,
Ud.III.3., M. 67.

> ...
> 1. der folgende Satz des Buddha:
> <"Indem man alle Vorstellung überschreitet, Bhikkhu, wird man ein Stiller im
> Frieden genannt. Und der Stille im Frieden ist nicht geboren, er altert nicht,
> stirbt nicht; er wird nicht erschüttert und hat keine Sehnsucht.">
> ...
> Hier ist es hilfreich zu wissen, daß Buddha das Wort 'khema' = 'Frieden' immer
> wieder als Synonym für 'nibbāna'/'nirvāṇa' = 'Erleuchtungserfahrung' verwen
> det wird.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in den vergangenen Emails haben wir einige grundlegende Dinge über Buddha und seine Zeit kennengelernt. Um aber trotz der vielen bemerkenswerten Einsichten und Handlungen des Buddha nicht in eine reine Hagiographie abzugleiten ist immer wieder ein Blick auf das bedingte Entstehen (paṭicca-samuppāda) dieser Sutten, auf das Eingebettetsein in Zeit und Kultur und auch auf Buddhas menschliche Grenzen hilfreich für uns.

Diese Darstellung von menschlichen Unvollkommenheiten und Schwächen des Buddha gibt natürlich nur meine ganz persönliche Sichtweise wieder - und wird sicherlich von zahlreichen westlichen und fast allen asiatischen Buddhisten abgelehnt werden. Gerade im asiatischen Buddhismus hat sich die Auffassung durchgesetzt, daß alles was Budhha gesagt und getan hat Manifestationen eines 'Erleuchteten' sind und damit sakrosant. Gewöhnliche Sterbliche, so wie wir, sind aus dieser Sicht nicht in der Lage die transzendente Weisheit in jeder der Handlungen Buddhas zu erkennen. Und eine Anwendung unserer psychologischen und neurologischen Einsichten auf Buddha und seine 'erleuchteten' Schüler gelten aus dieser Sicht als völlig verblendet (moha).

Dies bringt uns natürlich zu der gundsätzlichen psychologischen Frage: warum kreieren wir Menschen uns immer wieder Bilder von übermenschlichen 'Meistern' und 'Göttern' oder einem monotheistischen 'Gott'?

Die Chan-/Zen-Tradition hat ja mit einem gewissen ikonoklastischen Impuls begonnen und betont:
„Das Wunder ist es, völlig in der Soheit (tathatā) des Hier & Jetzt anzukommen“ - nur um etwas später doch wieder mit einer neuen 'Heldenverehrung' der sog. Chan-/Zen-Meister zu beginnen.

Aber zurück zu zwei Sutten über Buddha, in welchen er deutlich gereizt auf Lärm in seiner Umgebung reagiert :-)

Ud.III.3. Yasojo
http://www.palikanon.com/khuddaka/udana/ud_3.htm

<Zu der Zeit waren etwa fünfhundert Mönche mit Yasojo an der Spitze in Sāvatthī angekommen, um den Erhabenen zu besuchen. Während die neu angekommenen Mönche mit den am Ort wohnenden Mönchen Begrüßungsworte austauschten, die Lagerstätten zurechtmachten und Almosenschalen und Gewänder ablegten, machten sie lauten, großen Lärm.
Da fragte der Erhabene den ehrwürdigen Ānando: "Wer macht denn da so lauten, großen Lärm? Man könnte gerade meinen, Fischern würde Ihr Fang geraubt!" -
„Herr, da sind diese fünfhundert Mönche mit Yasojo an der Spitze in Sāvatthī angekommen, um den Erhabenen zu besuchen. Bei der Begrüßung mit den am Ort wohnenden Mönchen, beim Zurechtmachen der Lagerstätten und beim Ablegen der Almosenschalen und Gewänder machen diese Neuankömmlinge so lauten, großen Lärm.“ -
„Dann rufe in meinem Namen diese Mönche her, Ānando: 'Der Meister läßt euch rufen, Freunde!‘“ -
„Ja, Herr,“ antwortete der ehrwürdige Ānando dem Erhabenen, ging zu jenen Mönchen hin und sprach: „Der Meister läßt euch rufen, Freunde!“ -
„Ja, Herr“, antworteten die Mönche dem ehrwürdigen Ānando, gingen zum Erhabenen, begrüßten den Erhabenen ehrerbietig und setzten sich seitwärts.
Der Erhabene sprach zu den seitwärts sitzenden Mönchen: „Was macht ihr denn so lauten, großen Lärm als ob Fischern ihr Fang geraubt würde?“
...
„Geht, Mönche! Ich schicke euch fort! Ihr dürft nicht bei mir bleiben!“ -
„Ja, Herr“, sprachen jene Mönche zum Erhabenen, standen auf, grüßten den Erhabenen mit gefalteten Händen, räumten ihre Lagerstätten zusammen, nahmen Obergewand und Schale und machten sich auf den Weg zu den Vajjern.

Sie wanderten durch das Land der Vajjer zum Fluß Vaggumudā. Am Ufer des Flusses Vaggumudā bauten sie Laubhütten und traten dort die Regenzeit an.
...
Nun verweilten diese Mönche einsam, abgesondert, unermüdlich, inbrünstig, entschlossen, selbstbeherrscht so, dass sie alle im Laufe dieser Regenzeit die drei Wissen verwirklichten.>

Kommentar:
hier können wir uns leicht eine freundlichere Art der Kommunikation zwischen Buddha und jenen neuangekommenen Mönchen vorstellen - auch wenn wir wis-

sen, daß Buddha die Stille außerordentlich geliebt hatte. Daß auch die Kompilatoren der Sutten diese Geschichte etwas irritierend fanden zeigt sich am vermutlich erst später konstruierten Ende der Geschichte, daß nämlich alle 500 jungen Mönche am Ende ihres Regenzeit-Retreats Erleuchtung gefunden hatten - was wiederum der Buddha so vorhergesehen und beabsichtigt hatte.
Natürlich können wir das glauben, aber wir es müssen nicht :-)

Die genannten 'Drei Wissen' (tevijja)

1. Erinnerung an frühere Geburten,
2. Erkennen der Wiedergeburten von Verstorbenen,
3. die Herzensbefreiung (ceto-vimutti) plus Erkenntnis-Befreiung (paññavimutti),

galten als Synonym für das 'Erwachen' (aka 'Erleuchtung'), bzw. die 'Befreiung' (vimutti). Für Buddha war von diesen 'Drei Wissen' wohl hauptsächlich die Nr. 3, die 'Befreiung' (vimutti), von Bedeutung. Andererseits nannten sich viele Brahmanen 'Dreiwissens-Mächtige' (aka ‘Dreiveden-Kundige‘), und einige Samanen-Lehrer behaupteten sogar die Allwissenheit. So liegt es nahe, daß Buddha oder seine Nachfolger diese 'Drei Wissen' vornehmlich in Kontroversen mit Brahmanen und anderen Samana-Schulen anführten.

Das folgende Sutta erzählt uns eine sehr ähnliche Geschichte. Nur läßt sich diesmal der Buddha durch die Intervention einflußreicher Laien (Sakyerfürsten) und einer Gottheit (Brahma Sāhampati) zu einer Rücknahme seiner Entscheidung bewegen. Die Laien waren für Buddha wichtig als Unterstützer seiner Sangha, so daß er häufig deren Vorschläge positiv aufnahm. Und die Gottheit (Brahma Sāhampati) dürfen wir heute als eine innere Stimme des Buddha interpretieren.

M.67. (VII,7) Cātumā Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/m067n.htm

<Das hab' ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Catuma, im Amalakiwalde. Zu dieser Zeit nun waren mit Sariputto und Moggallano gegen fünfhundert Mönche in Catuma angekommen, den Erhabenen zu sehn. Und diese ankommenden Mönche, die sich mit den anwesenden Mönchen freundlich begrüßten und denen Sitz und Lagerstatt angewiesen und Mantel und Schale abgenommen wurde, machten lauten Lärm, großen Lärm. Da nun wandte sich der Erhabene an den ehrwürdigen Ānando:
„Was ist das nur, Ānando, für lauter Lärm, großer Lärm? Als ob Fischer um die Beute rauften.“
„Es sind da, o Herr, mit Sariputto und Moggallano gegen fünfhundert Mönche in Catuma angekommen, den Erhabenen zu sehn. Und diese ankommenden Mön-

che, die sich mit den anwesenden Mönchen freundlich begrüßen und denen Sitz und Lagerstatt angewiesen und Mantel und Schale abgenommen wird, machen lauten Lärm, großen Lärm.“
„So geh' denn, Ānando, und sage den Mönchen in meinem Namen: Der Meister läßt euch Ehrwürdige rufen.“
„Wohl, o Herr!“, erwiderte der ehrwürdige Ānando, dem Erhabenen gehorchend, und begab sich dorthin wo jene Mönche weilten. Dort angelangt sprach er also zu ihnen: „Der Meister läßt euch Ehrwürdige rufen.“
„Gut, o Bruder, wir kommen!“ erwiderten jene Mönche dem ehrwürdigen Ānando und begaben sich dorthin wo der Erhabene weilte. Dort angelangt begrüßten sie den Erhabenen ehrerbietig und setzten sich seitwärts nieder. Und zu den Mönchen, die da seitwärts saßen, sprach der Erhabene also:
„Was macht ihr nur, Mönche, für lauten Lärm, großen Lärm? Als ob Fischer um die Beute rauften.“
„Es sind hier, o Herr, mit Sariputto und Moggallano gegen fünfhundert Mönche in Catuma angekommen, den Erhabenen zu sehn. Und eben diese ankommenden Mönche, die sich mit den anwesenden Mönchen freundlich begrüßen und denen Sitz und Lagerstatt angewiesen und Mantel und Schale abgenommen wird, machen lauten Lärm, großen Lärm.“
„Geht weiter, Mönche, ich entlass' euch: nicht sollt ihr bei mir sein.“
„Also, Herr!“ erwiderten jene Mönche, dem Erhabenen gehorchend, standen von ihren Sitzen auf, begrüßten den Erhabenen ehrerbietig, schritten rechts herum, brachten ihr Lager in Ordnung, nahmen Mantel und Schale und zogen von dannen.
...
Und es gelang den Sakyerfürsten von Catuma und dem Brahma Sāhampati den Erhabenen zu versöhnen, ...
Und der ehrwürdige Mahamoggallano wandte sich an die Mönche: „Steht auf, ihr Brüder, und nehmt Mantel und Schale: versöhnt ist der Erhabene von den Sakyerfürsten aus Catuma und von Brahma Sāhampati, ...“>

in metta - muni

19. Kein Streit,
M.128, M.31, A.III.85, D.16.6.3.

> …
> Der Erhabene sprach zu den seitwärts sitzenden Mönchen: "Was macht ihr
> denn so lauten, großen Lärm als ob Fischern ihr Fang geraubt würde?"
> ...
> "Geht, Mönche! Ich schicke euch fort! Ihr dürft nicht bei mir bleiben!"
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in der vergangenen Email haben wir gesehen, daß Buddha auf Lärm in seiner Umgebung und insbesondere bei seinen Mönchen sehr allergisch reagieren konnte.

Ähnlich unerfreulich empfand Buddha Konflikte und Streitereien in der Sangha der Mönche. Deshalb erließ Buddha fallweise Verhaltensregeln für seine Mönche und Nonnen, den sog. Vinaya. Die Sammlung Suttavibhanga ist das eigentliche monastische Regelwerk:
http://www.palikanon.com/vinaya/patimokkha/index00.htm

Im Laufe der Jahre wuchs diese Regelwerk auf 227 buddhistische Mönchs- und 311 Nonnenregeln. Im Suttavibhanga sind nicht nur die Regeln enthalten, sondern auch die Fälle, die zu den jeweiligen Regeln führten.An allen Neumond- und Vollmond-Tagen wurden diese Regeln von der Sangha in einer nächtlichen Zeremonie rezitiert.

Aber selbst diese umfangreichen Vinaya-Regeln konnten nicht alle Konflikte verhindern, bzw. lösen, wie das folgende Sutta zeigt. Hier verstricken sich die Mönche von Kosambī in einen heftigen Streit über ein Detail der Mönchsregeln.
M. 128, Geistestrübungen - Upakkilesa Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m128z.html

<1. So habe ich es gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Kosambī in Ghositas Park auf.
2. Bei dieser Gelegenheit waren die Bhikkhus bei Kosambī in Streit und Zank verfallen und waren in Streitgespräche vertieft, bei denen sie sich gegenseitig mit Worten, die Dolchen glichen, verletzten.
...
4. Dann ging der Erhabene zu jenen Bhikkhus und sagte zu ihnen: "Genug, ihr Bhikkhus, es soll keinen Streit, keinen Zank, keinen Zwist und keine Streitgespräche geben." Nach diesen Worten sagte ein bestimmter Bhikkhu zum Erha-

benen: "Warte, ehrwürdiger Herr. Der Erhabene, der Herr des Dhamma lebe unbeschwert und widme sich dem angenehmen Verweilen hier und jetzt. Wir sind diejenigen, die für diesen Streit, diesen Zank, diesen Zwist und diese Streitgespräche verantwortlich sein werden.">

Ein zweites und ein drittes Mal forderte der Buddha die Mönche von Kosambī auf ihren Streit zu beenden und ein zweites und drittes Mal erhielt er eine ablehnende Antwort. Am nächsten Morgen ging er nach Kosambī auf seine Almosenrunde. Danach richtete er seinen Schlafplatz her, nahm seine Schale und äußere Robe und begab sich wieder einmal auf eine seiner einsamen Wanderungen.

Der folgende erfreulichere Abschnitt dieses Sutta findet sich parallel auch in M.31 Die kürzere Lehrrede bei Gosiṅga (Cūḷagosiṅga Sutta)
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m031z.html

Hier trifft der Buddha die drei Mönche Anuruddha, Nandiya und Kimbila, die in einem dortigen Park gemeinsam Meditation und Harmonie und Liebe praktizieren.
<11. "Ich hoffe, Anuruddha, daß ihr alle in Eintracht lebt, mit gegenseitigem Verständnis, ohne Streit, wobei ihr euch wie Milch und Wasser mischt, euch gegenseitig mit gütigen Augen betrachtet."
"Gewiß, ehrwürdiger Herr, wir alle leben in Eintracht, mit gegenseitigem Verständnis, ohne Streit, wobei wir uns wie Milch und Wasser mischen, uns gegenseitig mit gütigen Augen betrachten."
"Aber, Anuruddha, auf welche Weise lebt ihr so?"
12. "Ehrwürdiger Herr, was das betrifft, denke ich so: 'Es ist ein Gewinn für mich, es ist ein großer Gewinn für mich, daß ich mit solchen Gefährten im heiligen Leben zusammenlebe.' Ich halte körperliche Handlungen der Liebenden Güte gegenüber diesen Ehrwürdigen ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten; ich halte sprachliche Handlungen der Liebenden Güte ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten; ich halte geistige Handlungen der Liebenden Güte ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten. Ich erwäge: 'Warum stelle ich nicht zurück, was ich zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen?' Dann stelle ich zurück, was ich zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen. Wir sind im Körper unterschiedlich, ehrwürdiger Herr, aber im Geiste eins."
Der ehrwürdige Nandiya und der ehrwürdige Kimbila sprachen jeweils auf gleiche Weise und fügten hinzu: "Auf jene Weise, ehrwürdiger Herr, leben wir in Eintracht, mit gegenseitigem Verständnis, ohne Streit, wobei wir uns wie Milch und Wasser mischen, uns gegenseitig mit gütigen Augen betrachten.">

Buddha war sehr erfreut dies zu hören, befragte die drei Mönche nach

ihrer Praxis und hielt ihnen dann eine Lehrrede über gewisse Aspekte der meditativen Vertiefungen.

Ein anderes schönes Beispiel für Buddhas Umgang mit den von ihm eingeführten Regeln für Mönche und Nonnen ist das folgende Sutta. Hier bittet ein Mönch den Buddha seine Ordination zurückgeben zu dürfen, weil er sich nicht in der Lage sieht sich alle 150 Regeln (zu jener Zeit waren es noch keine 227 Regeln) zu merken und zu befolgen.

A.III.85. Die 150 Übungsregeln
http://www.palikanon.com/angutt/a03_082-092.html#a_iii85

<"Jeden halben Monat, o Herr, gelangen diese einhundertfünfzig Übungsregeln (pātimokkha) zum Vortrag. Nicht aber bin ich imstande, o Herr, mich darin zu üben." -
"Bist du aber wohl imstande, o Mönch, dich in drei Übungen zu üben: in der hohen Sittlichkeitsübung, in der hohen Geistesübung und der hohen Weisheitsübung?"
"Wohl bin ich imstande, o Herr, mich in den drei Übungen zu üben: in der hohen Sittlichkeitsübung, der hohen Geistesübung und der hohen Weisheitsübung."
"So übe dich denn, o Mönch, in diesen drei Übungen. Wenn du dich nämlich in der hohen Sittlichkeitsübung übst, in der hohen Geistesübung und der hohen Weisheitsübung, dann werden eben infolge davon Gier, Haß und Verblendung in dir schwinden. Nach dem Schwinden von Gier, Haß und Verblendung aber wirst du nichts mehr Unheilsames tun, nichts mehr Böses verüben.">

Und vor seinem Tod gab Buddha seinem Begleiter Ananda die Erlaubnis, daß die Sangha das komplexe Regelwerk des Vinaya vereinfachen und die 'minderen Regeln' aufheben dürften.
D.16.6.3 Die Erlaubnis mindere Regeln aufzuheben
http://www.palikanon.com/digha/d16_6.htm#16.6.3

Ananda trug dies auf dem 1. Konzil nach Buddhas Tod vor, doch die konservative Mehrheit der teilnehmenden Mönche um den asketischen Mönch Mahakassapa lehnte eine Aufhebung der 'minderen Regeln' ab.

Später entstand dann in China die sog. Lüzong-Schule, die recht asketisch und einseitig ein möglichst wortgetreues Praktizieren der Vinaya-Regeln übte. Interessanterweise hatten zahlreiche Mönche die sich später Chan-Gemeinschaften anschlossen und selbst Chan-Meister wurden, eine Vergangenheit als Lüzong-Mönche und nahmen etwas von deren Rigidität mit in das sich entwickelnde Chan :-)
Die erste mir bekannte Revision des buddhistischen Vinaya-Regelwerks seit 2500 Jahren stammt vom Ehrwürdigen Thich Nhat Hanh:

"Freedom Wherever We Go - A Buddhist Monastic Code for the 21st Century" : https://terebess.hu/zen/mesterek/Thich%20Nhat%20Hanh%20-%20Freedom%20Wherever%20We%20Go.pdf

Aber für uns als praktizierende Laien erscheint mir die oben gegebene Antwort des Buddha an seinen Mönch der Goldstandard zu sein:
"Bist du aber wohl imstande, o Mönch, dich in drei Übungen zu üben: in der hohen Sittlichkeitsübung, in der hohen Geistesübung und der hohen Weisheitsübung?" ... "So übe dich denn, o Mönch, in diesen drei Übungen."

Ja, dies können wir versuchen, so gut es uns eben möglich ist. Und von Augenblick zu Augenblick können wir versuchen unseren Weg durch dieses schwierige Leben mit **liebender Güte und Weisheit** zu gehen.

in metta - muni

20. Buddha als Satiriker,
D2+D27, D11.

> ...
> "Ich hoffe, Anuruddha, daß ihr alle in Eintracht lebt, mit gegenseitigem
> Verständnis, ohne Streit, wobei ihr euch wie Milch und Wasser mischt, euch
> gegenseitig mit gütigen Augen betrachtet."
> "Gewiß, ehrwürdiger Herr, wir alle leben in Eintracht, mit gegenseitigemVer
> ständnis, ohne Streit, wobei wir uns wie Milch und Wasser mischen, uns
> gegenseitig mit gütigen Augen betrachten."
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in den vergangenen Emails haben wir gesehen, daß Buddha auf Lärm und Streit in seiner Umgebung und insbesondere bei seinen Mönchen sehr allergisch reagieren konnte, und andererseits sehr glücklich darüber war, wenn seine Schüler und Schülerinnen gegenseitiges Verstehen und liebende Güte praktizierten.

Jetzt möchte ich zur Abwechslung einmal ein leichteres Thema aus dem Leben und den Lehren des Buddha auswählen.

Hatte Buddha Humor? Aus meiner Sicht hatte er zumindest wohl keinen Humor der bei uns so beliebten Form des "Allaaf-Helau". Aber er liebte in Gesprächen mit überheblichen Brahmanen das Stilmittel der Satire :-)

Um die beiden folgenden Sutten-Beispiele würdigen zu können sollen einige Worte zum altindischen Mythos der Weltentstehung vorausgeschickt werden.

Die Indien erobernden Indo-Perser (aka Indogermanen) hatten ein rigides Kastensystem (varṇa) als eine Form eines Apartheitheit-Systems zur Unterdrückung der indischen Urbevölkerung, der Kastenlosen (avarṇa), eingeführt. Die indo-persischen Kasten bestanden zunächst nur aus den Hautfarben (varṇa = Farbe), *hell* die Indo-Perser versus *dunkel* die indische Urbevölkerung. Nach einiger Zeit differenzierte die *helle* Kaste weiter aus in:

- Brahmanen: Priester, Gelehrte, Lehrer,
- Kshatriyas: Herrscher und Krieger,
- Vaishyas: Bauern und Händler,
- Shudras: Arbeiter.

Als mythische Begründung wurde ein religiöser Text angeführt, das Rigveda *Purusha Sukta*, in welchem *Purusha* (eine Personifizierung des Universellen kosmischen Bewußtseins) sich durch ein Selbstofer aufteilte:

- der Mund von Purusha wird zu den Brahmanen,
- die Arme von Purusha werden zu den Rajanyas/Kshatriyas,
- die Hüften von Purusha werden zu den Vaishyas,
- die Füße von Purusha werden zu den Shudras.

Später wurde dieser Mythos abgelöst von einem anderen Schöpfungsmythos, daß nämlich *Brahma* diese ganze Welt mit all ihren Daseinsbereichen (diverse Himmel, Erde, diverse Höllen) erschaffen habe.

Buddha erkannte diese Mythen wohl klar als das, was sie tatsächlich waren, religiöse Konstruktionen zur Stabilisierung eines hochproblematischen Gesellschaftssystems. Er ignorierte in seiner Mönchs- und Nonnen-Sangha alle Grenzen zwischen den Kasten und auch gegenüber den Kastenlosen, verzichtete auf die Ernennung eines Nachfolgers und empfahl der Sangha stattdessen eine Form 'demokratischer' Strukturen auf der Basis einer 'Verfassung' (den Mönchs- und Nonnenregeln des Vinaya).

Über die hinduistischen Schöpfungsmythen machte sich der Buddha nun in den beiden folgenden Suttenbeispielen recht respektlos lustig.

D2: Das Brahmajāla-Sutta aus der
Längeren Sammlung (Dīgha-Nikāya)
http://www.palikanon.com/digha1/dn01.html
Hier wird in Form eines 'alternativen Schöpfungsmythos' dargelegt, wie Brahma zu der Illusion gelangte: 'Ich allein bin der Schöpfer'.

<3. "Es gibt eine Zeit, ihr Mönche, wo irgendwann irgendwie nach langer Zeit diese Welt entsteht. Wenn die Welt entsteht, erscheint ein leerer Brahmapalast. Dann scheidet irgendein Lebewesen, wenn die Lebenskraft oder die positive (Energie) vergangen ist, aus dem Abhassarā- Himmel ab und erscheint im leeren Brahmapalast. Jenes lebt dort mit einem aus dem Geist erzeugten Körper, ernährt sich von Freude, aus sich selbst strahlend, bewegt sich im Himmelsraum, ist beständig im Schönen, besteht eine außerordentlich lange Zeit.

4. Dort, bei ihm, der so allein ist, entsteht nach einer langen Zeit auf Grund von Unruhe, Monotonie und Besorgnis: 'Mögen doch auch andere Wesen hierher kommen.' Dann scheiden auch andere Lebewesen, wenn die Lebenskraft oder die positive (Energie) vergangen ist, aus dem Abhassarā- Himmel ab und erscheinen im Brahmapalast in Gemeinschaft mit jenem Wesen. Auch jene leben dort mit einem aus dem Geist erzeugten Körper, ernähren sich von Freude, aus sich selbst strahlend, bewegen sich im Himmelsraum, sind beständig im Schönen, bestehen eine außerordentlich lange Zeit.

5. Dort, ihr Mönche, kommt dem als erstes erschienenen Wesen folgender Gedanke auf: 'Ich bin der Brahma, der große Brahma, der Bezwinger, der Unbezwungene, der alles Sehende, der Allmächtige, der Herr, der Schöpfer, der Erschaffer, der Erste, der Bewirkende, der Lenkende, der Vater des Gewordenen und Werdenden. Von mir wurden diese Wesen erschaffen. Aus welchem Grund? Mir kam zuerst dieser Gedanke: 'Mögen doch auch andere Wesen hierher kommen.' Dies war mein Vorsatz und diese Wesen sind hierher gekommen', und denjenigen Lebewesen, die nachher entstanden sind, kam folgender Gedanke: 'Dies ist der Herr Brahma, der große Brahma, der Bezwinger, der Unbezwungene, der alles Sehende, der Allmächtige, der Herr, der Schöpfer, der Erschaffer, der Erste, der Bewirkende, der Lenkende, der Vater des Gewordenen und Werdenden. Von diesem Herrn Brahma wurden wir erschaffen. Aus welchem Grund? Dieser war als Erster hier entstanden, wie wir sahen, wir sind nach ihm entstanden.'">

Eine breiter ausgeführte Variante dieses Schöpfungsmythos findet sich in
D27: Das Sutta vom Wissen der Vorzeit, ebenfalls aus der Längeren Sammlung (Dīgha-Nikāya): http://www.palikanon.com/digha1/dn27.html .

Das zweite Sutta das ich hier vorstellen möchte ist, und in dem das satirische Element noch deutlicher zum Ausdruck, kommt ist die folgende Lehrrede.
D11: Das Kevaddha-Sutta aus der Längeren Sammlung (Dīgha-Nikāya)
http://www.palikanon.com/digha1/dn11.html

<"Vorzeiten einmal, Kevaddha, stieg in dieser Mönchsgemeinde einem gewissen Mönch folgender Gedanke auf: ‚Wo nun gehen diese vier Elemente restlos unter, das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element, das Luft-Element?' Da hat, Kevaddha, jener Mönch eine derartige Sammlung erreicht, dass mit einem derart gesammelten Gemüt der Weg zur Himmelswelt offenbar wurde.

68. Da begab sich, Kevaddha, der Mönch zu den Cātummahārājika Göttern. Dort sagte er den Cātummahārājika Göttern Folgendes: ‚Wo gehen, Bruder, diese vier Elemente restlos unter, das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element, das Luft-Element?' Daraufhin sagten, Kevaddha, die Cātummahārājika Götter jenem Mönch Folgendes: 'Auch wir, Mönch, wissen nicht, wo diese vier Elemente restlos untergehen, das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element, das Luft-Element. Aber, Mönch, die vier Götterkönige, sind herrlicher und vorzüglicher als wir, sie werden wissen, wo diese vier Elemente restlos untergehen, das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element, das Luft-Element.'

69. Da begab sich, Kevaddha, der Mönch zu den vier Götterkönigen. Dort sagte er den vier Götterkönigen Folgendes: ‚Wo gehen, Brüder, diese vier Elemente

restlos unter, das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element, das Luft-Element?' Daraufhin sagten, Kevaddha, die vier Götterkönige Folgendes: 'Auch wir, Mönch, wissen nicht, wo diese vier Elemente restlos untergehen, das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element, das Luft-Element. Aber, Mönch, die Tāvatiṁsa genannten Götter, sind herrlicher und vorzüglicher als wir, sie werden wissen, wo diese vier Elemente restlos untergehen, das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element, das Luft-Element.">

Und so geht es weiter :-)
Der Mönch wird von den Göterkönigen weitergeschickt zu den Tāvatiṁsa Göttern, zum Götterkönig Sakko, zu den Yāma Göttern, zum Göttersohn Suyāma, zu den Tusita Göttern, zum Göttersohn Santusita, zu den Nimmānarati Göttern, zum Göttersohn Sunimmita, zu den Paranimmita-Vasavatti Göttern, zum Göttersohn Vasavatti, zu den Brahma-kāyika Göttern, und schließlich zu Brahma, 'dem Mahā-Brahma, dem Allüberwinder, dem Unüberwundenen, dem Allsehenden, dem Herrscher, dem Gebieter, dem Erschaffer, dem Schöpfer, dem Besten, dem Erzeuger, dem Erhalter, dem Vater des Gewordenen und Werdenden'.
Auch dort widerholt der Mönch seine Frage und Brahma antwortet:
<“Ich, Mönch, bin der Brahma, der Mahā-Brahma, der Allüberwinder, der Unüberwundene, der Allsehende, der Herrscher, der Gebieter, der Erschaffer, der Schöpfer, der Beste, der Erzeuger, der Erhalter, Vater des Gewordenen und Werdenden.“>
Der Mönch entgegnet, daß dies seine Frage ja nicht beantwortet und wiederholt seine Frage noch zweimal. Dann schließlich entgegnet Brahma:

<"Da hat, Kevaddha, Mahā-Brahma den Mönch am Arm genommen und ihn beiseite geführt. Dort sagte er dem Mönch Folgendes: ‚Diese Brahma-kāyika Götter denken: ‚Nichts gibt es, das Brahma nicht sieht, nichts gibt es, das Brahma nicht weiß, nichts gibt es, das Brahma nicht durchschaut hat. Deshalb habe ich in deren Gegenwart nicht geantwortet. Auch ich, Mönch, weiß nicht, wo diese vier Elemente restlos untergehen, das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element, das Luft-Element. Deshalb, Mönch, hast du es schlecht gemacht. Du hast die Möglichkeit nicht genutzt den Erhabenen zu fragen, hast ihn übergangen und woanders gesucht, um diese Frage beantwortet zu bekommen. Geh, Mönch, zum Erhabenen, stelle dem Erhabenen diese Frage, was der Erhabene antwortet, das bewahre.'">

Im Internet-Jargon würden wir jetzt sagen:
LOL oder **ROFL** =
'Laughing Out Loud' oder 'Rolling On [the] Floor Laughing' :-)

Also kehrt der Mönch zu Buddha zurück und befragt diesen, und Buddha antwortet mit Verweis auf die Erfahrung der Transzendenz (siehe auch Udāna VIII.1-3, http://www.palikanon.com/khuddaka/ud_schmidt/udana.htm#ud_viii):

<"Wo Bewusstsein, das unsichtbare, das endlose,
völlig aufgegeben wurde,
da kann Wasser, Erde, Feuer, und Luft
nicht mehr bestehen,
nicht lang und kurz, klein und groß,
schön und widerlich,
da gehen Geist und Körper ohne Überrest unter.
Wenn Bewusstsein ausgelöscht ist,
geht alles unter.">

in metta -
muni

21. Die Diskussion im Sālawald von Gosiṅga,
M.32.

> ...
> Auch dort wiederholt der Mönch seine Frage und Brahma antwortet:
> <'Ich, Mönch, bin der Brahma, der Mahā-Brahma, der Allüberwinder, der
> Unüberwundene, der Allsehende, der Herrscher, > der Gebieter, der Erschaffer,
> der Schöpfer, der Beste, der> Erzeuger, der Erhalter, Vater des Gewordenen
> und Werdenden.'>
> Der Mönch entgegnet, daß dies seine Frage ja nicht beantwortet ...
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

schon bei Buddha und im Frühbuddhismus gab es eine Vielfalt unterschiedlicher Praxis-Schwerpunkte, welche die individuellen Begabungen und Vorlieben der verschiedenen Praktizierenden widerspiegelten. Dies setzte sich nach Buddhas Tod fort und führte zu 18 unterschiedlichen frühbuddhistischen Schulen (oder 20, oder mehr als 30, je nach Quelle). Historisch bedeutsam war insbesonders der Konflikt zwischen dem 'harten Asketen' Mahakassapa und seinen Schülern und dem mitfühlenden, sanften und weltzugewandten Ananda und dessen Schülern und Schülerinnen. Dieser Dissens führte später zu der Trennung in die konservativen und strengen Theravada- und die freundlicheren und innovativeren Mahayana-Schulen.

Das folgende Sutta beleuchtet die Unterschiede zwischen einigen der führenden Schüler des Buddha und die Antwort des Buddha.

M.32 Die längere Lehrrede bei Gosiṅga (Mahāgosiṅga Sutta)
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m032z.html

Die Mönche Sāriputta, Mahā Moggallāna, Mahā Kassapa, Anuruddha, Revata und Ānanda diskutierten untereinander über die Eigenschaften eines hevorragenden Bhikkhu. Dabei benannten sie jeweils die Eigenschaften, die sie selbst verwirklicht hatten.

<Der ehrwürdige Sāriputta sah den ehrwürdigen Revata und den ehrwürdigen Ānanda in der Ferne kommen und sagte zum ehrwürdigen Ānanda: "Möge der ehrwürdige Ānanda kommen, der ehrwürdige Ānanda sei willkommen, der Aufwärter des Erhabenen, der sich immer in Gegenwart des Erhabenen aufhält. Freund Ānanda, der Sālawald von Gosiṅga ist entzückend, die Nacht ist mondhell, die Sālabäume stehen alle in Blüte, und himmlische Düfte scheinen in der

Luft zu schweben. Welche Art von Bhikkhu, Freund Ānanda, könnte diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken?"

"Freund Sāriputta, da hat ein Bhikkhu viel gelernt, erinnert sich an das Gelernte und festigt das Gelernte in sich. Solche Lehren, die gut am Anfang, gut in der Mitte und gut am Ende sind, mit der richtigen Bedeutung und der richtigen Ausdrucksweise, und die ein heiliges Leben, das äußerst vollkommen und rein ist, betonen - von solchen Lehren hat er viel gelernt, im Gedächtnis behalten, dem Wortlaut nach gemeistert, mit dem Geist erforscht und mit der Anschauung gut durchdrungen. Und er lehrt das Dhamma vor den vier Versammlungen, mit abgerundeten und zusammenhängenden Darlegungen und treffender Ausdrucksweise, um die inneren Neigungen zu entwurzeln. Jene Art von Mönch könnte diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken">

Kommentar: die von Ānanda hier erwähnten *4 Versammlungen* sind:
Die Sanghas der Mönche, Nonnen, Laienschüler, Laienschülerinnen.

Der Mönch Revata entgegnete:
<"Freund Sāriputta, da erfreut sich ein Bhikkhu an zurückgezogener Meditation, hat eine Vorliebe für zurückgezogene Meditation; er widmet sich innerer Herzensruhe, vernachlässigt die Vertiefungen nicht, er besitzt Einsicht und wohnt in leeren Hütten. Jene Art von Mönch könnte diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken">

Der Mönch Anuruddha entgegnete:
<"Freund Sāriputta, da überblickt ein Bhikkhu mit dem himmlischen Auge, das geläutert ist und das menschliche Auge übertrifft, eintausend Welten. So wie ein Mensch mit guter Sehkraft, nachdem er zum oberen Palastzimmer hinaufgestiegen ist, eintausend Radfelgen überblicken könnte, genauso überblickt ein Bhikkhu mit dem himmlischen Auge, das geläutert ist und das menschliche Auge übertrifft, eintausend Welten. Jene Art von Mönch könnte diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken">

Der Mönch Mahā Kassapa entgegnete:
<"Freund Sāriputta, da ist ein Bhikkhu selbst ein Waldasket und preist das Waldasketentum; er ist selbst ein Almosengänger und preist das Almosengehen; er ist selbst ein Fetzenrobenträger und preist das Fetzenrobentragen; er ist selbst einer, der sich mit drei Roben begnügt und preist das Begnügen mit drei Roben; er hat selbst wenig Wünsche und preist die geringe Zahl von Wünschen; er ist selbst zufrieden und preist die Zufriedenheit; er lebt abgeschieden und preist die Abgeschiedenheit; er lebt selbst von der Gesellschaft zurückgezogen und preist die Zurückgezogenheit von der Gesellschaft; er ist selbst voller Energie und preist das Hervorbringen von Energie; er hat selbst Sittlichkeit erlangt und preist das Erlangen von Sittlichkeit; er hat selbst Konzentration erlangt und preist das Er-

langen von Konzentration; er hat selbst Weisheit erlangt und preist das Erlangen von Weisheit; er hat selbst Befreiung erlangt und preist das Erlangen von Befreiung; er hat selbst das Wissen und die Schauung von der Befreiung erlangt und preist das Erlangen von Wissen und Schauung von der Befreiung. Jene Art von Mönch könnte diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken.">

Kommentar: aus dieser Antwort von Mahā Kassapa können wir bereits seine strenge asketische Orientierung ersehen und so verwundert es nicht, daß er immer wieder Ānanda heftig dafür kritisierte, daß dieser enge Kontakte zu Nonnen und Laien pflegte.

Der Mönch Mahā Moggallāna entgegnete:
<"Freund Sāriputta, da führen zwei Bhikkhus ein Gespräch über das höhere Dhamma und sie befragen einander, und jeder antwortet auf die Fragen des anderen ohne ins Stocken zu geraten, und ihr Gespräch entwickelt sich dem Dhamma entsprechend. Jene Art von Mönch könnte diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken.">

Schließlich kam der Ehrw. Sāriputta selbst zu Wort und sagte:
<"Freund Moggallāna, da übt ein Bhikkhu Herrschaft über seinen Geist aus, er läßt es nicht zu, daß der Geist Herrschaft über ihn ausübt. Am Morgen verweilt er in der jeweiligen Verweilung oder dem jeweiligen Erreichungszustand, in dem er am Morgen zu verweilen wünscht; am Mittag verweilt er in der jeweiligen Verweilung oder dem jeweiligen Erreichungszustand, in dem er am Mittag zu verweilen wünscht; am Abend verweilt er in der jeweiligen Verweilung oder dem jeweiligen Erreichungszustand, in dem er am Abend zu verweilen wünscht. Angenommen, ein König oder königlicher Minister hätte eine Kiste voll von verschiedenfarbigen Kleidungsstücken. Am Morgen könnte er dasjenige Kleidungsstück anziehen, das er am Morgen anzuziehen wünschte; am Mittag könnte er dasjenige Kleidungsstück anziehen, das er am Mittag anzuziehen wünschte; am Abend könnte er dasjenige Kleidungsstück anziehen, das er am Abend anzuziehen wünschte. Genauso übt da ein Bhikkhu Herrschaft über seinen Geist aus, er läßt es nicht zu, daß der Geist Herrschaft über ihn ausübt. Am Morgen verweilt er in der jeweiligen Verweilung oder dem jeweiligen Erreichungszustand, in dem er am Morgen zu verweilen wünscht; am Mittag verweilt er in der jeweiligen Verweilung oder dem jeweiligen Erreichungszustand, in dem er am Mittag zu verweilen wünscht; am Abend verweilt er in der jeweiligen Verweilung oder dem jeweiligen Erreichungszustand, in dem er am Abend zu verweilen wünscht. Jene Art von Mönch könnte diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken.">

Endlich beschlossen diese Mönche den Buddha um seine Sicht der Dinge zu bitten:
<Nach diesen Worten fragte der ehrwürdige Sāriputta den Erhabenen:

"Ehrwürdiger Herr, wer von uns hat gut gesprochen?">
und Buddha entgegnete:

<"Ihr habt alle gut gesprochen, Sāriputta, jeder auf seine Weise. Höre auch von mir, welche Art von Bhikkhu diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken könnte. Sāriputta, wenn da ein Bhikkhu von seiner Almosenrunde zurückgekehrt ist, setzt er sich nach seiner Mahlzeit nieder, kreuzt die Beine, richtet den Oberkörper auf, verankert die Achtsamkeit vor sich und faßt den Entschluß: 'Ich werde diese Sitzhaltung nicht aufgeben, bis mein Geist durch Nicht-Anhaften von den Trieben befreit ist.' Jene Art von Mönch könnte diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken">

Fazit: **Buddhas Empfehlung war die konzentrierte Vipassanā-Praxis**.

in metta -
muni

22. Leben im Hier und Jetzt,
M.131, Eine glücksverheißende Nacht (Bhaddekaratta Sutta).

> ...
> Die Mönche Sāriputta, Mahā Moggallāna, Mahā Kassapa, Anuruddha, Revata
> und Ānanda diskutierten untereinander über die Eigenschaften eines hevorra
> genden Bhikkhu. Dabei benannten sie jeweils die Eigenschaften, die sie selbst
> verwirklicht hatten.
> ...
> Endlich beschlossen diese Mönche den Buddha um seine Sicht der Dinge zu
> bitten:
> ...
> <"Ihr habt alle gut gesprochen, Sāriputta, jeder auf seine Weise. Höre auch von
> mir, welche Art von Bhikkhu diesen Sālawald von Gosiṅga schmücken könnte.
> Sāriputta, wenn da ein Bhikkhu von seiner Almosenrunde zurückgekehrt ist,
> setzt er sich nach seiner Mahlzeit nieder, kreuzt die Beine, richtet den
> Oberkörper auf, verankert die Achtsamkeit vor sich und faßt den Entschluß:
> 'Ich werde diese Sitzhaltung nicht aufgeben, bis mein Geist durch Nicht-
> Anhaften von den Trieben befreit ist.' Jene Art von Mönch könnte diesen
> Sālawald von Gosiṅga schmücken.">
>
> Fazit: **Buddhas Empfehlung war die konzentrierte Vipassanā-Praxis**.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

wir befinden uns im Anfang der ansteigenden Exponentialkurve der Corona-Pandemie. Keiner von uns weiß, wie es weitergehen wird. Hier hilft es uns vielleicht uns sehr bewußt im Hier & Jetzt zu verankern. Dies ist auch gerade der Inhalt des folgenden berühmten Sutta.

M.131 Eine glücksverheißende Nacht (Bhaddekaratta Sutta)
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m131z.html

<"Ihr Bhikkhus, ich werde euch die Zusammenfassung und Darlegung von 'Einer, der eine glücksverheißende Nacht hatte' lehren. Hört zu und verfolgt aufmerksam, was ich sagen werde." - "Ja, ehrwürdiger Herr", erwiderten die Bhikkhus. Der Erhabene sagte dieses:

"Man lass' Vergangenes nicht aufersteh'n,
Auf Künftiges man nicht die Hoffnung bau';
Denn das Vergangene liegt hinter uns,
Das Künftige ist noch nicht angelangt.

Statt dessen, einsichtsvoll erkenne man,
Was in der Gegenwart entstanden ist;
Man wisse es und sicher sei man sich,
Unüberwältigt, unerschütterlich.

Die Anstrengung, erfolgen muß sie heut';
Vielleicht kommt morgen schon der Tod, wer weiß?
Nicht Schachern kann man mit der Sterblichkeit,
Nicht hält's den Tod und seine Horden fern,

Doch einer, der da voller Eifer weilt,
Ganz ohne nachzulassen, Tag und Nacht -
Er ist es, so der Buddha hat's gesagt,
Mit einer Nacht, die ihm nur Glück verheißt."

...
5. "Und auf welche Weise, ihr Bhikkhus, läßt man Vergangenes nicht auferstehen? Während man denkt 'Ich hatte solche Form in der Vergangenheit', ergötzt man sich nicht daran. Während man denkt 'Ich hatte solche Gefühle in der Vergangenheit', ergötzt man sich nicht daran. Während man denkt 'Ich hatte solche Wahrnehmung in der Vergangenheit', ergötzt man sich nicht daran. Während man denkt 'Ich hatte solche Gestaltungen in der Vergangenheit', ergötzt man sich nicht daran. Während man denkt 'Ich hatte solches Bewußtsein in der Vergangenheit', ergötzt man sich nicht daran. Auf solche Weise läßt man Vergangenes nicht auferstehen."
...
7. "Und auf welche Weise, ihr Bhikkhus, baut man nicht seine Hoffnung auf Künftiges? Während man denkt 'Vielleicht habe ich solche Form in der Zukunft', ergötzt man sich nicht daran. Während man denkt 'Vielleicht habe ich solche Gefühle in der Zukunft', ergötzt man sich nicht daran. Während man denkt Vielleicht habe ich solche Wahrnehmung in der Zukunft', ergötzt man sich nicht daran. Während man denkt 'Vielleicht habe ich solche Gestaltungen in der Zukunft', ergötzt man sich nicht daran. Während man denkt 'Vielleicht habe ich solches Bewußtsein in der Zukunft', ergötzt man sich nicht daran. Auf solche Weise baut man nicht seine Hoffnung auf Künftiges."
...
9. "Und auf welche Weise, ihr Bhikkhus, ist man in Bezug auf gegenwärtig entstandene Zustände unüberwältigt? Ihr Bhikkhus, ein wohlunterrichteter edler Schüler, der die Edlen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, betrachtet da Form nicht als Selbst, oder Selbst als Form besitzend, oder Form als im Selbst enthalten, oder Selbst als in Form enthalten. Er betrachtet Gefühl nicht als Selbst, oder Selbst als Gefühl besitzend, oder Gefühl als

im Selbst enthalten, oder Selbst als im Gefühl enthalten. Er betrachtet Wahrnehmung nicht als Selbst, oder Selbst als Wahrnehmung besitzend, oder Wahrnehmung als im Selbst enthalten, oder Selbst als in der Wahrnehmung enthalten. Er betrachtet Gestaltungen nicht als Selbst, oder Selbst als Gestaltungen besitzend, oder Gestaltungen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in Gestaltungen enthalten. Er betrachtet Bewußtsein nicht als Selbst, oder Selbst als Bewußtsein besitzend, oder Bewußtsein als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Bewußtsein enthalten. Auf solche Weise ist man in Bezug auf gegenwärtig entstandene Zustände unüberwältigt.">

Dieses Sutta wurde in der frühen Sangha als so wichtig angesehen, daß sich im Pālikanon mehrfach Verweise auf das Sutta von 'Eine glückverheißenden Nacht' finden, z.B.:

M.132: http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m132z.html ,
M.133: http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m133z.html ,
M.134: http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m134z.html .

Diese Aussage des Buddha spiegelt sich durch die Jahrhunderte hinduch in allen buddhistischen Schulen. Besonders schön empfinde ich die Formulierung des indischen Mahasiddha Tilopa, einer der Väter des Mahāmudrā, das mit unserem 'mochao chan'/'heiter gelassenes Widerspiegeln‘ eng verwandt ist.

http://en.wikipedia.org/wiki/Tilopa .

མི་མཉོ་	Kein Erinnern.	Laß los, was vergangen ist.
མི་བསམ	Kein Vorstellen.	Laß los, was kommen mag.
མི་བྱེད	Kein Denken.	Laß los, was jetzt geschieht.
མི་དཔྱོད	Kein Untersuchen.	Laß los, irgendetwas herauszufinden.
མི་སྒོམ	Kein Kontrollieren.	Laß los, irgendetwas zu kontrollieren.
རང་སར་བཞག	Ruhe.	Entspanne dich gerade jetzt und ruhe.

Quelle:
https://www.mb-schiekel.de/naropa-mahamudra.htm

in metta - muni

23. Kisāgotami stirbt ihr Kind,
Therīgāthā 213-223 (Lieder der Nonnen),

> ...
> མི་མཆོ། Kein Erinnern. Laß los, was vergangen ist.
> མི་བསམ Kein Vorstellen. Laß los, was kommen mag.
> མི་ཞེས Kein Denken. Laß los, was jetzt geschieht.
> མི་དཔྱད Kein Untersuchen. Laß los, irgendetwas herauszufinden.
> མི་སྐྱོམ Kein Kontrollieren. Laß los, irgendetwas zu kontrollieren.
> རང་སར་བཞག Ruhe. Entspanne dich gerade jetzt und ruhe.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute möchte ich die Geschichte von Kisāgotami vorstellen, einer jungen Mutter, deren kleiner Sohn über Nacht am plötzlichen Kindstod verstorben war. Kisāgotami war von Schmerz überwältigt, wollte den Tod ihres kleinen Sohns nicht akzeptieren und war auf dem Weg geisteskrank zu werden. Da schickten ihre Nachbarn sie zu Buddha. Kisāgotami bat den Buddha, ihren kleinen Sohn wieder zum Leben zu erwecken. Buddha erkannte den verstörten Geisteszustand der Frau und antwortete, daß er ihr helfen könne, wenn sie ihm ein kleines Gefäß mit weißen Senfsamen bringen würde, allerdings aus einem Haus, in dem in der Vergangenheit noch niemand gestorben sei. Kisāgotami machte sich auf den Weg und hörte an jeder Tür von mehr oder minder kürzlich erfolgten traurigen Todesfällen. Schließlich erkannte sie: 'In jedem Dorf gibt es mehr Tote als Lebende.'
Voller Trauer brachte sie ihren kleinen Sohn zum Verbrennungsplatz. Anschliessend suchte sie erneut den Buddha auf und bat ihn um die Ordination als Nonne. Sie praktizierte in der Folge intensiv Kontemplationen über die Vergänglichkeit und die Vertiefungen der Samatha-Meditation (jhānas) und fand relativ rasch Frieden und Befreiung (nibbāna).
Zahlreiche ordinierte Schüler und Schülerinnen des Buddha haben uns die Zeugnisse ihrer Befreiung in den 'Gedichten der Mönche und Nonnen' (Theragāthā und Therīgāthā) überliefert, so auch Kisāgotami.

Therīgāthā 213-223 (Lieder der Nonnen):
http://www.palikanon.com/khuddaka/theri/therisa10_223.html

213 Die gute Freundschaft wird vom Muni,
wenn er die Welt zeigt, hoch gelobt, -
wenn einer gute Freundschaft teilt,
kann auch ein Tor ein Weiser sein.

214 Man folge guten Menschen nur,
so wächst die Weisheit, wenn man folgt, -
wenn man den guten Menschen folgt,
kann man von allen Leiden lösen sich.

215 Das Leiden kann erkennen man,
und auch des Leidens Ursprung dann,
das Aufhören und den Achtgliederweg,
die vierfach edlen Wahrheiten.

216 „Leidvoll das Frausein“ - ist erklärt
vom Trainer, der die Menschen zähmt, -
der Ehestand ist Leiden auch,
und manche Erstgebärenden

217 durchschneiden sich die Kehle gar, -
und zarte, junge Mädchen schlucken Gift,
wenn sie der Menschenmörder traf
und beide großes Unglück nur erleiden.

218 Als vor der Niederkunft ich ging hinaus,
sah ich den Ehegatten tot am Weg, -
und als ich dann das Kind geboren hatte,
ging ich ins eigne Haus nicht mehr zurück.

219 Zwei Kinder starben mir und auch der Mann:
am Weg der Tote einer armen Frau, -
und Mutter, Vater und auch Bruder,
sie brennen schon auf einem Scheiterhaufen.

220 O du Familienlose, Arme, du!
Erlitten hast du unermeßlich Leiden!
Dir flossen Tränen fort und fort
durch viele tausende Geburten!

221 Ich sah dich in dem Leichenfeld,
dann auch verzehrtest Kinderfleisch, -
fern der Familie, nur noch tadelnswert,
als Witwe ich zum Todlosen gelangte.

222 Entfaltet ist der edle Weg,
achtgliedrig, der zum Todlos führt, -
Nibbāna habe ich verwirklicht,
den Dhammaspiegel sah ich an:

223 Ich bin vom Pfeile nun entschnitten,
die Last ist endlich abgelegt,
getan ist, was zutun ich hatte. -
Kisāgotami, die schon Therī,
im Herzen ganz befreit, dies sprach.

Die eigentliche Geschichte der Kisāgotami wird im Kommentar zu den Therīgāthā erzählt. Diese Geschichte ist in Südostasien allen Buddhisten bekannt, wurde in Romanen ausgeschmückt und wird in Theaterstücken aufgeführt.
Eine solche ausgeschmückte Geschichte, angelehnt an eine Fassung von Dr. Paul Köppler (Gründer des Waldhaus am Laacher See)
https://de.wikipedia.org/wiki/Paul_Köppler
https://buddhismus-im-westen.de/
findet sich hier:
https://www.buddhismus-deutschland.de/wp-content/uploads/2Kisa-Gotami-will-ihr-Kind-retten.pdf

Der bedeutende kambodschanische buddhistische Mönch Mahaghosanada
https://de.wikipedia.org/wiki/Maha_Ghosananda ,
der während der Terror-Herrschaft der Roten Khmer seine ganze Familie verloren hatte, beschreibt seine Erfahrungen so:

> Großer Schmerz führt zu Großer Trauer,
> Große Trauer führt zu Großem Mitgefühl,
> Großes Mitgefühl führt zu Großem Erwachen.

in metta - muni

24. Das Gleichnis von den Blinden und dem Elefanten,
Udāna VI.4.

> ...
> ... die Geschichte von Kisāgotami ...
> ...
> Der bedeutende kambodschanische buddhistische Mönch Mahaghosanada
> https://de.wikipedia.org/wiki/Maha_Ghosananda ,
> der während der Terror-Herrschaft der Roten Khmer seine ganze Familie ver
> loren hatte, beschreibt seine Erfahrungen so:
>
> Großer Schmerz führt zu Großer Trauer,
> Große Trauer führt zu Großem Mitgefühl,
> Großes Mitgefühl führt zu Großem Erwachen.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

Buddha hatte sich in seinen Belehrungen immer darum bemüht allen Menschen auf ihrem jeweiligen geistigen Niveau und in ihren jeweils eigenen Vorstellungswelten zu begegnen. Hilfreich waren ihm dabei in vielen Fällen leichtverständliche Gleichnisse und Parabeln, von denen einige in den kollektiven Schatz spiritueller Geschichten der indischen Kultur aufgenommen wurden.

Eine solche Geschichte ist das berühmte '*Gleichnis von den Blinden und dem Elefanten*' in Udāna VI.4:
http://www.palikanon.com/khuddaka/udana/ud_6.htm .

Auch dieses Sutta beginnt, wie viele andere Pāli-Sutten, mit den schönen Worten: **Evam me suttam** = 'So habe ich gehört'.

Dies soll uns immer wieder daran erinnern, daß wir hier keine von Gott gegebenen und als absolut betrachteten Wahrheiten vor uns haben, sondern von Menschen gelehrte, gehörte, interpretierte und tradierte Worte eines großen geistigen Lehrers einer indischen Kultur vor 2500 Jahren. Wir werden durch die Worte 'So habe ich gehört' also immer wieder aufgefordert das uns begegnende Buddha-Dhamma selbstständig und kritisch zu reflektieren und nur jene Teile für uns zu anzunehmen und zu vertiefen, die für uns Sinn ergeben.
Buddha selbst sprach immer wieder von: **Ehipassiko** = 'Komm und sieh (selbst)'.
In diesem Verständnis ist das Buddha-Dhamma also das Gegenteil einer Glaubensreligion und in seinen westlichen Ausprägungen auch sehr kompatibel mit naturwissenschaftlichen Einsichten.

<So hab ich's vernommen: Einstmals weilte der Erhabene in Sāvatthī im Jetahain im Kloster Anāthapindikos. Zugleich hielt sich gerade eine große Schar von hauslosen Pilgern und Brahmanen anderer Schulen als Almosenempfänger um Sāvatthī auf. Die hatten verschiedene Ansichten, verschiedenen Glauben, verschiedene Richtungen, und sie klammerten sich an ihre verschiedenen Ansichten.

Es gab Brahmanen und Pilger, die verkündeten und meinten: "Ewig ist die Welt. Das ist die Wahrheit. Alles andere ist Unsinn."
Andere Brahmanen und Pilger verkündeten und meinten: "Die Welt ist nicht ewig. Das ist die Wahrheit. Alles andere ist Unsinn."
Da waren Brahmanen und Pilger, die verkündeten und meinten: "Endlich ist die Welt. Das ist die Wahrheit. Alles andere ist Unsinn."
Andere verkündeten und meinten: "Unendlich ist die Welt. Das ist die Wahrheit. Alles andere ist Unsinn."
Manche verkündeten und meinten: "Leben und Leib ist ein und dasselbe. Das ist die Wahrheit. Alles andere ist Unsinn."
Einige verkündeten und meinten: "Leben und Leib sind aneinander gebunden. Das ist die Wahrheit. Alles andere ist Unsinn."
Andere dagegen verkündeten und meinten: "Leben ist eine Sache, der Leib ist eine andere Sache. Das ist die Wahrheit. Alles andere ist Unsinn."
Verschiedene lehrten und meinten: "Ein Vollendeter besteht nach dem Tode weiter. Das ist die Wahrheit. Alles andere ist Unsinn."
Andere erwiderten: "Nach dem Tode besteht ein Vollendeter nicht", - andere: "er besteht und besteht doch auch nicht", - wieder andere: "weder besteht er noch besteht er nicht. Das ist die Wahrheit. Alles andere ist Unsinn."
Sie waren in Streit, Disput, Wortgefechte versunken und verletzten einander dauernd mit scharfen Worten: "Das ist die Wahrheit, nicht so ist die Wahrheit" - "Nein, das ist nicht die Wahrheit: So ist die Wahrheit!"

Da erhob sich eine große Schar von Mönchen in der Frühe, nahm Obergewand und Schale und ging zum Almosengang nach Sāvatthī. Nach dem Almosengang, nachdem sie das Mahl eingenommen hatten, begaben sie sich zum Erhabenen, begrüßten den Erhabenen ehrerbietig und setzten sich seitwärts. Seitwärts sitzend berichteten sie dem Erhabenen: "Da hält sich eine große Schar von hauslosen Pilgern und Brahmanen anderer Schulen als Almosenempfänger um Sāvatthī auf Die haben verschiedene Ansichten, verschiedenen Glauben, verschiedene Richtungen und klammern sich an ihre verschiedenen Ansichten. Die sind in Streit, Disput, Wortgefechte versunken und verletzen einander dauernd mit scharfen Worten: 'Das ist die Wahrheit, nicht so ist die Wahrheit' - 'Nein, das ist nicht die Wahrheit: So ist die Wahrheit!'" –

"Diese Pilger anderer Schulen, ihr Mönche, sind blind, augenlos, sehen nicht,

was Sinn und Unsinn ist, sehen nicht, was Wahrheit und Unwahrheit ist. Weil sie nicht sehen, was Sinn und Unsinn ist, was Wahrheit und Unwahrheit ist, deshalb sind sie in Streit, Disput, Wortgefechte versunken und verletzen einander dauernd mit scharfen Worten: 'Das ist die Wahrheit, nicht so ist die Wahrheit' - 'Nein, das ist nicht die Wahrheit: So ist die Wahrheit!' –

Einstmals, Mönche, lebte einmal hier in Sāvatthī ein König. Der befahl einem Mann: 'Geh, lieber Mann, und wo du in Sāvatthī von Geburt Blinde findest, da laß sie alle an einem Platz zusammenkommen.' 'Jawohl, Majestät', antwortete der Mann dem König gehorsam, versammelte alle Blindgeborenen von Sāvatthī, begab sich zum König und meldete: 'Alle von Geburt Blinden aus Sāvatthī sind versammelt.' - 'Gut, dann laß den Blinden einen Elefanten vorführen.' - 'Jawohl, Majestät', sprach der Mann zum König und ließ den Blinden einen Elefanten vorführen: 'Das, ihr Blinden, ist ein Elefant.' Einigen der Blindgeborenen führte er den Kopf des Elefanten vor: 'Das ist ein Elefant, ihr Blinden', anderen ein Ohr: 'Das ist ein Elefant, ihr Blinden', anderen einen Stoßzahn: 'Das ist ein Elefant, ihr Blinden', anderen den Rüssel: 'Das ist ein Elefant, ihr Blinden', anderen den Rumpf: 'Das ist ein Elefant, ihr Blinden', anderen einen Fuß: 'Das ist ein Elefant. ihr Blinden', anderen das Hinterteil: 'Das ist ein Elefant. ihr Blinden', anderen den Schwanz: 'Das ist ein Elefant, ihr Blinden', anderen die Schwanzquaste: 'Das ist ein Elefant, ihr Blinden.'

Nachdem der Mann den Blindgeborenen den Elefanten vorgeführt hatte, ging er zum König und sprach zu ihm: 'Majestät: ich habe den Blindgeborenen den Elefanten vorgeführt; tu, was dir nun recht ist'. Da begab sich der König zu den Blinden und sprach zu ihnen: 'Ihr habt einen Elefanten erlebt, ihr Blinden?' - 'So ist es, Majestät. Wir haben einen Elefanten erlebt.' - 'Nun sagt mir, ihr Blinden: Was ist denn ein Elefant?' Da antworteten die Blindgeborenen, die den Kopf zu fassen bekommen hatten: 'Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Kessel'; die das Ohr zu fassen bekommen hatten, antworteten: 'Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Worfelkorb'; die einen Stoßzahn zu fassen bekommen hatten, antworteten: 'Ein Elefant, Majestät, ist wie der Stock eines Pfluges'; ein anderer, der den Rüssel erwischt hatte, antwortete: 'Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Pflugbaum'; ein anderer, der an den Rumpf gekommen war, antwortete: 'Ein Elefant, Majestät, ist wie eine Vorratstonne'; ein weiterer, der einen Fuß berührt hatte, antwortete: 'Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Pfosten'; der nächste, der das Hinterteil betastet hatte, antwortete: 'Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Mörser'; wieder einer, der an den Schwanz geraten war, antwortete: 'Ein Elefant, Majestät, ist wie der Stößel'; ein anderer, der die Schwanzquaste angefaßt hatte, antwortete: 'Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Besen.' Und so prügelten sie aufeinander mit den Fäusten ein: 'So ist ein Elefant, nicht so! - Nein, so ist ein Elefant nicht; so ist er', und der König hatte seinen Spaß.
Ebenso, Mönche, sind diese Pilger anderer Schulen blind, augenlos, sehen nicht, was Sinn und Unsinn ist, sehen nicht, was Wahrheit und Unwahrheit ist. Weil sie

nicht sehen, was Sinn und Unsinn ist, was Wahrheit und Unwahrheit ist, deshalb sind sie in Streit, Disput, Wortgefechte versunken und verletzten einander dauernd mit scharfen Worten: 'Das ist die Wahrheit, nicht das', - 'nein, das ist nicht die Wahrheit: So ist die Wahrheit!'"

Aus diesem Anlaß tat der Erhabene aus seiner Schau folgenden Ausspruch:
"Daran nun eben hängen sie,
die Pilger oder Geistlichen;
da disputieren, streiten sie,
als Menschen, die nur Teile seh'n." >

---

in metta - muni

25. Die Erste Edle Wahrheit vom Leiden (dukkha).

> ...
> Auch dieses Sutta beginnt, wie viele andere Pāli-Sutten, mit den schönen Wor
> ten:
> **Evam me suttam = So habe ich gehört**.
> ...
> Buddha selbst sprach immer wieder von:
> **Ehipassiko = Komm und sieh (selbst)**.
> In diesem Verständnis ist das Buddha-Dhamma also das Gegenteil einer
> Glaubensreligion und in seinen westlichen Ausprägungen auch sehr kompatibel
> mit naturwissenschaftlichen Einsichten.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

gestern war der Karfreitag des Jahres 2020. Unsere christlichen Freundinnen und Freunde kontemplieren an diesem Tag die Leiden von Jesus bei seiner Kreuzigung und seinem Tod. Zahlreiche Christen verstehen diesen Kreuzes-Weg und den Schmerzens-Tod von Jesus nun aber auch als ein tiefes Symbol für unser aller schwere Leidenserfahrungen:
"Da sprach Jesus zu seinen Jüngern: Will mir jemand nachfolgen, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir." (Matthäus 16:24)

In meinem Essay
Ein Weg durch Leben und Tod -
Kleine buddhistische Reflektion über Krankheit, Karma
und die Überwindung des Leidens
https://www.mb-schiekel.de/karma.htm
hatte ich geschrieben:

<Das Leiden aller fühlenden Wesen ist unermeßlich, weit und tief wie ein grenzenloser Ozean. Alle Wesen versuchen Leid zu vermeiden und Glück zu erlangen und doch setzen Vergänglichkeit und Bedingtheit diesen Versuchen immer wieder enge Grenzen. Vielleicht ist die Existenz des Leidens und der Versuch, darüber irgendeine Art von Kontrolle zu erlangen, tatsächlich der tiefere Grund für die Entstehung der menschlichen Religionen - mit Sicherheit kann das aber für den Buddhismus behauptet werden. Häufig hat der Buddha seine Lehre in dem Satz zusammengefaßt:
"Ich lehre nur eines - die Wahrheit vom Leiden und von der Überwindung des Leidens." (Majjhima-Nikâya 22).

Die westliche Zivilisation neigt gegenwärtig unter dem Einfluß des 'american

dream' dazu, den Aspekt des Leidens in vielfältiger Weise zu verdrängen - mit häufig fatalen Folgen, wie uns die psychoanalytische Forschung klar vor Augen führt. Diese Verdrängung bedient sich vielerlei verschiedener Mechanismen, darunter auch jenes des 'Machbarkeits-Wahns'.>

Im archetypischen Symbol des christlichen Kreuzes und in der 'Ersten Edlen Wahrheit' des Buddha über die Existenz des Leidens begegnen sich diese beiden geistigen Wege. Sie beide anerkennen das Leiden als einen unauflöslichen Teil der menschlichen Existenz und sie beide bieten eine eschatologische Lösung für das Problem des Leidens. Im Christentum ist dies die 'Auferstehung' und im Buddhismus 'nibbāna / Erwachen / Erleuchtung'.

Sehr unterschiedlich sind jedoch die vorgeschlagenen Wege. Die christliche Theologie geht davon aus, daß wir uns nicht selbst erlösen können, sondern auf die Vermittlung von Jesus und die Gnade Gottes angewiesen sind und dieser nur durch unseren 'Glauben' teilhaftig werden können.
Demgegenüber betont der Buddha, daß wir uns nur durch uns selbst erlösen können, durch unser Denken, Reden, Handeln und Meditieren und daß etwaig existierende Götter uns auf dem Weg unserer Befreiung nicht helfen können. Buddha argumentiert, im Rahmen seines frühindischen Kontextes, immer rational und 'humanistisch', und er erkennt durch sorgfältige Beobachtung der Dynamik seines Geistes zahlreiche erst heute verifizierte neuro-psychologische Zusammenhänge.

Zwischen dem christlichen Weg des 'Glaubens' und dem buddhistischen Weg der selbstverantworteten 'Befreiung' bauen einige mittelalterliche christliche Mystiker, wie Meister Eckhart u.a., nun eine Brücke, indem sie durch ihre Erfahrungen auf dem Weg der Versenkung 'Gott' jetzt völlig als 'Immanenz' verstehen, also als eine innere Eigenschaft des menschlichen Herzens. So schreibt etwa Angelus Silesius im *Cherubinischen Wandersmann*:

I - **Der Himmel ist in Dir**
Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in Dir;
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.

Diese Sicht war und ist natürlich nicht kompatibel mit der Dogmatik der christlichen Kirchen :-)

Aber zurück zur 'Ersten Edlen Wahrheit' (ariyasācca) des Buddha:
alles Leben ist 'dukkha' = Leiden unterworfen.

Das Pāli-Wort 'dukkha' hat die folgenden Bedeutungen:
schwer zu ertragen, Leiden, Leidunterworfensein, Kummer, Elend, Unzulänglichkeit, Übel, Schmerz, Verletzung, Unbefriedigtheit.
'Dukkha' bezeichnet das Gegenteil von 'sukha' = Wohlsein, Behagen, Glück.

Buddha negiert nicht die menschlichen Versuche Glück anzustreben und zu erfahren, er weist uns nur immer wieder darauf hin, daß die Vergänglichkeit (anicca) und die Leerheit (anatta = universelles Intersein) unserem Bemühen enge Grenzen setzen.

M28: Mahāhatthipadopama Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m028z.html

< 1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika auf. Dort richtete sich der ehrwürdige Sāriputta folgendermaßen an die Bhikkhus: "Freunde, ihr Bhikkhus." -
"Freund", erwiderten sie. Der ehrwürdige Sāriputta sagte dieses:
2. "Freunde, so wie die Fußspur jedes Lebewesen, das sich gehend fortbewegt, in der Fußspur eines Elefanten Platz findet, und die Spur des Elefanten daher aufgrund ihrer großen Abmessungen als höchste unter ihnen bezeichnet wird; genauso können alle heilsamen Zustände in die Vier Edlen Wahrheiten einbezogen werden. In welche vier? In die edle Wahrheit von Dukkha, in die edle Wahrheit vom Ursprung von Dukkha, in die edle Wahrheit vom Aufhören von Dukkha, und in die edle Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt."
3. "Und was ist die Edle Wahrheit von Dukkha? Geburt ist Dukkha; Altern ist Dukkha; Tod ist Dukkha; Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind Dukkha; nicht bekommen, was man sich wünscht, ist Dukkha; kurz, die fünf Daseinsgruppen [khandha/skandha], an denen angehaftet wird, sind Dukkha."
4. "Und was sind die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird? Sie sind die Daseinsgruppe der Form, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Empfindung, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der geistige Formkräfte, an der angehaftet wird, und die Daseinsgruppe des Bewußtseins, an der angehaftet wird.">

In diesem Sutta zeigt sich sehr schön, daß Buddha unser Leiden in zwei verschiedene Kategorien unterteilt:
- in das allem Leben inhärente Leiden (Geburt, Krankheit, Alter, Sterben, ...), das wir vielleicht in dem Satz zusammenfassen können: "Du kannst das Universum nicht kontrollieren".
- und in das von uns durch unser 'Anhaften' selbst kreierte Leiden (nicht bekommen, was man sich wünscht, ...).

Buddha bleibt daher bei seiner Beschreibung der *4 Edlen Wahrheiten* (cattāri ariyasaccāni) also folgerichtig auch nicht beim Leiden, der Ersten Edlen Wahrheit stehen, sondern setzt seine Analyse mit den folgenden Edlen Wahrheiten fort:

2. die Ursachen des (selbstgeschaffenen) Leidens,
3. die Überwindung des (selbstgeschaffenen) Leidens,
4. der Weg zur Überwindung des (selbstgeschaffenen) Leidens =
   der Edle Achtfache Pfad.

Wie wir aus dem obigen Sutta ersehen können besteht das Programm des Buddha zur Überwindung des (selbstgeschaffenen) Leidens in der Überwindung unseres 'Anhaftens' an dem von uns Erwünschten. Dies ist insofern ein bedeutsamer Punkt, als manche Buddhisten nun meinen, es gelte generell freudvolle Erfahrungen zu meiden, doch Buddha, und insb. Thich Nhat Hanh, lehren immer wieder, daß nicht die Freude an sich ein Problem darstellt, sondern nur unsere 'Anhaften' an der Freude und unsere 'Aversionen und Ängste' vor schmerzlichen Erfahrungen. Diese Muster von ausgelebtem Verlangen Aversion und Nichtwissenwollen, die sich dann durch die zahllosen Wiederholungen in unserem Leben zu einer 'Gewohnheits-Energie' verfestigen bilden die Ursache für unser selbstgeschaffenes Leiden.

Immer wieder wurde Buddha von Zeitgenossen angegriffen, er lehre Gottlosigkeit und Nihilismus und verführe die Jugend :-)
(Nebenbei: Sokrates wurden seinerzeit die gleichen Vorwürfe gemacht).
Buddha pflegte dann völlig entspannt und ruhig zu antworten:
"Ich lehre nur Eines, die Wahrheit vom Leiden und vom Ende des Leidens."
M.22: Alagaddūpama Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m022z.html
<38. "Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, Dukkha und das Aufhören von Dukkha.">

Die bekannte US-amerikanische Metta- und Vipassanā-Lehrerin Sharon Salzberg
https://en.wikipedia.org/wiki/Sharon_Salzberg
beschreibt ihre Begegnung mit dem buddhistischen Verständnis von 'dukkha' folgendermaßen:
https://www.mb-schiekel.de/salzber1.htm

<Als ich zum ersten Mal in Indien war und von Buddhas Lehre über das Leiden hörte, hatte ich das Gefühl, daß mir ein kostbares Geschenk übergeben wurde. Endlich war da jemand, der offen darüber sprach, wie die Dinge wirklich sind. Leiden existiert. So wie es in dieser Welt große Freude gibt, so gibt es auch sehr viel Schmerz. Es gibt wunderbare Zeiten des Zusammenkommens, und es gibt ebenso Zeiten der Trennung und des Verlustes. Es gibt Geburt und ebenso den

Tod. Ich hatte das Gefühl, diese Wahrheit zum ersten Mal zu hören, eine Wahrheit, über die niemand sonst sprechen wollte.
...
Als ich noch bei meinem Lehrer U Pandita war, sagte ich unzählige Male zu ihm: "Es geht mir wirklich schlecht. Meine Knie schmerzen, mein Rücken schmerzt, mein Geist wandert überall herum; ich kann nicht praktizieren." So viele Male hörte er mir zu und antwortete dann einfach: "Das ist dukkha, nicht wahr?" Wieder und wieder saß ich vor ihm, schaute ihn mit enormer Erwartung an, wartete darauf, daß er eine magische Lösung vorschlug - irgendetwas, damit die Schwierigkeiten weggehen würden. Und wie ich so voller Hoffnung und Furcht wartete, antwortete er einfach: "Das ist dukkha, nicht wahr?"
Anfangs war das enttäuschend, doch mit der Zeit wurde U Panditas Antwort sehr befreiend für mich. Nichts, was ich tun oder ändern könnte, ließ sich vergleichen mit der Kraft und Freiheit dieses unmittelbaren Gewahrseins des offenen Herzens: "Das ist dukkha." Letztlich führten mich U Panditas Worte zum Verständnis, daß meine Schwierigkeiten nicht einfach nur ein persönliches Drama waren, sondern eine Öffnung hin zu einem wahren Aspekt des Lebens. Das Leiden muß gesehen und anerkannt werden, nicht um darin zu versinken oder verloren zu gehen, sondern um offener für die Wahrheit und für alle Wesen zu werden.>

in metta -
muni

26. Keine metaphysischen und esoterischen Spekulationen.

> ...
> M.22: Alagaddūpama Sutta
> <38. "**Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das,**
> **was ich verkünde, Dukkha und das Aufhören von Dukkha.**">
...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in der letzten Email zum Karfreitag war aus naheliegenden Gründen das 'Leiden' (dukkha) aus der Sicht des Buddha unser Thema. Heute soll diese Fokusierung des Buddha auf die direkte Erfahrung unseres Leidens und dessen Überwindung noch einmal aus einer anderen Perspektive betrachtet werden.

M.63: Die kürzere Lehrrede an Māluṅkyāputta - Cūḷamāluṅkya Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m063z.html

Ein Mönch mit dem Namen Māluṅkyāputta war unzufrieden mit Buddha, weil dieser die damalig aktuellen metaphysischen und esoterischen Themen nicht diskutiert und abschließend beantwortet hatte.

<"Diese spekulativen Ansichten sind vom Erhabenen nicht verkündet worden, sind von ihm verworfen und abgelehnt worden, nämlich:
'Die Welt ist ewig' und
'die Welt ist nicht ewig';
'die Welt ist endlich' und
'die Welt ist unendlich';
'die Seele ist das gleiche wie der Körper' und
'die Seele ist eine Sache und der Körper eine andere'; und
'ein Tathāgata existiert nach dem Tode' und
'ein Tathāgata existiert nach dem Tode nicht' und
'sowohl existiert ein Tathāgata nach dem Tode,
als auch existiert er nicht' und
'weder existiert ein Tathāgata nach dem Tode,
noch existiert er nicht.'">

Nebenbei: Tathāgata ist eine Bezeichnung für einen Buddha, d.h. für ein vollständig erwachtes Wesen.

Māluṅkyāputta beschloß also den Buddha hierzu zu befragen und, falls er keine befriedigende Antwort erhielte, den Buddha und seinen Weg zu verlassen.

Buddha antwortete Māluṅkyāputta:
<4. "Wie ist das, Māluṅkyāputta, habe ich jemals zu dir gesagt: 'Komm, Māluṅkyāputta, führe das heilige Leben unter mir und ich werde dir verkünden 'Die Welt ist ewig' ... ?"
"Nein, ehrwürdiger Herr."
"Hast du jemals zu mir gesagt: 'Ich werde das heilige Leben unter dem Erhabenen führen, und der Erhabene wird mir verkünden 'Die Welt ist ewig' ...?"
"Nein, ehrwürdiger Herr." -
"Nachdem das so ist, fehlgeleiteter Mann, wer bist du, und was verkündest du so vorlaut?">

Danach legte Buddha sein berühmt gewordenes Gleichnis vom Giftpfeil dar, das wunderbar Buddhas Haltung zu allen metaphysischen und esoterischen Themen beleuchtet. Buddha setzt sich nicht inhaltlich mit all diesen Spekulationen auseinander, sondern betont, daß unsere Lebenszeit zu kurz und zu kostbar für derlei Diskussionen ist und daß es existentiell viel dringlicher ist die Frage zu klären von **Leiden und der Überwindung des Leidens**.

<Angenommen, Māluṅkyāputta, ein Mann wäre von einem Pfeil, der dick mit Gift bestrichen war, verwundet worden, und seine Freunde und Gefährten, seine Angehörigen und Verwandten brächten einen Wundarzt herbei, um ihn zu behandeln. Der Mann würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet hat, ein Adeliger oder ein Brahmane oder ein Händler oder ein Arbeiter war.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich den Namen und die Familie des Mannes, der mich verwundet hat, weiß.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet hat, groß, klein oder von mittlerer Größe war.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet hat, von schwarzer, brauner oder gelber Hautfarbe war.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet hat, in diesem oder jenem Dorf, dieser oder jener Kleinstadt oder Großstadt lebt.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, ob der Bogen, der mich verwundet hat, ein Langbogen oder ein Querbogen war.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, ob die Bogensehne, die mich verwundet hat, aus Fasern oder Schilf oder Sehne oder Hanf oder Rinde war.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, ob der Pfeilschaft, der mich verwundet hat, wild gewachsen oder angebaut war.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, mit welcher Sorte Federn der Pfeilschaft, der mich verwundet hat, ausgestattet war - ob mit den Federn eines Geiers oder einer Krähe oder

eines Habichts oder eines Pfaus oder eines Storchs.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, mit was für einer Sehne der Schaft, der mich verwundet hat, zusammengebunden war - ob mit der Sehne eines Ochsen oder eines Büffels oder eines Löwen oder eines Affen.' Und er würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, welche Sorte Pfeilspitze es war, die mich verwundet hat - ob sie hufförmig oder gebogen oder mit Widerhaken oder kalbszahnartig oder oleanderartig war.'
All dies würde dem Mann dennoch nicht bekannt sein und mittlerweile würde er sterben.
...
"Daher, Māluṅkyāputta, betrachte das, was von mir nicht verkündet worden ist, als nicht verkündet, und betrachte das, was von mir verkündet wurde, als verkündet."
...
9. "Und was ist von mir verkündet worden? 'Dies ist Dukkha' ist von mir verkündet worden. 'Dies ist der Ursprung von Dukkha' ist von mir verkündet worden. 'Dies ist das Aufhören Dukkha' ist von mir verkündet worden. 'Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt' ist von mir verkündet worden."

10. "Warum ist jenes von mir verkündet worden? Weil es förderlich ist, weil es zu den Grundlagen des heiligen Lebens gehört, weil es zur Ernüchterung, zur Lossagung, zum Aufhören, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zur Erleuchtung, zu Nibbāna führt. Deswegen ist es von mir verkündet worden.">

Unsere eigenen zahlreichen metaphysischen und esoterischen Spekulationen sind anderen Inhalts, aber der Buddha würde eine Auseinandersetzung damit ebenfalls als eine sinnlose Zeitverschwendung betrachten.

Nebenbei: deutlich anders als bei jeglicher Esoterik war Buddhas Wertschätzung der damaligen naturkundlichen Medizin. Ein mit Buddha befreundeter Arzt namens Jivaka
https://de.wikipedia.org/wiki/Jivaka_Kumar_Bhaccha
hatte an der weltberühmten Universität von Taxila (Pāli: Takhkhasilā), der Hauptstadt des damaligen Gandhara-Reichs, die damalige Medizin studiert
https://de.wikipedia.org/wiki/Taxila ,
und wirkte dann als Leibarzt des Königs Bimbisara von Magadha. Buddha nahm wiederholt Jivakas medizinische Behandlungen dankbar in Anspruch.

in metta -
muni

27. Eine Handvoll Blätter.

> ...
> <Angenommen, Māluṅkyāputta, ein Mann wäre von einem Pfeil, der dick mit
> Gift bestrichen war, verwundet worden, und seine Freunde und Gefährten,
> seine Angehörigen und Verwandten brächten einen Wundarzt herbei, um ihn zu
> behandeln. Der Mann würde sagen: 'Ich werde nicht zulassen, daß der Wund
> arzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet
> hat, ein Adeliger oder ein Brahmane oder ein Händler oder ein Arbeiter war.'
> ...
> 9. "Und was ist von mir verkündet worden? 'Dies ist Dukkha' ist von mir
> verkündet worden. 'Dies ist der Ursprung von Dukkha' ist von mir verkündet
> worden. 'Dies ist das Aufhören Dukkha' ist von mir verkündet worden. 'Dies ist
> der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt' ist von mir verkündet worden."
> 10. "Warum ist jenes von mir verkündet worden? Weil es förderlich ist, weil es
> zu den Grundlagen des heiligen Lebens gehört, weil es zur Ernüchterung, zur
> Lossagung, zum Aufhören, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zur Er
> leuchtung, zu Nibbāna führt. Deswegen ist es von mir verkündet worden.">
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

nach der vorherigen eindrücklichen Belehrung des Buddha gegen jegliche metaphysischen und esoterischen Spekulationen wiederholt er bei einer anderen Gelegenheit und mit einem anderen Beispiel nochmals seine Aussage. Dieses schöne Beispiel ist unter dem Namen 'Eine Handvoll Blätter' berühmt geworden:

S.56.31. Simsapā - Sīsapāvana Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam56.html#s56_31

<Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Kosambi im Simsapā-Walde. Da nun nahm der Erhabene wenige Simsapā-Blätter in die Hand und wandte sich an die Mönche:
"Was meint ihr, ihr Mönche: Was ist wohl mehr: Die wenigen Simsapā-Blätter in meiner Hand oder die da oben im Simsapā-Walde?"
"Gering, sind die wenigen Simsapā-Blätter in der Hand des Erhabenen, o Herr, viel mehr sind die vielen da aber im Simsapā-Walde."

"Ganz ebenso, ihr Mönche, gibt es viel mehr, was ich überblickt und nicht offenbart habe, und was ich offenbart habe, ist gering. Was ist das aber, was ich nicht offenbart habe, ihr Mönche? Was da, ihr Mönche, nicht heilsam ist, nicht urasketentümlich, was nicht zum Nichts-daran-finden, zur Entreizung, zur Auflösung,

zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvāna führt. Das ist von mir nicht offenbart worden.

Was ist das aber, was ich offenbart habe?
'Das ist das Leiden,
das ist die Leidensentwicklung,
das ist die Leidensauflösung,
das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen'.

Das ist von mir offenbart worden. Und warum ist dies von mir offenbart worden? Weil es, ihr Mönche, heilsam ist, urasketentümlich, weil es zum Nichts-daran-finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvāna führt. Daher habe ich es offenbart. Da habt ihr euch denn, meine Mönche, dafür anzustrengen".>

Und dies ist natürlich auch die Empfehlung des Buddha für uns praktizierende Laien:
"Da haben wir uns denn für das Heilsame, für das zur Beruhigung und zum Erwachen führende anzustrengen".

in metta - muni

28. Die sechs Samaṇas.

> …
> Und dies ist natürlich auch die Empfehlung des Buddha für uns praktizierende
> Laien:
> "Da haben wir uns denn für das Heilsame, für das zur Beruhigung und zum
> Erwachen führende anzustrengen".
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

Buddha (ca. 480-400 v.u.Z) war zu seiner Zeit in NO-Indien nicht der einzige spirituelle Lehrer der Samaṇa-Reform-Bewegung, welche die Monopolstellung der orthodoxen Brahmanen in Frage stellten. In den mündlichen Überlieferungen aus jener Zeit, die einige Jahrhunderte später schriftlich tradiert wurden, werden 6 berühmte Samaṇas (Asketen, Wandermönche) und Schulgründer genannt. Mit deren Lehren mußte Buddha sich immer wieder auseinandersetzen und viele Lehrreden des Buddha legen davon Zeugnis ab.
Expliziten Streitgesprächen versuchte Buddha aus dem Weg zu gehen, aber manchmal ließen sich diese doch nicht völlig vermeiden. Im folgenden Sutta D2 der Digha Nikāya, der 'Sammlung der langen Reden' besucht ein König namens Ajātasattu den Buddha und befragt ihn zu den Lehren dieser 6 Samaṇas. Dieser Ajātasattu war durch Mord an seinem Vater an die Macht gelangt und ein recht skrupelloser Herrscher, entsprechend vorsichtig antwortete der Buddha. Auf diesen König und andere Herrscher und deren Beziehungen zu Buddha zu möchte ich später einmal noch etwas ausführlicher eingehen. Interessant für uns an diesem Gespräch ist zunächst die Beschreibung der Positionen der 6 Samaṇas durch König Ajātasattu. Zweifellos wurden die Thesen der konkurierenden Schulen von den Editoren des buddhistischen Pālikanons aus der buddhistischen Sichtweise heraus dargestellt, aber dennoch erlauben sie uns einen Blick in die damalige indische Geisteswelt.
Die 6 Samaṇas waren:
Pūraṇa Kassapa, Makkhali Gośāla, Ajita Kesakambalī, Pakudha Kaccāyana, Nigaṇṭha Nātaputta/Mahavira/Jiva, Sañjaya Belaṭṭhiputta.

Ich möchte in Folgenden die Schlüsselszenen dieses langen Suttas D2 zitieren und zum Teil die vorgetragen philosophischen Positionen kurz kommentieren. Dabei stütze ich mich neben D2 auf die entsprechenden Einträge der englischsprachigen Wikipedia und auf das sehr detaillierte Werk des deutschen Buddhologen Hans Wolfgang Schumann:
'Der historische Buddha', Eugen Diederichs Verlag, München, 1982, S.245 ff.

D2: Sāmaññaphala Sutta - Die Lehrrede von der Frucht des Asketentums.
http://www.palikanon.com/digha1/dn02.html

"13. Dann setzte sich der König von Magadha, Ajātasattu, der Sohn der Videhi, nachdem er den Erhabenen verehrt hatte und die Mönchsgemeinde mit zusammengelegten Händen begrüßt hatte, beiseite nieder. Beiseite sitzend sagte der König von Magadha, Ajātasattu, der Sohn der Videhi, dem Erhabenen Folgendes: 'Fragen möchte ich den Erhabenen zu einem bestimmten Thema, wenn mir der Erhabene eine Gelegenheit gewähren würde, eine Frage zu stellen?' -
'Frage, Großkönig, was du wünschst.'"

1. **Pūraṇa Kassapa** in D2:
"17. Daraufhin sagte mir, Verehrungswürdiger, Pūraṇa Kassapa Folgendes:
'Wer tut, Großkönig, und wer tun lässt, wer verstümmelt und verstümmeln lässt, wer foltert und wer foltern lässt, wer Kummer bereitet, wer quält, wer Furcht verbreitet und wer Furcht verbreiten lässt, wer Lebewesen tötet, wer Nichtgegebenes nimmt, wer einbricht, wer stiehlt, wer raubt, wer Wegelagerei treibt, wer zur Frau eines anderen geht, wer falsche Rede führt, wer all dies begeht, nicht begeht er etwas Unheilsames. Wenn jemand mit einer scharfen (Wurf)Scheibe die Lebewesen dieser Erde zu einer Fleischmasse zu einer Fleischmenge machen würde, nicht gibt es aus diesem Grunde etwas Unheilsames, nicht begeht er etwas Unheilsames. Wenn er zum südlichen Ufer des Ganges kommen würde, tötend, mordend, verstümmelnd, verstümmeln lassend, folternd, foltern lassend, nicht gibt es aus diesem Grunde etwas Unheilsames, nicht begeht er etwas Unheilsames. Wenn er zum nördlichen Ufer des Ganges kommen würde, gebend, geben lassend, opfernd, opfern lassend, nicht gibt es aus diesem Grunde etwas Heilsames, nicht begeht er etwas Heilsames. Nichts Heilsames gibt es durch Geben, Bezähmung, Zügelung, Sagen der Wahrheit, nicht begeht er etwas Heilsames.'"

Pūraṇa Kassapa lehrte '*Amoralismus*': weder gute noch böse Taten haben karmische Folgen (zumindest solange der Handelnde nicht durch mächtigere Akteure zur Rechenschaft gezogen wird). Diese Sichtweise war damals insb. für Könige und Fürsten sehr attraktiv, obwohl diese um sich abzusichern natürlich auch bei den Brahmanen kostspielige Tieropfer in Auftrag gaben.
Wir fühlen uns erinnert an Machiavelli und zahlreiche Politiker und Diktatoren unserer Zeit.
https://en.wikipedia.org/wiki/Purana_Kassapa .

2. **Makkhali Gośāla** in D2:
"20. Daraufhin sagte mir, Verehrungswürdiger, Makkhali Gosāla Folgendes:
'Nicht gibt es, Großkönig, einen Grund, nicht gibt es eine Ursache für das beflecktwerden der Wesen. Ohne Grund, ohne Ursache beflecken sich die Wesen. Nicht gibt es einen Grund, nicht gibt es eine Ursache für die Reinwerdung der Wesen. Ohne Grund, ohne Ursache reinigen sich die Wesen. Nicht gibt es Selbst-

verantwortung, nicht gibt es Verantwortung für andere, nicht gibt es menschliche Verantwortung, nicht gibt es Tatkraft, nicht gibt es menschliche Stärke, nicht gibt es menschliches Streben. Alle Wesen, alle Lebewesen, alle Kreaturen, alle Lebenden haben keinen willentlichen Einfluss, haben keine Kraft, haben keine Tatkraft. Infolge von Schicksal und äußeren Umständen empfinden sie Wohl und Leid in den sechs Existenzbereichen.
...
Wohl und Leid ist wie mit einem Maß zugemessen, der Samsara ist begrenzt, es gibt keine Verkürzung und keine Verlängerung, keine Vergrößerung und keine Verkleinerung. Wie ein hingeworfenes Garnknäuel sich abwickelt und auflöst, so durchwandern die Toren und die Weisen den Samsara und beenden das Leid.'"

Makkhali Gośāla war ursprünglich ein Schüer von Nigaṇṭha Nātaputta, dem Gründer des Jainismus. Er lehrte '*Fatalismus*' (ohne Bezug auf Gott): unser Leiden ist vorherbestimmt und wir sind in dieser Beziehung völlig machtlos. Um dies zu in Alltagssituationen zu beweisen griff er immer wieder zu Schwindeleien, was dann letztlich auch zur Trennung von Nigaṇṭha Nātaputta führte. Besonders die damalige Kriegerkaste fühlte sich von diesem Determinismus allen Lebens sehr angesprochen.
Bei uns finden wir einen solchen Fatalismus (mit Bezug auf Gott) z.B. in der christlichen Prädestinationslehre des Augustinus.
https://en.wikipedia.org/wiki/Makkhali_Gosala .

3. **Ajita Kesakambalī** in D2:
"23. Daraufhin sagte mir, Verehrungswürdiger, Ajita Kesakambalī Folgendes:
'Nicht gibt es, Großkönig, Gaben, nicht gibt es Spenden, nicht gibt es Opfer, nicht gibt es eine Frucht, ein Resultat von guten und schlechten Taten, nicht gibt es diese Welt, nicht gibt es die jenseitige Welt, nicht gibt es Mutter, nicht gibt es Vater, nicht gibt es spontan entstandene Wesen, nicht gibt es Asketen und Brahmanen, die den guten Weg gegangen sind, die sich auf den guten Weg begeben haben, die diese und die jenseitige Welt durch ihre höheren geistigen Kräfte selbst verstanden und durchschaut habend erklären können. Dieser Mensch ist aus vier Elementen gemacht, wenn man stirbt, geht die Erde zur Erdmasse zurück, geht das Wasser zur Wassermasse zurück, geht das Feuer zur Feuermasse zurück, geht die Luft zur Luftmasse zurück. Die Sinnesfunktionen gehen in den Raum. An den vier Ecken tragen sie den Verstorbenen zufünft. Bis zum Verbrennungsplatz klagen sie. Die Knochen werden taubenbleich und seine Opfer enden hier, da er nur noch Asche ist. Toren lehren das Geben. Die Lehre derjenigen, die von der Existenz (von Gut, Böse und dem Jenseits usw.) handeln ist leer, falsch, jammervoll. Toren und Weise werden, wenn der Körper zerfällt, abgeschnitten und vernichtet. Nach dem Tode wird nichts mehr sein.'"

Ajita Kesakambalī lehrte '*Lokāyata'/'Materialismus'/'Nihilismus*' in dem Sinne, daß Körper und Geist eine Einheit bilden und es also keine unveränderliche und

ewige Seele gebe. Hierin stimmte er mit Buddha überein. Im Gegensatz zu Buddha vertrat er aber die Sichtweise, daß es keine Frucht guter oder böser Taten und keine Wiedergeburt gäbe. Man hat der von ihm gegründeten Schule später 'Hedonismus' vorgeworfen, aber Ajita Kesakambalī selbst hatte ein sehr einfach Leben geführt.
https://en.wikipedia.org/wiki/Ajita_Kesakambali .

4. **Pakudha Kaccāyana** in D2:
"26. Daraufhin sagte mir, Verehrungswürdiger, Pakudha Kaccāyana Folgendes:
'Sieben Grundstoffe, Großkönig, gibt es, nicht erschaffen und nicht erschaffend, nicht erzeugt und nicht erzeugend, neues nicht hervorbringend, unwandelbar, feststehend wie ein Pfeiler. Sie bewegen sich nicht, verändern sich nicht, sie beeinträchtigen sich nicht gegenseitig, haben keinen Einfluss aufeinander in bezug auf Wohl, Leid und Wohl und Leid. Welche sieben? Die Erdmasse, die Wassermasse, die Feuermasse, die Luftmasse, Wohl, Leid und das Leben als siebter. Sieben Grundstoffe gibt es, nicht erschaffen und nicht erschaffend, nicht erzeugt und nicht erzeugend, neues nicht hervor-bringend, unwandelbar, feststehend wie ein Pfeiler. Sie bewegen sich nicht, verändern sich nicht, sie beeinträchtigen sich nicht gegenseitig, haben keinen Einfluss aufeinander in bezug auf Wohl, Leid und Wohl und Leid. Nicht gibt es einen Töter, nicht einen der zum Töten veranlasst, einen Hörer, einen der zum Hören veranlasst, einen Erkenner, einen der zum Erkennen veranlasst. Wenn einer mit einer scharfen Waffe den Kopf abtrennen würde, würde keiner keinem das Leben rauben, nur die sieben Massen spaltet die Waffe.'"

Pakudha Kaccāyana lehrte '*Eternalismus*'/'*Atomismus*':
das Universum ist aus 7 ewigen und nicht wechselwirkenden 'Elementen' zusammengesetzt: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Freude, Kummer, Leben.
Der griechische Philosoph Empedokles vertrat eine verwandte kosmogonische Sichtweise. Für uns heute ist klar, daß in dieser Sichtweise jegliche Dynamik und Wechselwirkung fehlt.
https://en.wikipedia.org/wiki/Pakudha_Kaccayana .

5. **Nigaṇṭha Nātaputta** in D2:
"29. Daraufhin sagte mir, Verehrungswürdiger, Nigaṇţha Nātaputta Folgendes:
'Da ist, Großkönig, der Nigaṇţha vierfach gezügelt. Wie, Großkönig, ist der Nigaṇţha aber vierfach gezügelt? Da, Großkönig, hält er gegenüber allen Verboten das Verbot, von allen Verboten hält er sich zurück, allen Verboten gegenüber ist er abgewandt, allen Verboten gegenüber ist er verpflichtet. So, Großkönig, ist der Nigaṇţha vierfach gezügelt. Weil der Nigaṇţha, Großkönig, so vierfach gezügelt ist, heißt dieser Nigaṇţha: 'Der das Ziel erreicht hat, der selbstbezähmt ist, der gefestigt ist.'"

Niganṭha Nātaputta (auch Mahavira oder Jina genannt) begründete die Religion des Jainismus. Buddhismus und Jainismus teilten zahlreiche Vorstellungen, z.B.:

- ahimsa (Gewaltlosigkeit),
- satya (Wahrhaftigkeit),
- asteya (Nicht-Stehlen),
- brahmacharya (sexuelle Enthaltsamkeit)
- aparigraha (Nicht-Anhaften).

Mahavira und Buddha standen in einem starken Wettbewerb, wobei der buddhistische Weg bezüglich der geforderten Askese für die Mönche und Nonnen deutlich sanfter war.
Grundlegende Unterschiede gab es im Verständnis des Wirkens von Kamma/Karma und im Befreiungsweg. Im Jainismus gibt es im Gegensatz zum Buddhismus eine Seele, wenngleich nicht das unveränderliche göttliche 'atta'/'atman' des brahmanischen Hinduismus. Diese Seele kann sich solange nicht aus dem Kreislauf der Wiedergeburten befreien, solange sie verunreinigt ist. Verunreinigungen der Seele geschehen auch durch unbewußte und ungewollte Aktionen, z.B. das unbewußte Töten einer Ameise unter unserer Schuhsohle. Kurzum, ein jegliches menschliches Leben wird 'karmisch schuldig' und diese Schuld kann nur 'Leiden' abgetragen werden. Infolgedessen wanderten etwa die Jain-Mönche und -Nonnen immer nackt umher und praktizierten extreme Askese-Übungen, die teilweise auch zu einem bewußten Tod durch Fasten führten, um sich selbst Schmerzen zuzufügen und so ihr 'Kamma/Karma zu reinigen'.
https://en.wikipedia.org/wiki/Mahaviraswami ,
https://de.wikipedia.org/wiki/Jainismus .

6. **Sañjaya Belaṭṭhiputta** in D2:
"32. Daraufhin sagte mir, Verehrungswürdiger, Sañjaya Belaţţhiputta Folgendes: 'Wenn du mich so fragen würdest: 'Gibt es eine andere Welt?' so würde ich, wenn ich der Ansicht wäre 'es gibt eine andere Welt' dir antworten 'es gibt eine andere Welt', aber das denke ich nicht. Dass es so ist, denke ich nicht. Dass es irgendwie anders ist, denke ich auch nicht. Dass es nicht so ist, denke ich auch nicht. Dass es nicht nicht so ist, denke ich auch nicht."

Sañjaya Belaṭṭhiputta lehrte '*Ajñana*'/'*Skeptizismus*'/'*Agnostizismus*', allerdings in der recht extremen Variante:
"wir können überhaupt nichts wissen und überhaupt keine Aussage treffen"'.
Im alten Griechenland vertraten Pyrrhon von Elis und seine Schüler ähnliche Gedanken. Hier würde die heutige Wissenschaftstheorie entgegnen: 'wir können fast nichts absolut wissen, d.h. zu 100%, wir können aber recht valide Wahrscheinlichkeitsaussagen machen und Konfidenzintervalle angeben'. Zu den wenigen Dingen, die wir zu 100% wissen gehört die Tatsache, daß wir sterben werden.
https://en.wikipedia.org/wiki/Sanjaya_Belatthiputta .

Der Buddha begann nun mit König Ajātasattu einen 'sokratischen' Dialog in welchem er die unmittelbar einsichtigen Vorteile seines Weges erläuterte. Hierauf möchte ich an dieser Stelle nicht eingehen, denn bei Interesse könnt Ihr das im Sutta D2 nachlesen.

Aber ich möchte zum Schluß doch noch einige Punkte der Lehren des Buddha im Kontrast zu den oben angeführten Lehren der 6 Samaṇas aufzeigen.

- Für Buddha bilden Körper und Geist im Leben eine Einheit.
- Der Geist ist kein unveränderlich göttliches 'atta'/'atman' (Seele, inhärentes 'Selbst') sondern ein veränderliches und kultivierbares Objekt. Es ist ja gerade die Berücksichtigung von Dynamik und Rückwirkung aller Objekte, die bei Buddha automatisch zum Begriff der 'Leerheit' von einem 'atta'/ 'atman', bzw. im Umkehrschluß zu einem Verständnis des InterSeins führt.
- 'Kamma/Karma' sind primär die Auswirkungen unseres Denkens, Redens und Handelns auf unseren Geist, der hierduch geformt wird:
  "Alle Dinge entstehen im Geist" heißt es im Dhammapada #1.
  Aber Achtung: 'alle Dinge' meint hier 'alle Geistesformationen' und natürlich nicht Vulkanausbrüche, Pandemien, etc.. Und aufgrund des Interseins wird unser Denken, Reden und Handeln auch zu Rückreaktionen unserer Umgebung auf uns selbst führen - dies ist paṭicca-samuppāda, das 'bedingte Entstehen', Buddhas 'Kausalitäts'-Konzept.
- Buddha selbst hat vermutlich an eine Wiedergeburt geglaubt, bei welcher der Geist mit dem Tod seinen bisherigen Körper verläßt und je nach den vorherrschenden Impulsen von Gier & Haß & Unwissenheit sich eine neue Inkarnation sucht. Dabei werden die bisherigen Geistesimpulse übertragen, so wie eine Billardkugel bei einem Stoß Energie & Impuls an eine zweite Billardkugel überträgt. Die Kette der Wiedergeburten setzt sich solange fort, bis 'nibbāna'/'nirvāṇa' verwirklicht ist, d.h. bis Gier & Haß &Unwissenheit vollständig überwunden sind. Andererseits hat Buddha nicht auf einem Glauben an eine Wiedergeburt bestanden, weil er der Meinung war, daß Menschen bereits im Hier & Jetzt ihres Lebens von seinem Befreiungsweg sehr großen Nutzen haben können -
  siehe A.III.66 Die Rede an die Kālāmer
  http://www.palikanon.com/angutt/a03_062-066.html#a_iii66 .

in metta - muni

29. Entstehen in Abhängigkeit.

> ...
> Im folgenden Sutta D2 der Digha Nikāya, der 'Sammlung der langen Reden'
> besucht ein König namens Ajātasattu den Buddha und befragt ihn zu den
> Lehren dieser 6 Samaṇas.
> ...
> Die 6 Samaṇas waren:
> Pūraṇa Kassapa, Makkhali Gośāla, Ajita Kesakambalī, Pakudha Kaccāyana,
> Nigaṇṭha Nātaputta/Mahavira/Jiva, Sañjaya Belaṭṭhiputta.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

nachdem wir im letzten Essay die Sichtweisen von prominenten Zeitgenossen des Buddha dargestellt hatten, soll heute das Verständnis von Buddhas Sichtweise vertieft werden. Wir hatten bereits gesehen, daß Buddha immer wieder betont hatte:
Ich lehre nur Eines, die Wahrheit vom Leiden und dem Ende des Leidens.

Tatsächlich hat sich Buddha in Aufbau und Darlegung seiner Lehre sehr stark an der seinerzeitigen akademischen Schulmedizin orientiert. Buddhas Freund und Arzt Jivaka
https://de.wikipedia.org/wiki/Jivaka_Kumar_Bhaccha
hatte an der weltberühmten Universität von Taxila (Pāli: Takhkhasilā), der Hauptstadt des damaligen Gandhara-Reichs, die damalige Medizin studiert
https://de.wikipedia.org/wiki/Taxila ,
und wirkte dann als Leibarzt des Königs Bimbisara von Magadha. Das Vorgehen der damaligen Ärzte bei Krankheiten orientierte sich an den Fragen:

- was für eine Leiden liegt vor?
- was sind die Ursachen dieses Leidens (sofern bekannt)?
- gibt es eine Möglichkeit zur Überwindung des Leidens?
- was ist der Weg (die Rezeptur) zur Überwindung des Leidens.

Dies übernahm der Buddha dann für seine Lehre als die *4 Edlen Wahrheiten*. Die Frage nach den Ursachen des Leidens beantwortet Buddha manchmal kürzer und manchmal ausführlicher. In Kürze postulierte er, daß

- Verlangen / Gier,
- Aversion / Haß,
- Unwissenheit / Nichtwissen-Wollen,

die grundlegenden Ursachen für unser selbstgeschaffenes Leiden sind, wobei Unwissenheit / Nichtwissen-Wollen die eigentliche Wurzelursache für alles weitere Verhängnis darstellt.

Zentral für Buddha war, daß alles Leiden eben nicht gottgegeben ist, sondern entweder dem Leben inhärent ist (Geburt, Krankheit, Alter, Tod) oder aber von uns selbst erschaffen wird.
Wenn Buddha ausführlicher über die Leidensursachen sprach, dann betonte er stets das *Entstehen in Abhängigkeit*, also die Wechselwirkungen der Dinge in einer Multikausalität oder in der Sprache von Thich Nhat Hanh das *InterSein*.
Der Begriff des 'Entstehens in Abhängigkeit' heißt auf Pāli:
'paṭicca-samuppāda', bzw. auf Sanskrit: pratītya-samutpāda.

Zum ersten Mal finden wir die Erwähnung des *Entstehens in Abhängigkeit* bereits unmittelbar nach Buddhas Erwachen unter dem Bodhibaum.
http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm .

<1. Zu jener Zeit weilte der Erhabene am Fuße des Bodhi Baumes in Uruvelā am Ufer des Flusses Nerañjara, gerade eben vollkommen erwacht. So saß der Erhabene am Fuße des Bodhi Baumes sieben Tage mit verschränkten Beinen, das Glück der Erlösung erfahrend.
...
3. Da also der Erhabene diesen Sachverhalt erkannt hatte, sprach er zu jener Zeit diesen Satz:
Wenn bei einem Eifrigen, Meditierenden, Edlen,
wirklich die Wahrheit entsteht,
dann schwinden ihm die Zweifel alle,
denn er schaut das Gesetz der Bedingtheit [des Leidens].
...
5. Da also der Erhabene diesen Sachverhalt erkannt hatte, sprach er zu jener Zeit diesen Satz:
Wenn bei einem Eifrigen, Meditierenden, Edlen,
wirklich die Wahrheit entsteht,
dann schwinden ihm die Zweifel alle,
denn er schaut das Gesetz der Auflösung [des Leidens]. >

Aber auch später taucht das *Entstehen in Abhängigkeit* immer wieder ganz zentral in kürzeren oder längeren Varianten in Buddhas Lehrreden (Buddha-Dhamma) auf. Im folgenden zitiert Sāriputta in einer Lehrrede den Buddha:
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m028z.html
<Nun wurde dies vom Erhabenen gesagt: "**Einer, der bedingte Entstehung sieht, sieht das Dhamma; einer, der das Dhamma sieht, sieht bedingte Entstehung.**">

Eine lange Variante des *Entstehen in Abhängigkeit* ist die Formulierung der 12 Glieder (nidānāni), die sich wechselseitig bedingen:

1. Unwissenheit, Nichtwissen-Wollen, Ignoranz (avijjā),
2. Tatabsichten, geistige Formkräfte, Karmaformationen (sankhāra),

3. Bewußtsein (viññana),
4. Geist & Körper (nāmarūpa),
5. die sechs Sinnesorgane,d.h. Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper (bzgl. des Tastsinns), Geist, (salāyatana),
6. Kontakt der Sinnesorgante mit Sinnesobjekten (phassa),
7. Empfindung (angenehm, unangenehm, neutral) (vedanā),
8. Verlangen, Gier, *Durst* (tanhā),
9. Ergreifen, Anhaften (upādāna),
10. Werden, Gewohnheitsenergien (bhava),
11. Geburt, Entstehen (jāti),
12. Alter & Tod, Schmerz & Klagen, Leid, Betrübnis & Verzweiflung (jarāmāranaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā).

Diese 12-gliedige Kette des *Entstehens in Abhängigkeit* wurde später von Theravada-Kommentatoren häufig als eine *zeitliche Kette* interpretiert (3-Leben-Theorie):

- die Glieder 1–2 beziehen sich auf das vorangegangene Leben,
- die Glieder 3–10 beziehen sich auf das aktuellen Leben,
- die Glieder 11–12 beziehen sich auf das zukünftigen Leben.

Bedeutende heutige Dharmalehrer wie etwa Buddhadasa und Thich Nhat Hanh
https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhadasa
https://de.wikipedia.org/wiki/Thích Nhất Hạnh
und Buddhologen wie z.B. Eviatar Shulman (2008), *Early Meanings of Dependent-Origination*, verstehen die 12-gliedrige Kette des *Entstehens in Abhängigkeit* als einen Prozeß der mentalen Konditionierung in diesem aktuellen Leben. Thich Nhat Hanh betont darüber hinaus die Wechselwirkung aller 12 Glieder als ein Beispiel für das universelle Gesetz des *InterSeins*.

Kurz zusammengefaßt lautet Buddhas Lehre des *Entstehens in Abhängigkeit*:
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m079z.html .
<**Wenn dies existiert, ist jenes; mit der Entstehung von diesem, entsteht jenes. Wenn dies nicht existiert, ist jenes nicht; mit dem Aufhören von diesem, hört jenes auf.**>

Zur Vertiefung sei auch auf die entsprechenden Wikipedia-Beiträge hingewiesen, wobei der englische WP-Beitrag aus meiner Sicht besonders lesenswert ist:
https://de.wikipedia.org/wiki/Bedingtes_Entstehen ,
https://en.wikipedia.org/wiki/Pratītyasamutpāda .

Und ebenfalls zur Vertiefung und Inspiration geeignet ist die wirklich besonders schöne und klare Darstellung von Thich Nhat Hanh in seinem Buch: *Das Herz aus Buddhas Lehre*, S. 221-247, Kap. 27: *Die zwölf Glieder des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit*.

in metta - muni

30. Freiheit.

> ...
> Kurz zusammengefaßt lautet Buddhas Lehre des 'Entstehens in Abhängigkeit':
> http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m079z.html .
> <**Wenn dies existiert, ist jenes; mit der Entstehung von diesem, entsteht > jenes. Wenn dies nicht existiert, ist jenes nicht; mit dem Aufhören von > diesem, hört jenes auf.**>
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

das heutige Thema behandelt den Begriff der *Freiheit/Befreiung* bei Buddha. Wir ahnen schon, daß Buddha unter Freiheit etwas anderes versteht, als *freie Fahrt für freie Bürger auf deutschen Autobahnen*, oder *frei sein von Atemschutzmasken inmitten einer Virus-Pandemie*, oder *die Freiheit eines US-Amerikaners, mit einem Sturmfeuergewehr in den Straßen aufzumarschieren*.

Tatsächlich meint Buddha mit *Befreiung* zuallererst die Befreiung von den drei Wurzelursachen des Leidens:

- Verlangen/Gier,
- Aversion/Haß,
- Unwissenheit/Nichtwissen-Wollen.

Aber die *Befreiung von der Unwissenheit* ist für Buddha zugleich auch die Befreiung von gesellschaftlichen und religiösen Konzepten der Unfreiheit, wie Kasten und Göttern und einem allmächtigen und allwissenden Brahma/Gott.

Immer steht aber bei Buddha implizit im Hintergrund auch die *Befreiung von der Wiedergeburt* und dem darauf folgenden zwangsläufigen Leiden, auch wenn er diesen Gedanken, im Gegensatz zu vielen heutigen Buddhisten, nicht für zwingend hielt und die Vorteile seines *Edlen Achtfachen Pfades* auch für den Fall betonte, daß es keine Wiedergeburt und/oder kein Weiterwirken des Karma über den Tod hinaus geben sollte. Siehe immer wieder das berühmte Kālāma-Sutta:
http://www.palikanon.com/angutt/a03_062-066.html#a_iii66 .

Zugleich aber zeigen uns die folgenden Zitate aus dem Pālikanon, wie wichtig und umfassend der Freiheitsbegriff bei Buddha war.

Ud.V.5
https://www.palikanon.com/khuddaka/ud_seidenst/ud_05.htm und
Cullavagga.IX.3
http://www.palikanon.com/vinaya/2-cvg/cv_ix.html#para384 :

"Genau wie der große Ozean, ihr Mönche, nur den einen Geschmack hat, den des Salzes, ebenso, ihr Mönche, hat diese Lehre und Ordenssatzung nur den einen Geschmack, den der Befreiung."

Bereits in #4 dieser Kommentare zum Frühbuddhismus haben wir gesehen, daß Buddha bei *Befreiung* (vimutti) von zweierlei Arten der Befreiung sprach:

- Herzens-Befreiung (ceto-vimutti), wird erreicht über die tiefen Versenkungszustände (jhāna),
- Erkenntnis-Befreiung (paññа-vimutti), wird erreicht über Vipassanā-Meditation, und die dort erlangte direkte Einsicht in Leidhaftigkeit (dukkha), Veränderlichkeit/Vergänglichkeit (anicca) und 'Leerheit' (anatta).

Häufig verwendete Buddha in seinen Lehrvorträgen zum Thema *Freiheit* aber auch das Wort 'vimokkha', *Befreiung/Erlösung*. Und in diesem Zusammenhang nannte Buddha drei spezielle Übungsfelder der Kontemplation, die zu dieser *Befreiung* hinführen. Thich Nhat Hanh spricht in diesem Zusammenhang von den *Drei Dharma-Siegeln*, die uns *Drei Tore der Befreiung* sein können. Es sind dies die Kontemplationen über:

1. Leerheit (suññata-vimokkha),
2. Zeichenlosigkeit (animitta-vimokkha),
3. Absichtslosigkeit (appanihita-vimokkha).

Im Frühbuddhismus wurden diese drei *Befreiungen* sehr konkret in Bezug auf die Übungspraxis erklärt:

1. der/die Übende nimmt sich als Meditationsweg die Praxis, alle Dinge als *unpersönlich/leer* zu betrachten mit dem Ziel *nibbāna'/'nirvāṇa* ('Erleuchtungserfahrung') als *Leerheit* (suññata) zu verwirklichen.
2. der/die Übende nimmt sich als Meditationsweg die Praxis, alle Dinge als *vergänglich* (anicca) zu betrachten mit dem Ziel *nibbāna/nirvāṇa* ('Erleuchtungserfahrung') als frei von Bedingungen und Zeichen zu verwirklichen.
3. der/die Übende nimmt sich als Meditationsweg die Praxis, alle Dinge als *leidvoll* (dukkha) zu betrachten mit dem Ziel *nibbāna/nirvāṇa* ('Erleuchtungserfahrung') als jenseits all unserer Wünsche und Absichten zu verwirklichen.

Im Mahayana-Buddhismus und speziell im chin. Chan erhalten diese *Drei Tore der Befreiung* eine breitere philosophische Bedeutung.

1. Wir wissen bereits, wenn alle Dinge *leer* von einem unveränderlichen 'Selbst' sind, dann heißt das im Umkehrschluß, daß alle Dinge erfüllt sind vom Wechselwirken mit unzähligen anderen Objekten im Universum - wir können dies

InterSein nennen. Und wir verstehen mit Hilfe dieser Betrachtung auch sofort, daß wir niemals das UNIVERSUM kontrollieren können.
So vermag uns eine Meditation und Reflektion über *Leerheit* sehr tiefe Schichten des *InterSeins* enthüllen.
Ein kleines Beispiel: 'mein' Körper besteht etwa aus 30 Billionen Körperzellen (=30.000.000.000.000) und wohl aus etwas mehr Bakterienzellen und aus noch mehr Viren! Zahlreiche dieser Bakterien benötige 'ich' im Darm zum Überleben, andere Bakterien versuchen massiv 'mir' zu schaden. Ähnlich wie mit 'meinem' Körper verhält es sich mit 'meiner' Psyche, 'meiner' Gesundheit, der geistigen Gesundheit 'meiner' Gesellschaft, der Ökosphäre, der Evolution des irdischen Lebens bis hin zu Kosmologie und Elementarteilchen-Physik.

2. Die *Zeichenlosigkeit* oder auch *Merkmallosigkeit* bezeichnet die Tatsache, daß alle Bilder, die wir uns von den Dingen machen und alle Namen, die wir den Dingen geben, doch niemals die Totalität der Dinge und ihre unendlich vielen Wechselwirkungen beschreiben können. Wir sagen *Tisch*, aber dies ist ja letztlich nur ein Ausdruck für eine speziell geformte Menge von Makromolekülen, und diese sind wiederum nur eine spezielle Menge von Elektronen und Atomkernen, und letztere sind wiederum nur eine spezielle Menge von Gluonen & Quarks, und letztere sind wiederum nur eine spezielle Menge von ...?
Diese Totalität der Dinge in ihren unendliche Wandlungen nennen wir im Buddhismus **Soheit** (**tathatā**).
Und die Annäherung an diese Soheit ist im Buddhismus nicht ein immer detaillierteres Benennen sondern ein immer tiefergehendes **Schauen & Schweigen**.

3. Dieses Schauen & Schweigen führt nun zur *Absichtslosigkeit*. Wir lassen die Welt der Zeichen und die Welt von Verlangen und Aversion hinter uns und handeln erwacht und natürlich und spontan. Dies wird uns nicht von jetzt für immer gelingen, aber immer wieder jetzt haben wir die Möglichkeit dies zu versuchen und zu leben.

Sehr schön beschreibt Thich Nhat Hanh diese *Drei Tore der Befreiung* in seinem Buch *Das Herz von Buddhas Lehre* auf den Seiten 147-156.

Das letzte Wort in diesem Kommentar soll aber natürlich wieder Buddha haben.

Vielen Wesen zum Wohle (Mahâvagga des Vinaya-Pitaka 1,11)
http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/maha-vagga.html#11

<1. Der Erhabene sprach zu den Mönchen: "Befreit bin ich, ihr Mönche, von allen Fesseln, sowohl göttlichen als auch menschlichen. Befreit seid ihr, ihr Mönche, von allen Fesseln, sowohl göttlichen als auch menschlichen. Geht, ihr Mönche, in die Welt, vielen Wesen zum Wohle, vielen Wesen zum Glücke, aus

Mitgefühl mit der Welt, zum Nutzen, Wohl und Glück von Göttern und Menschen.

Mögen nicht zwei den selben Weg gehen. Verkündet, ihr Mönche, die Lehre, die am Anfang gute, in der Mitte gute, am Ende gute, die sinnvolle, die wortgetreue, predigt den vollständigen, völlig geläuterten Reinheitswandel. Es gibt Wesen mit wenig Staub auf den Augen, die werden die Lehre verstehen; würden sie die Lehre nicht hören, gingen sie wieder abwärts.">

in metta - muni

31. Menschenkenntnis?

> ...
> <1. Der Erhabene sprach zu den Mönchen: "Befreit bin ich, ihr Mönche, von
> allen Fesseln, sowohl göttlichen als auch menschlichen. Befreit seid ihr, ihr
> Mönche, von allen Fesseln, sowohl göttlichen als auch menschlichen.
> Geht, ihr Mönche, in die Welt, vielen Wesen zum Wohle, vielen Wesen zum
> Glücke, aus Mitgefühl mit der Welt, zum Nutzen, Wohl und Glück von Göttern
> und Menschen. Mögen nicht zwei den selben Weg gehen. Verkündet, ihr
> Mönche, die Lehre, die am Anfang gute, in der Mitte gute, am Ende gute, die
> sinnvolle, die wortgetreue, predigt den vollständigen, völlig geläuterten
> Reinheitswandel.
> Es gibt Wesen mit wenig Staub auf den Augen, die werden die Lehre verstehen;
> würden sie die Lehre nicht hören, gingen sie wieder abwärts.">
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in dieser durch das Corona-Virus dominierten Zeit erleben viele von uns es immer wieder, wie einige unserer Bekannten und Freunde uns plötzlich mit den abenteuerlichsten Verschwörungs-Erzählungen konfrontieren.
Einerseits sind Verschwörungserzählungen und völlig unbeweisbare religiöse Glaubensdogmen nicht neu in der Geschichte der Menschheit, insb. gerade auch wenn wir einen Blick in die menschliche Seuchengeschichte werfen. Wir können bei solcher historischen Betrachtung sehr viel über die Psyche des einzelnen Menschen und die Massenpsychologie von Gesellschaften in Stress-Situationen lernen. Wir treffen im Zusammenhang mit Epidemien auf Menschenopfer in großer Zahl, auf die Verfolgung von Minderheiten, und viele andere ebenso grausame wie verrückte Handlungen.

Zur Neuropsychologie von Verschwörungstheorien hatte ich ja vor kurzem hier einige Gedanken vorgetragen - siehe:
https://www.mb-schiekel.de/
Neuropsychologie_von_Verschwoerungstheorien.pdf

Heute soll es mit dem Beispiel eines Gesprächs zwischen König Pasenadi von Kosala und dem Buddha weitergehen. König Pasenadi war ein aktiver Unterstützer des Buddha. Eines Tages sah Pasenadi eine Gruppe von Wanderyogis und hatte den klaren Eindruck, daß dies alles sehr *heilige* Männer seien. Im Gespräch mit dem Buddha wies ihn dieser darauf hin, daß der bloße Augenschein und eine gewisse Vertrautheit mit den betreffenden Menschen überhaupt keine zuverlässigen Kriterien sind, um uns ein Urteil über ihre Ethik, Aufrichtigkeit, Seelenstärke und Weisheit zu ermöglichen.

S.3.11 Der Jatila (Sattajaṭila Sutta)
http://www.palikanon.com/samyutta/sam03_20.html

<Da nun begab sich der König Pasenadi, der Kosala, bald nachdem die sieben Flechtenträger, die sieben Niganthas, die sieben Nacktgänger, die sieben Einmantelträger und die sieben Wanderbettler sich entfernt hatten, dorthin, wo sich der Erhabene befand. Nachdem er sich dorthin begeben und den Erhabenen ehrfuchtsvoll begrüßt hatte, setzte er sich zur Seite nieder.
Zur Seite sitzend sprach dann der König Pasenadi, der Kosala, zu dem Erhabenen also: "Die da in der Welt, Herr, Vollendete sind, oder solche, die den Pfade der Vollendung betreten haben, von denen sind diese da etliche.">

Buddha antwortete (zusammengefaßt):
<"Durch Zusammenleben, o Großkönig, ist ihre sittliche Zucht zu erkennen, und auch das nur in langer Zeit, nicht anders, und nur von einem, der genau prüft, nicht von einem, der nicht prüft; von einem Weisen, nicht von einem Unweisen.
Durch Verkehr, o Großkönig, ist ihre Lauterkeit zu erkennen, und auch das nur in langer Zeit, nicht anders, und nur von einem, der genau prüft, nicht von einem der nicht prüft; von einem Weisen, nicht von einem Unweisen.
Im Unglück, o Großkönig, ist ihre Seelenstärke zu erkennen, und auch das nur in langer Zeit, nicht anders, und nur von einem, der genau prüft, nicht von einem, der nicht prüft; von einem Weisen, nicht von einem Unweisen.
In der Disputation, o Großkönig, ist ihre Weisheit zu erkennen, und auch das nur in langer Zeit, nicht anders, und nur von einem, der genau prüft, nicht von einem, der nicht prüft; von einem Weisen, nicht von einem Unweisen.">

Daher sollten wir nicht allzu überrascht sein, wenn wir immer wieder erleben müßen, wie uns Freundinnen, Freude, Partner und Partnerinnen *ent-täuschen.* Wie könnten wir den Geist anderer Menschen verstehen, wenn wir sogar unseren eigenen Geist in seinen Tiefen nicht verstehen.
Doch auch dann, wenn es unangenehm und schmerzlich ist - es ist unser Leben, oder in den Worten von Erich Fried: ***Es ist was es ist, sagt die Liebe.***

in metta - muni

32. Sangha.

> ...
> Heute soll es mit dem Beispiel eines Gesprächs zwischen König Pasenadi von
> Kosala und dem Buddha weitergehen. König Pasenadi war ein aktiver Unter
> stützer des Buddha. Eines Tages sah > Pasenadi eine Gruppe von Wanderyogis
> und hatte den klaren Eindruck, daß dies alles sehr 'heilige' Männer seien. Im
> Gespräch mit dem Buddha wies ihn dieser darauf hin, daß der bloße Augen
> schein und eine gewisse Vertrautheit mit den betreffenden Menschen überhaupt
> keine zuverlässigen Kriterien sind, um uns ein Urteil über ihre Ethik,
> Aufrichtigkeit, Seelenstärke und Weisheit zu ermöglichen.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute soll es um die Frage gehen: was ist Sangha?

Zunächst zum Genus, dem grammatischen Geschlecht von *Sangha*. Auf Pāli haben alle wichtigen Worte einen männlichen Genus, weil die antike indische Kultur extrem männlich dominiert war. Daher haben im Pāli *Buddha, Dharma, Sangha* ein männliches Geschlecht und unsere älteren deutschen Pāli-Übersetzer haben *Buddha, Dharma, Sangha* übersetzt als *der Buddha, der Dharma, der Sangha*. Jüngere Übersetzer, wie auch ich, haben den Vorschlag von Sylvia Wetzel und anderen Feministinnen aufgenommen stattdessen von *der Buddha, das Dharma, die Sangha* zu sprechen, im Hinblick auf *Dharma=Lehrsystem* und *Sangha=Gemeinschaft*. Dies erscheint uns Jüngeren auch deshalb sinnvoll, weil wir uns beim Übersetzen üblicherweise nicht am Genus eines Wortes der Ursprungssprache orientieren, sondern am Genus der Zielsprache. Ein Beispiel ist das französische *la lune*, das wir als *der Mond* übersetzen und nicht als *die Mond*. Tatsächlich aber zeigt dieser kleine Konflikt zwischen Übersetzern bereits sehr schön die prinzipielle Frage, ob wir zusammen mit den hilfreichen Elementen des asiatischen Buddhismus wie Ethik, Meditation, u.a., auch dessen ebenso zahlreiche antike kulturelle Modelle übernehmen wollen?
Die Freundinnen und Freunde eines 'westlichen Buddhismus' plädieren hier, ebenso wie beim Übersetzen, für eine eigenständige westliche Fortentwicklung des Buddhismus auf den Grundlagen unserer westlichen Werte und Einsichten von Humanismus, Psychologie und Naturwissenschaften.

Aber zurück zu Sangha.
Als erste Quelle möchte ich zitieren:

S.11.3, Dhajagga Sutta, das Sutta von der Fahnenspitze,
http://www.palikanon.com/samyutta/sam11.html#s11_3
Siehe auch meine kleine kommentierte Übersetzung:
https://www.mb-schiekel.de/paritta.pdf .
Dieser Text wird in vielen Theravada-Klöstern täglich rezitiert.

Hier empfiehlt der Buddha seinen Mönchen für den Fall, daß sie "Angst, Zittern, Hautschaudern" erfahren, daß sie über *den Buddha, das Dharma oder die Sangha* kontemplieren mögen, dann würden "Angst, Zittern, Hautschaudern" wieder verschwinden. Diese Meditationen sind tatsächlich sehr schön und hilfreich, werden in allen Traditionen des Buddhismus geübt und heißen:

- buddhānussati,
- dhammānussati,
- sanghanussati.

<11. Ich aber, ihr Bhikkhus, sage euch also: So euch, wenn ihr in der Wildnis weilt, am Fuße eines Baumes weilt, oder in einem verlassenen Hause weilt, Angst oder Zittern oder Hautschaudern entsteht, dann sollt ihr zu dieser Zeit an mich denken: 'So ist der Erhabene, der Vollendete, Vollkommen Erleuchtete, ist mit Weisheit und Tugend begabt, der Führer auf dem Heilspfade, der Weltkenner, der unübertreffliche Leiter der Menschen, die noch der Erziehung bedürfen, der Meister der Götter und Menschen, der Buddha, der Erhabene.'

12. Denn wenn ihr an mich denkt, ihr Bhikkhus, wird Angst oder Zittern oder Hautschaudern, das euch befällt, schwinden.

13. Wenn ihr aber nicht an mich denkt, dann möget ihr an die Lehre [dhamma] denken: 'Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre, im gegenwärtigen Dasein schon wirkend, an keine Zeit gebunden, zu ihrer Betrachtung einladend, zum Ziele führend, aus eigener Kraft zu verstehen von den Einsichtigen'.

14. Denn wenn ihr an die Lehre denkt, ihr Bhikkhus, wird Angst oder Zittern oder Hautschaudern, das euch befällt, schwinden.

15. Wenn ihr aber nicht an die Lehre denkt, dann möget ihr an die Gemeinde [sangha] denken: 'Auf rechtem Weg wandelt die Gemeinde der Jünger des Erhabenen, auf geradem Weg wandelt die Gemeinde der Jünger des Erhabenen, auf dem Weg der richtigen Methode wandelt die Gemeinde der Jünger des Erhabenen, auf dem Weg vorschriftsmäßigen Verhaltens wandelt die Gemeinde der Jünger des Erhabenen, nämlich die vier Paare von Persönlichkeiten, die acht Gruppen von Persönlichkeiten. Diese Gemeinde der Jünger verdient Verehrung, verdient gastliche Aufnahme, verdient Spenden, verdient Ehrfurchtsbezeugung mit gefalteten Händen; sie ist das beste Feld für verdienstliche Werke der Laienwelt.'

16. Denn wenn ihr an die Gemeinde denkt, ihr Bhikkhus, wird Angst oder Zittern oder Hautschaudern, das euch befällt, schwinden.>

Einige Jahrhunderte nach Buddhas Tod hatten die buddhistischen Mönche im Zusammenwirken mit der traditionellen indische Kultur die Rolle der Nonnen und der Laien im Buddhismus marginalisiert. Seit jener Zeit wurde *Sangha* nur noch als der *Mönchsorden* verstanden und die Laien wurden aufgefordert *gute Werke* zu tun, um damit *gutes Kamma/Karma* für eine *gute Wiedergeburt* anzusammeln. Als ein Protest und eine Reformation auf diese Entwicklung hin entstand dann der Mahayana-Buddhimus. Doch dies ist eine andere Geschichte und soll ein anderes Mal erzählt werden :-)

Interessant an obigem Sutta ist neben anderem die Definition von *Sangha* durch Buddha als *die vier Paare und acht Persönlichkeiten*, das sind die *Edlen Menschen* (ariya puggala) oder kurz die *Edlen* (ariya), also diejenigen Menschen, die sich auf einem der vier überweltlichen Pfade (magga) befinden oder eines der vier überweltlichen Ziele (phala) verwirklicht haben:

1. Pfad und Ziel des Stomeintritts (sotāpatti),
2. Pfad und Ziel der Einmalwiederkehr (sakadāgāmī),
3. Pfad und Ziel der Nichtwiederkehr (anāgāmī),
4. Pfad und Ziel der Heiligkeit (arahatta).

Zur Erläuterung:
1. der *Stromeintritt* bezeichnet die erste tiefe nichtduale Meditationserfahrung. Mystiker anderer Traditionen würden hier von *Transzendenz-Erfahrung* oder *Gotteserfahrung* sprechen. Im tibetischen Vajrayana spricht man von einer Erfahrung der *Leerheit* und im japanischen Zen von *satori* oder *kenshō* (das Sehen unserer *wahren Natur*).
Manche Anfänger des Zen halten *kenshō* für identisch mit dem Ziel der *Erleuchtung*, aber eigentlich beginnt der buddhistische Weg gerade erst mit einer solch grundlegenden Erfahrung :-)
2./3. beim geduldigen Praktizieren auf dem WEG und der Überwindung weiterer Schichten von Gier/Verlangen, Haß/Aversion und Unwissenheit/Nichtwissenwollen kann man dann den Zustand der *Einmalwiederkehr* oder *Nichtwiederkehr* in Bezug auf die Wiedergeburt erlangen.
Für westliche Menschen, die nicht an die Wiedergeburt glauben, sind diese beiden Stufen wohl verzichtbar.
4. die *Heiligkeit* bezeichnet die volle Verwirklichung analog der eines *Buddha*.

All diese Pfade und Ziele stehen Mönchen, Nonnen, männlichen und weiblichen Laien gleichermaßen offen, und es sind diese *Praktizierenden* welche die Sangha bilden!

Sehr schön empfinde ich aber auch eine andere Charakterisierung von *Sangha*, die wir Ananda, dem langjährigen Begleiter des Buddha verdanken:
Sangha ist die *Freundschaft der Guten*.
S.3.18 Unermüdlichkeit - 2 (Kalyāṇamitta Sutta)
http://www.palikanon.com/samyutta/sam03_20.html .

<...
Da nun, o Großkönig, begab sich der Bhikkhu Ānanda dorthin, wo ich mich befand. Nachdem er sich dorthin begeben und mich ehrfurchtsvoll begrüßt hatte, setzte er sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, o Großkönig, sprach dann zu mir der Bhikkhu Ānanda also: 'die Hälfte des heiligen Wandels besteht in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten.'
Auf dieses Wort hin, o Großkönig, sprach ich zu dem Bhikkhu Ānanda also:
'Nicht so, Ānanda; nicht so, Ānanda! Der gesamte heilige Wandel besteht in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten. Von einem Bhikkhu, o Ānanda, der ein Freund der Guten ist, ist zu erwarten, daß er einem Freund der Guten, einem Gesellen der Guten, einem Genossen der Guten den edlen achtgliedrigen Pfad vervollkommnen, den edlen achtgliedrigen Pfad erweitern wird.'
...>

Der Ehrwürdige Thich Nhat Hanh beschreibt 'Buddha, Dharma, Sangha', die 'Drei Juwelen', auf die folgende schöne Weise (zitiert nach der Zeremonie des 'Neubeginns' in 'Der Klang des Bodhibaums', 1995, Berlin, Theseus Verlag, S.97):

- Ich nehme Zuflucht zum Buddha,
  der mir den Weg in diesem Leben zeigt.

- Ich nehme Zuflucht zum Dharma,
  dem Weg des Verstehens und der Liebe.

- Ich nehme Zuflucht zur Sangha,
  der Gemeinschaft, die in Harmonie und Achtsamkeit lebt.

in metta - muni

33. Sterbebegleitung.

> ...
> Der Ehrwürdige Thich Nhat Hanh beschreibt 'Buddha, Dharma, Sangha', die
> 'Drei Juwelen', auf die folgende schöne Weise (zitiert nach der Zeremonie des
> 'Neubeginns' in 'Der Klang des Bodhibaums', 1995, Berlin, Theseus Verlag,
> S.97):
>
> • Ich nehme Zuflucht zum Buddha,
> der mir den Weg in diesem Leben zeigt.
> • Ich nehme Zuflucht zum Dharma,
> dem Weg des Verstehens und der Liebe.
> • Ich nehme Zuflucht zur Sangha,
> der Gemeinschaft, die in Harmonie und Achtsamkeit lebt.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

tatsächlich war und ist der buddhistische Weg ein existentialistischer Weg, der sich mit den grundlegenden Fragen unserer menschlichen Existenz, mit Geburt, Liebe, Krankheit, Alter und Tod direkt und ehrlich auseinandersetzt.

Heute möchte ich zwei bekannte Beispiele aus dem Pālikanon zur Sterbebegleitung vorstellen. Natürlich sollten wir nicht versuchen dies einfach zu imitieren, und wir können ja auch grundsätzlich dieses UNIVERSUM und unser Sterben nicht kontrollieren. Aber wenn wir uns unserem Sterbeprozeß mit Achtsamkeit (sati) und liebender Güte (metta) öffnen, so gibt es doch die Möglichkeit, daß dieser Prozeß sanfter und freundlicher vor sich geht, als wenn wir die Augen vor der Wirklichkeit verschließen und beispielsweise eine eskalierte Chemotherapie bis ins offene Grab anwenden.

Das erste Beispiel zeigt uns eine häufig von Buddha angewandte Form der Sterbebegleitung, wenn er oder seine fortgeschrittenen Schüler an das Bett eines sterbenden Laien gerufen wurden.

Der reiche Kaufmann Anāthapiṇḍika war einer der größten Unterstützer des Buddha und der Sangha. Zum Beispiel kaufte er einem Prinzen dessen wunderschönen Jeta-Hain ab, damit die Mönche dort ihre 3-monatigen Regenzeit-Klausuren abhalten konnten. Auf diesem Gelände entstand dann etwas später auch das Jetavana Kloster. Aber Anāthapiṇḍika unterstützte nicht nur Buddha und Sangha, sondern er praktizierte auch Meditation und erreichte die Stufe des Stromeintritts (sotāpatti). Das Leben von Anāthapiṇḍika ist sehr schön hier beschrieben:

https://en.wikipedia.org/wiki/Anathapindika .

Als Anāthapiṇḍika schwerkrank im Sterben liegt bittet Buddha seine beiden großen Mönche Sāriputta und Ānanda den Laien Anāthapiṇḍika zu besuchen und ihn spirituell zu begleiten. Sāriputta führt dann Anāthapiṇḍika durch eine geführte Meditation des völligen Loslassens! Im Text habe ich mit der Markierung [] die etwas verwirrende Übersetzung des Pāliwortes *vedana* mit *Gefühl* ersetzt durch das geeignetere deutsche Wort *Empfindung* (d.h. die automatische neuronale Bewertung eines Sinneseindrucks als angenehm, neutral, unangenehm).

M.143, Rat an Anāthapiṇḍika (Anāthapiṇḍikovāda Sutta)
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m143z.html :

<3. Dann zog sich der ehrwürdige Sāriputta an, nahm seine Schale und äußere Robe und ging zum Haus des Haushälters Anāthapiṇḍika, mit dem ehrwürdigen Ānanda als seinem Aufwärter. Nachdem er dort angelangt war, setzte er sich auf einem vorbereiteten Sitz nieder und sagte zum Haushälter Anāthapiṇḍika:
"Ich hoffe, es ist auszuhalten, ich hoffe, du überstehst das. Ich hoffe, deine schmerzhaften Gefühle lassen nach und nehmen nicht zu, und ihr Nachlassen zeigt sich, nicht ihre Zunahme."

4. "Ehrwürdiger Sāriputta, es ist nicht auszuhalten, ich überstehe das nicht. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. So als ob ein starker Mann meinen Kopf mit einem scharfen Schwert aufspaltete, so schneiden ungestüme Winde durch meinen Kopf. Es geht mir nicht besser, ich fühle mich nicht wohl. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. So als ob ein starker Mann ein zähes Lederband wie ein Stirnband um meinen Kopf zusammenzöge, so gibt es heftige Schmerzen in meinem Kopf. Es geht mir nicht besser, ich fühle mich nicht wohl. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. So als ob ein geschickter Schlachter oder sein Gehilfe den Bauch eines Ochsen aufschlitzte, so schlitzen ungestüme Winde meinen Bauch auf. Es geht mir nicht besser, ich fühle mich nicht wohl. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. So als ob zwei starke Männer einen schwächeren Mann packten und ihn über einer Grube voll heißer Kohlen rösteten, so gibt es ein heftiges Brennen in meinem Körper. Es geht mir nicht besser, ich fühle mich nicht wohl. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen."

5. "Dann, Haushälter, solltest du dich so üben: 'Ich werde nicht am Auge

anhaften, und mein Bewußtsein wird sich nicht auf das Auge stützen.' So solltest du dich üben.>

Es folgen das Loslassen der anderen Sinnesorgane, also Ohr, Nase, Zunge, Haut, Geist [nb.: Geist ist bei Buddha ein Sinnesorgan] ;
es folgen das Loslassen der entsprechenden Sinnesobjekte, also Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsobjekte, Geistesobjekte;
es folgen das Loslassen der entsprechenden Bewußtseinsfelder, also Sehbewußtsein, Riechbewußtsein, Schmeckbewußtsein, Berührungsbewußtsein, Geistbewußtsein;
es folgen das Loslassen der entsprechenden Sinneskontakte, also Sehkontakt, Hörkontakt, Schmeckkontakt, Berührungskontakt, Geistkontakt;
es folgen das Loslassen der Empfindungen (*vedana*, also: angenehm, neutral, unangenehm) aufgrund der Sinnesorgan-Kontakte, also Sehkontakt, Hörkontakt, Schmeckkontakt, Berührungskontakt, Geistkontakt;
es folgen das Loslassen der Elemente unseres Körpers und Geistes, also des Erdelements, des Wasserelements, des Feuerelements, des Windelements, des Raumelements, des Bewußtseinselements;
es folgen das Loslassen der 5 khandas/skandas, also Form (Körper), Empfindung, Wahrnehmung, geistig-psychische Formkräfte, Bewußtsein;
es folgen das Loslassen des Gebietes der Raumunendlichkeit, des Gebietes der Bewußtseinsunendlichkeit, des Gebietes der Nichtsheit, des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung;
es folgen das Loslassen von dieser Welt, von der jenseitigen Welt.

<14. "Haushälter, du solltest dich so üben: 'Ich werde nicht an dem anhaften, was gesehen, gehört, empfunden und erlebt wird, was vom Geist angestrebt und untersucht wird, und mein Bewußtsein wird sich nicht darauf stützen.' So solltest du dich üben."

15. Nach diesen Worten weinte der Haushälter Anāthapiṇḍika und vergoß Tränen. Da fragte ihn der ehrwürdige Ānanda: "Brichst du zusammen, Haushälter, bist du am Verzweifeln?"

"Ich breche nicht zusammen, ehrwürdiger Ānanda, ich bin nicht am Verzweifeln. Aber obwohl ich dem Lehrer und den Bhikkhus, die wert der Hochachtung sind, lange Zeit gehuldigt habe, habe ich nie zuvor solch einen Vortrag über das Dhamma gehört."

"Solch ein Vortrag über das Dhamma, Haushälter, wird weißgekleideten Laienanhängern nicht gegeben. Solch ein Vortrag über das Dhamma wird jenen gegeben, die in die Hauslosigkeit gezogen sind."

"Nun gut, ehrwürdiger Sāriputta, möge solch ein Vortrag über das Dhamma

weißgekleideten Laienanhängern gegeben werden. Es gibt Männer aus guter Familie mit wenig Staub auf den Augen, die zugrunde gehen, wenn sie solches Dhamma nicht hören. Es wird jene geben, die das Dhamma verstehen werden."

16. Dann, nachdem der ehrwürdige Sāriputta und der ehrwürdige Ānanda dem Haushälter Anāthapiṇḍika diesen Rat gegeben hatten, erhoben sie sich von ihren Sitzen und nahmen Abschied. Kurz nachdem sie gegangen waren, starb der Haushälter Anāthapiṇḍika und erschien bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode im Tusita Himmel wieder.>

Das zweite Beispiel handelt vom Mönch Assaji, der ebenfalls schwerkrank ist und sich Sorgen darüber macht, weil ihm die schweren Schmerzen keine tiefe Konzentrationsmeditation (samatha) mit den daraus folgenden Versenkungszuständen (jhāna) mehr erlauben. Buddha verweist ihn stattdessen auf die Vipassanā-Praxis verbunden mit der Betrachtung des 'Nicht-Selbst' (anatta, anātman) in allen Phänomenen.

S.22.88 Assaji (Assaji Sutta)
http://www.palikanon.com/samyutta/sam22_090.html#s22_88 :

<1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Rājagaha, im Bambus-Hain, am Fütterungsplatz der Eichhörnchen.
2. Damals nun befand sich der Ehrwürdige Assaji krank, leidend, von schwerer Krankheit befallen im Kassapaka-Kloster.
...
6. Und der Erhabene kleidete sich an, nahm Gewand und Schale und begab sich zum Ehrwürdigen Assaji.
7. Der Ehrwürdige Assaji nun sah den Erhabenen von weitem herankommen und richtete sich in seinem Bette auf.
8. Der Erhabene aber sprach zum Ehrwürdigen Assaji: "Laß es gut sein, o Assaji, richte dich nicht in deinem Bette auf. Da sind vorbereitete Sitze, dort will ich mich niedersetzen." Und der Erhabene setzte sich auf einem vorbereiteten Sitze nieder.
9. Nachdem er sich niedergesetzt hatte, sprach der Erhabene zum Ehrwürdigen Assaji also: "Geht es dir erträglich, o Assaji, geht es zufrieden stellend? Nehmen die Schmerzen ab und nicht zu; ist ein Abnehmen zu merken, nicht ein Zunehmen?"
"Nicht geht es mir erträglich, o Herr, nicht geht es zufrieden stellend; heftig sind meine Schmerzen, sie nehmen zu, nicht nehmen sie ab. Ein Zunehmen ist bemerkbar, nicht ein Abnehmen."

10. "Hast du nicht, o Assaji, irgendeine Gewissensunruhe, irgendein Bedauern?"
"Wahrlich, o Herr, nicht geringe Gewissensunruhe habe ich, nicht geringes Bedauern!"
11. "Hast du dich etwa, o Assaji, selber zu tadeln hinsichtlich deiner Sittlichkeit?"
"Nicht habe ich mich, o Herr, zu tadeln hinsichtlich meiner Sittlichkeit."
12. "Wenn du dich, o Assaji, nicht selber zu tadeln hast hinsichtlich deiner Sittlichkeit, was ist dann deine Gewissensunruhe, welches ist dein Bedauern?"
"Früher, o Herr, weilte ich, die Krankheit beruhigend, die körperlichen Gestaltungen beruhigend. Diese Sammlung erreiche ich jetzt nicht mehr. Sie nicht erreichend denke ich: 'Sollte ich nicht einen Rückschritt gemacht haben?'"
13. "Wenn jene Asketen und Brahmanen, o Assaji, denen die Sammlung der Kern, die Sammlung die Hauptsache ist, diese Sammlung nicht erreichen, dann denken sie: 'Sollten wir einen Rückschritt gemacht haben?'
14. Was meinst du, Assaji, ist die Körperlichkeit unvergänglich oder vergänglich?"
"Vergänglich, o Herr."
"Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?"
"Leidig, o Herr."
"Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, kann man dies mit Recht so ansehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?"
"Gewiß nicht, o Herr."
15.-16. "Sind Gefühl [Empfindung] - Wahrnehmung - Gestaltungen - Bewußtsein unvergänglich oder vergänglich?"
"Vergänglich, o Herr."
"Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?"
"Leidig, o Herr."
"Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, kann man dies mit Recht so ansehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?"
"Gewiß nicht, o Herr."

17.-20. "Daher, o Assaji: was es irgend an Körperlichkeit gibt - an Gefühl [Empfindung] - an Wahrnehmung - an Gestaltungen - an Bewußtsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - von jeder Körperlichkeit - jedem Gefühl [Empfindung] - jeder Wahrnehmung - allen Gestaltungen - jedem Bewußtsein gilt: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!' So hat man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu betrachten.
21. So erkennend, o Mönche, wendet sich der erfahrene, edle Jünger von der Körperlichkeit ab, er wendet sich ab vom Gefühl [Empfindung], er wendet sich ab von der Wahrnehmung, er wendet sich ab von den Gestaltungen, er wendet sich ab vom Bewußtsein. Abgewandt wird er entsüchtet. Durch die Entsüchtung wird er befreit. Im Befreiten ist die Erkenntnis: 'Befreit bin ich. Versiegt ist die

Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres nach diesem hier' - so erkennt er."
22. Wenn er ein freudiges Gefühl [Empfindung] empfindet, so weiß er: 'Vergänglich ist es'; er weiß: 'Es haftet nicht'; er weiß: 'Nicht wird dabei Genuß empfunden'. Wenn er ein leidvolles Gefühl [Empfindung] - ein weder freudiges noch leidvolles Gefühl [Empfindung] empfindet, so weiß er: 'Vergänglich ist es'; er weiß: 'Es haftet nicht'; er weiß: 'Nicht wird dabei Genuß empfunden'.
23. Wenn er ein freudiges Gefühl [Empfindung] empfindet, so empfindet er es ungefesselt. Wenn er ein leidvolles Gefühl [Empfindung] empfindet, so empfindet er es ungefesselt. Wenn er ein weder freudiges noch leidvolles Gefühl [Empfindung] empfindet, so empfindet er es ungefesselt.

24. [Gleichwie etwa, Assaji, das Öl und der Docht eine Öllampe leuchten lassen; wenn aber Öl und Docht verbraucht sind und neue Nahrung nicht zugeführt wird, sie ohne Nahrung erlischt: ebenso nun auch, Assaji, erkennt der Mönch,] Ein körpergefährdendes Gefühl [Empfindung] empfindend weiß er: 'Ein körpergefährdendes Gefühl [Empfindung] empfinde ich'. Ein lebensgefährdendes Gefühl [Empfindung] empfindend weiß er: 'Ein lebensgefährdendes Gefühl [Empfindung] empfinde ich'. - 'Nach dem Zerfall des Körpers, nach dem Ende des Lebens werden hier alle Gefühle [Empfindungen], an denen man keinen Genuß empfindet, zur Stillung gelangen', so weiß er.">

Was fällt uns auf, wenn wir diese alten Texte lesen?
In all diesen Sutren geht es um eine Hilfestellung für das Erkennen, daß alle Elemente unseres Körpers und unserer Welt nicht ICH, MICH, MEIN sind und sich daher unserer Kontrolle entziehen. Indem wir schrittweise **alles Loslassen** und nicht mehr Kämpfen entsteht ein innerer Raum des **Seinlassens** und vielleicht sogar ein Raum des **Friedens**.
Zweitens fällt auf, daß nirgendwo die Hilfe eines *Erlösers* oder *Gottes* herbeigefleht oder den Sterbenden ein *Paradies* versprochen wird. Selbst beim Sterben bleiben Buddha und seine Schüler und Schülerinnen ihrem humanistischen und agnostischen Weg treu - auch wenn spätere Legenden die Verstorbenen direkt in einen der zahlreichen indischen Götterhimmel befördert haben.

Was können wir für uns heute in unserer Kultur daraus lernen?
Wir können uns auf unser Sterben insofern vorbereiten, als wir den Gedanken an die Endlichkeit unseres Lebens regelmäßig kontemplieren - viele buddhistische Yogis und Yoginis tun dies täglich. Dadurch wird uns die Kostbarkeit unseres Jetzt sehr bewußt und wir verschwenden nicht soviel Zeit mit völlig sinnlosen Dingen :-)
Hier die Rezitation der 5 Gewißheiten in den Worten von Thich Nhat Hanh
(diese Kontemplation stammt ursprünglich von Buddha):

1. Es ist der natürliche Verlauf, daß ich altern werde. Es gibt keinen Weg, dem Altern zu entgehen.
2. Es ist der natürliche Verlauf, daß ich erkranken werde. Es gibt keinen Weg, dem Krankwerden zu entgehen.
3. Es ist der natürliche Verlauf, daß ich sterben werde. Es gibt keinen Weg, dem Sterben zu entgehen.
4. Es ist der natürliche Verlauf, daß alles woran ich hänge, und alle die mir lieb sind, sich verändern. Es gibt keinen Weg, dem Getrenntwerden von ihnen zu entgehen.
5. Meine Handlungen mit Körper, Rede und Geist sind mein einzig wirkliches Erbe.Den Folgen meiner Handlungen kann ich nicht entgehen. Meine Handlungen sind der Boden auf dem ich stehe.

Es ist sehr hilfreich und ein großes Geschenk, wenn wir beim Sterbeprozeß eine gute medizinische, psychologische und spirituelle Begleitung und Unterstützung finden können.
Und auf eine gewisse Weise ist es auch sinnvoll mit der Betrachtung der Endlichkeit unseres Lebens JETZT zu beginnen. Ich habe bei der Begleitung von schwerkranken Freundinnen und Freunden häufig erlebt, daß diese einer Meditation oder einem entsprechenden Buch ablehnend gegenüber standen: "Das zieht mich jetzt zu sehr runter." Wenn wir aber bereits in gesunden Zeiten etwas Wissen und eine Vertrautheit mit entsprechenden Meditationen aufgebaut haben, dann stehen uns diese Einsichten und Methoden auch in einer Krise zur Verfügung.

Die beiden folgenden Bücher von Prof. Gian Domenico Borasio, einem bedeutenden Palliativ-Mediziner, vermitteln uns wichtige Grundlagen:
https://de.wikipedia.org/wiki/Gian_Domenico_Borasio :

- Über das Sterben - Was wir wissen, Was wir tun können, Wie wir uns darauf einstellen. Verlag Beck, München, 2012.
- selbst bestimmt sterben - Was es bedeutet, Was uns daran hindert, Wie wir es erreichen können. dtv, München, 2016.

Eine unschätzbare Hilfe für die psychologischen und spirituellen Herausforderungen bei Krankheit und Sterben sind die beiden wunderbaren Bücher des amerikanischen Hospiz-Begleiters und Ausbilders Stephen Levine, der viele Jahre mit der Hospiz-Pionierin Frau Dr. Kübler Ross zusammengearbeitet hatte:
https://en.wikipedia.org/wiki/Stephen_Levine_(author) :

- Sein lassen - Heilung im Leben und im Sterben.
  Kamphausen, Bielefeld, 2006.
- Wer stirbt - Wege durch den Tod. Kamphausen, Bielefeld, 1991.

Und wir könnten eine Vorsorgevollmacht für eine Vertrauensperson ausstellen, welche damit berechtigt wird unseren Wünschen entsprechend ggf. ein Ende der intensiv-medizinischen Interventionen durchzusetzen.
Ein hilfreiche Anleitung findet sich im entsprechenden Heft der *Stiftung Warentest*:
https://www.test.de/Vorsorgevollmacht-und-Patientenverfuegung-Wie-Sie-rechtzeitig-Klarheit-schaffen-4641470-0/ .
Von einer Patientenverfügung rate ich nach einigen BGH-Urteilen eher ab, weil der konkrete Einzelfall hierbei häufig nicht rechtssicher genug von der Patientenverfügung abgedeckt wird.

Und wir könnten die ambulante Palliativbetreung, die Hospize und die Hospizbewegung bei uns unterstützen. Insb. könnten und sollten wir politisch aktiv werden, damit erstens ausreichend Hospizbetten zur Verfügung stehen und zweitens die Krankenkassen die vollen Kosten hierfür übernehmen. Dies kostet öffentliches Geld und geht also nur durch politischen Druck!

Und wenn wir dann aufgrund irgendwelcher Umstände dennoch einsam sterben müssen, so können wir uns an den berühmten langen japanischen Pilgerweg, den Shikoku-Weg, erinnern
https://de.wikipedia.org/wiki/Shikoku-Pilgerweg ,
auf welchem die dortigen Pilger und Pilgerinnen, viele von ihnen allein unterwegs, einen großen Hut zum Schutz vor Sonne und Regen tragen, in welchem die Schriftzeichen stehen **Zu zweit unterwegs**, denn der Buddha wandert immer mit uns, wenn wir ihn darum bitten :-)

in metta - muni

34. Freitod.

> ...
> Hier die Rezitation der 5 Gewißheiten in den Worten von Thich Nhat Hanh
> (diese Kontemplation stammt ursprünglich von Buddha):
> 1. Es ist der natürliche Verlauf, daß ich altern werde. Es gibt keinen Weg,
> dem Altern zu entgehen.
> 2. Es ist der natürliche Verlauf, daß ich erkranken werde. Es gibt keinen
> Weg, dem Krankwerden zu entgehen.
> 3. Es ist der natürliche Verlauf, daß ich sterben werde. Es gibt keinen Weg,
> dem Sterben zu entgehen.
> 4. Es ist der natürliche Verlauf, daß alles woran ich hänge, und alle die mir
> lieb sind, sich verändern. Es gibt keinen Weg, dem Getrenntwerden von
> ihnen zu entgehen.
> 5. Meine Handlungen mit Körper, Rede und Geist sind mein einzig wirk
> liches Erbe. Den Folgen meiner Handlungen kann ich nicht entgehen.
> Meine Handlungen sind der Boden auf dem ich stehe.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

das Thema *Freitod* in schwerer Krankheit ist nicht erst seit unserer Zeit ein schwieriges und kontroverses Thema. Die christlichen Kirchen und andere monotheistische Religionen lehnen den Freitod strikt ab mit dem Argument:
Das von Gott gegebene Leben darf auch nur von Gott wieder genommen werden.
Mit dem beginnenden Humanismus und der Aufklärung in Europa haben mehr und mehr Menschen für sich das Recht zum Freitod in schwerer Krankheit gefordert. Die christlichen Kirchen und konservative Politiker, besonders in Deutschland, haben viele Jahre erbittert gegen ein Recht zum Freitod gekämpft.
Am 20. Januar 2011 hat der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte das Recht auf Beendigung des eigenen Lebens als Menschenrecht anerkannt und am 26.02.2020 hat das Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe geurteilt, daß Hilfe zum Suizid vom Staat nicht verboten werden darf.

Damit stellt sich für heutige Buddhisten die interessante Frage:
gab es im Frühbuddhimus auch schon Suizide und wie war Buddhas Sicht in Bezug auf diese Frage? Manche Buddhisten vertreten die Meinung, daß die starke Betonung der *liebenden Güte* (mettā) und der *Gewaltlosigkeit* (ahiṃsā) durch Buddha im Widerspruch zu einem Freitod stünde. Schauen wir uns also einmal zwei Quelltexte zu diesen Fragen aus dem Pālikanon an.

S.22.87, Vakkali (Vakkali Sutta)
http://www.palikanon.com/samyutta/sam22_090.html#s22_87 .

<1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene bei Rājagaha, im Bambushain, am Fütterungsplatz der Eichhörnchen.
2. Damals nun befand sich der Ehrwürdige Vakkali krank, leidend, von schwerer Krankheit befallen, im Hause eines Töpfers.
3. Und der Ehrwürdige Vakkali sprach zu den ihm aufwartenden Mönchen: "Geht, o Brüder! Begebt euch zum Erhabenen und, euer Haupt zu seinen Füßen, bringt ihm in meinem Namen Verehrung dar und sprecht: 'Vakkali, der Mönch, o Herr, ist krank, leidend, von schwerer Krankheit befallen. Mit seinem Haupt zu Füßen des Erhabenen bringt er dem Erhabenen Verehrung dar.' Und dies noch mögt ihr sprechen: 'Gut wäre es, o Herr, wenn sich der Erhabene zum Mönch Vakkali begeben möchte, durch Mitleid bewogen.'"
...
9. Nachdem er sich niedergesetzt hatte, sprach der Erhabene zum Ehrwürdigen Vakkali also: "Geht es dir erträglich, o Vakkali, geht es zufrieden stellend? Nehmen die Schmerzen ab und nicht zu; ist ein Abnehmen zu merken, nicht ein Zunehmen?" -
"Nicht geht es mir erträglich, o Herr, nicht geht es zufrieden stellend; heftig sind meine Schmerzen, sie nehmen zu, nicht nehmen sie ab. Ein Zunehmen ist bemerkbar, nicht ein Abnehmen."
10. "Hast du nicht, o Vakkali, irgendeine Gewissensunruhe, irgendein Bedauern?" -
"Wahrlich, o Herr, nicht geringe Gewissensunruhe habe ich, nicht geringes Bedauern!"
11. "Hast du dich etwa, o Vakkali, selber zu tadeln hinsichtlich deiner Sittlichkeit?" -
"Nicht habe ich mich, o Herr, zu tadeln hinsichtlich meiner Sittlichkeit."

12. "Wenn du dich, o Vakkali, nicht selber zu tadeln hast hinsichtlich deiner Sittlichkeit, was ist dann deine Gewissensunruhe, welches ist dein Bedauern?" -
"Seit langem, o Herr, wünschte ich, den Erhabenen zu sehen, doch nicht hatte mein Körper die nötige Kraft, um den Erhabenen aufzusuchen."
13. "Laß es gut sein, Vakkali; was soll dir der Anblick dieses fauligen Körpers? Wer da, o Vakkali, die Lehre sieht, der sieht mich; wer mich sieht, der sieht die Lehre! Wahrlich, Vakkali: Die Lehre sehend, sieht man mich; mich sehend, sieht man die Lehre!
...
17. Nachdem der Erhabene den Ehrwürdigen Vakkali so ermahnt hatte, erhob er sich und begab sich auf den Weg nach dem Geierspitz-Berge.
...
30. "So bringt denn, Brüder, in meinem Namen dem Erhabenen Verehrung dar, das Haupt zu seinen Füßen, und sprecht: 'Vakkali, der Mönch, o Herr, ist krank,

leidend, von schwerer Krankheit befallen. Mit seinem Haupt zu Füßen des Erhabenen bringt er dem Erhabenen Verehrung dar. «Vergänglich ist die Körperlichkeit» - nicht zweifle ich daran, o Herr! - «Was vergänglich ist, das ist leidvoll» - nicht bin ich darüber im Ungewissen! - «Nach dem, was vergänglich, leidvoll, wandelbar ist, nicht habe ich danach Willen, Lust oder Verlangen» - darüber bin ich nicht im Ungewissen! - «Vergänglich sind das Gefühl - die Wahrnehmung - die Gestaltungen - das Bewußtsein» - nicht zweifle ich daran, o Herr! - «Was vergänglich ist, das ist leidvoll» - nicht bin ich darüber im Ungewissen! - «Nach dem, was vergänglich, leidvoll, wandelbar ist, nicht habe ich danach Willen, Lust oder Verlangen» - darüber bin ich nicht im Ungewissen!'"
31. "Ja, o Bruder", antworteten jene Mönche dem Ehrwürdigen Vakkali und entfernten sich.
32. Kurz nachdem sich jene Mönche entfernt hatten, hat da der Ehrwürdige Vakkali zum Schwerte gegriffen.
...
38. Da wandte sich der Erhabene an die Mönche: ...
39. ... Mit stützelosem Bewußtsein aber ist Vakkali, der edle Sohn, verloschen." >

M.144, Rat an Channa (Channovāda Sutta),
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m144z.html .

<1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchen-Park auf.
2. Bei jener Gelegenheit wohnten der ehrwürdige Sāriputta, der ehrwürdige Mahā Cunda und der ehrwürdige Channa auf dem Geiersberg.
3. Bei jener Gelegenheit war der ehrwürdige Channa von einer Krankheit betroffen, litt an ihr, und war ernsthaft erkrankt. Dann, als es Abend wurde, erhob sich der ehrwürdige Sāriputta aus der Meditation und ging zum ehrwürdigen Mahā Cunda und sagte zu ihm: "Freund Cunda, laß uns zum ehrwürdigen Channa gehen und ihn nach seiner Krankheit fragen." - "Ja, Freund", erwiderte der ehrwürdige Mahā Cunda.
4. Dann gingen der ehrwürdige Sāriputta und der ehrwürdige Mahā Cunda zum ehrwürdigen Channa und tauschten Grußformeln mit ihm aus. Nach diesen höflichen und freundlichen Worten setzten sie sich seitlich nieder, und der ehrwürdige Sāriputta sagte zum ehrwürdigen Channa: "Ich hoffe, es ist auszuhalten, Freund Channa, ich hoffe, du überstehst das. Ich hoffe, deine schmerzhaften Gefühle lassen nach und nehmen nicht zu, und ihr Nachlassen zeigt sich, nicht ihre Zunahme."
5. "Freund Sāriputta, es ist nicht auszuhalten, ich überstehe das nicht. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. So als ob ein starker Mann meinen Kopf mit einem

scharfen Schwert aufspaltete, so schneiden ungestüme Winde durch meinen Kopf. Es geht mir nicht besser, ich fühle mich nicht wohl. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. So als ob ein starker Mann ein zähes Lederband wie ein Stirnband um meinen Kopf zusammenzöge, so gibt es heftige Schmerzen in meinem Kopf. Es geht mir nicht besser, ich fühle mich nicht wohl. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. So als ob ein geschickter Schlachter oder sein Gehilfe den Bauch eines Ochsen aufschlitzte, so schlitzen ungestüme Winde meinen Bauch auf. Es geht mir nicht besser, ich fühle mich nicht wohl. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. So als ob zwei starke Männer einen schwächeren Mann packten und ihn über einer Grube voll heißer Kohlen rösteten, so gibt es ein heftiges Brennen in meinem Körper. Es geht mir nicht besser, ich fühle mich nicht wohl. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. Ich werde das Messer nehmen, Freund Sāriputta; ich habe kein Verlangen zu leben."
6. "Der ehrwürdige Channa nehme das Messer nicht. Der ehrwürdige Channa bleibe am Leben. Wir wollen, daß der ehrwürdige Channa lebt.
...
12. Dann, nachdem der ehrwürdige Sāriputta und der ehrwürdige Mahā Cunda dem ehrwürdigen Channa diesen Rat gegeben hatten, erhoben sie sich von ihren Sitzen und gingen fort. Kurz nachdem sie gegangen waren, nahm der ehrwürdige Channa das Messer.
13. Dann ging der ehrwürdige Sāriputta zum Erhabenen, und nachdem er ihm gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder und sagte zum Erhabenen: "Ehrwürdiger Herr, der ehrwürdige Channa hat das Messer genommen. Was ist sein Bestimmungsort? Was ist sein künftiger Weg?"
"Sāriputta, hat der Bhikkhu Channa nicht in deiner Gegenwart seine Untadeligkeit verkündet?"
"Ehrwürdiger Herr, es gibt da ein Vajjier-Dorf namens Pubbajira. Dort hatte der ehrwürdige Channa Umgang mit Familien, die seine Freunde waren, Familien, die seine Vertrauten waren, Familien, die tadelnswert waren."
"Es gibt da jene Familien, die Freunde des Bhikkhu Channa waren, Familien, die seine Vertrauten waren, Familien, die tadelnswert waren; aber ich sage nicht, daß er in diesem Ausmaß tadelnswert war. Sāriputta, wenn man diesen Körper ablegt und an einem neuen Körper anhaftet, dann sage ich, ist man tadelnswert. Davon war im Bhikkhu Channa nichts zu finden; der Bhikkhu Channa nahm das Messer untadelig.">

Was können wir aus diesen beiden Zitaten über Buddhas Haltung zum *Freitod* lernen? In diesen beiden Suizid-Fällen hat es sich um schwerste, zum Tode

führende Krankheiten mit unerträglichen Schmerzen gehandelt, und in beiden Fällen waren langjährig geübte Mönche betroffen, die frei von jeglichen Illusionen und geistiger Verwirrung waren. Und in diesen beiden Fällen hat Buddha sehr zur Überraschung der anderen Mönche nachträglich diese Freitode gebilligt.

Es war für Buddha ebenso klar wie für uns, daß Suizide aus Liebeskummer und ähnlichen geistigen Verwirrungen, oder aus behandelbaren Erkrankungen keine Indikation für einen Suizid darstellen! Und ganz besonders müssen wir unsere an schweren Depressionen erkrankten Freundinnen und Freunde immer wieder darauf hinweisen, daß Depressions-Erkrankungen heute mit Medikamenten und Psychotherapie sehr gut behandelbar sind!

Wenn wir nun aber andere Situationen am Ende des Lebens betrachten, dann hören wir häufig von Befürwortern der Hospizbewegung, daß bei uns heute alle Schmerzen und unerträglichen körperlichen Zustände sehr gut palliativ behandelt werden könnten. Das stimmt häufig und stellt dann auch für die Patienten einen gangbaren Weg durch den Sterbeprozeß dar.
Aber leider trifft dies auch heute nicht für alle Fälle zu. Der berühmte Palliativmediziner Prof. Gian Domenico Borasio
https://de.wikipedia.org/wiki/Gian_Domenico_Borasio
weist uns in seinem wichtigen Buch

"selbst bestimmt sterben - Was es bedeutet, Was uns daran hindert,
Wie wir es erreichen können. dtv, München, 2016

darauf hin, daß leider auch die Palliativmedizin ihre Grenzen hat und daß es nach wie vor unbehandelbare, unerträgliche körperlich-psychische Leiden gibt.
Eine solche Situation könnte für die betroffenen Patienten eine Indikation zum medizinisch assistierten *Freitod* sein. Die Schweizer Vereine *Dignitas* und *Exit* bieten Sterbehilfe mittels des Schlafmittels Pentobarbital an. Nach dem VGH-Urteil vom 26.02.2020 steht zu hoffen, daß diese Möglichkeiten auch bei uns in Deutschland demnächst zur Verfügung stehen, so daß wir nicht mehr aus diesem Grund in die Schweiz reisen müssen.

Mögen wir alle einen leichten Tod haben.

in metta - muni

35. Freude am Dharma - heilsam und heilend (Bojjhanga).

> ...
> Was können wir aus diesen beiden Zitaten über Buddhas Haltung zum *Freitod*
> lernen? In diesen beiden Suizid-Fällen hat es sich um schwerste, zum Tode
> führende Krankheiten mit unerträglichen Schmerzen gehandelt, und in beiden
> Fällen waren langjährig geübte Mönche betroffen, die frei von jeglichen Illu
> sionen und geistiger Verwirrung waren. Und in diesen beiden Fällen hat
> Buddha sehr zur Überraschung der anderen Mönche nachträglich diese Frei
> tode gebilligt.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

im letzen Vortrag hatten wir gesehen, daß Buddha in medizinisch begründeten Ausnahmefällen einen Freitod gebilligt hatte. Auch wenn die seinerzeitigen ärztlichen Hilfsmöglichkeiten in Indien im Vergleich zur heutigen Medizin in westlichen Ländern wirklich äußerst bescheiden waren, so nahm Buddha selbst bei Krankheiten doch immer gerne und dankbar die Hilfe seines Freundes, des Arztes Jivaka an:
https://de.wikipedia.org/wiki/Jivaka_Kumar_Bhaccha
Dieser hatte an der weltberühmten Universität von Taxila (Pāli: Takhkhasilā), der Hauptstadt des damaligen Gandhara-Reichs, die damalige Medizin studiert
https://de.wikipedia.org/wiki/Taxila .
Buddha übernahm aus dem damaligen indischen medizinischen System nicht nur zahlreiche Beispiele, sondern z.B. auch die Struktur seiner Lehre von der *4 Edlen Wahrheiten.*
So wurde aus dem medizinischen Vorgehen:
Krankheit, Ursachen, Heilung möglich?, Therapie
der Heilsweg des Buddha:
Leiden, Ursachen, Erwachen (=Heilung), Edler 8-facher Pfad.

Gleichzeitig war aber Buddha auch bewußt, daß wir jenseits der medizinischen Behandlungen auch geistig etwas zu unserer (möglichen) Heilung beitragen können, wenn wir einen entspannten und freudigen Geist kultivieren! Hier ein schönes Beispiel über die Freude am Dharma (dhamma piti) während einer ernsten Krankheit des Buddha.

S.46.16. Krankheit III - 6. Tatiya-gilāna Sutta,
[einige Pāli-Fachbegriffe wurden von mir anders übersetzt - muni]
http://www.palikanon.com/samyutta/sam46.html#s46_16
http://www.accesstoinsight.org/canon/samyutta/sn46-016.html

<Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rājagaham im Bamushaine am Futterplatz der Eichhörnchen. Zu jener Zeit aber war der Erhabene siech, leidend, schwer krank. Da nun begab sich der Ehrwürdige Mahā-Cundo dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zu dem zur Seite sitzenden Ehrwürdigen Mahā-Cundo sprach der Erhabene also:
"Mögen dir, Cundo, die 7 Erleuchtungsglieder einfallen".
"Diese 7 Erleuchtungsglieder, o Herr, die der Erhabene vollkommen erfahren, entfaltet und ausgebildet hat, führen zum Überblicken, zum Erwachen, zum Nirvāna. Welche sieben?
Die Erleuchtungsglieder Achtsamkeit, Wirklichkeitsergründung, Bemühen, Freude, Stille, Sammlung, Gleichmut hat, o Herr, der Erhabene voll erfahren, entfaltet und ausgebildet, und die führen zum Vollkommenen Verstehen, zum Erwachen, zum Nirvāna".
"Wahrhaftig, Cundo, sind das Erwachungsglieder, wahrhaftig, Cundo, sind das Erwachungsglieder!"
Also sprach der Ehrwürdige Mahā-Cundo und der Erhabene hatte es gebilligt. Es erhob sich der Erhabene von jener Krankheit. Es war der Erhabene von jener Krankheit geheilt.>

Die 7 Erleuchtungsglieder sind die Folgenden:

- Achtsamkeit (sati), genauer: *rechte* Achtsamkeit (sammā-sati),
  d.h. die Übung in den 4 Grundlagen der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna).
- Erforschung des Buddhadharma und der Wirklichkeit (dhammavicaya),
- Bemühen/Energie (viriya),
- Freude, freudiges Interesse (pīti),
- Stille (passaddhi),
  genauer: Stille von Körper und Geistesfaktoren (kāya-passaddhi) und
  Stille des Herz-Geistes (citta-passaddhi),
- Sammlung (samādhi),
  d.h. die Meditationsformen von Samatha und Vipassanā,
- Gleichmut (upekkhā).

Diese Erleuchtungsglieder heißen so, weil sie zur Erleuchtung führen. Meine Empfehlung ist es, daß wir unsere Praxis nicht einfach nur auf ein *Sitzen in der Stille* ausrichten, sondern die *4 Edlen Wahrheiten*, den *Edlen 8-fachen Pfad des Buddha,* die *4 Grundlagen der Achtsamkeit*, und insbesonders eben auch diese *7 Erleuchtungsglieder* für uns wirklich ernsthaft erforschen und vertiefen!
Und mögen wir bei unserem Studium und unserer Praxis des Dharma immer auch die Freude (dhamma piti) kultivieren, denn diese kann uns dann auch, wie oben bei Buddha, in schweren Situationen heilsam und heilend begleiten!

in metta - muni

36. Freude und Glück.

> ...
> Diese Erleuchtungsglieder heißen so, weil sie zur Erleuchtung führen. Meine
> Empfehlung ist es, daß wir unsere Praxis nicht einfach nur auf ein *Sitzen in der*
> *Stille* ausrichten, sondern die *4 Edlen Wahrheiten*, den *Edlen 8-fachen Pfad des*
> *Buddha,* die *4 Grundlagen der Achtsamkeit*, und insbesonders eben auch diese
> *7 Erleuchtungsglieder* für uns wirklich ernsthaft erforschen und vertiefen!
> Und mögen wir bei unserem Studium und unserer Praxis des Dharma immer
> auch die Freude (dhamma piti) kultivieren, denn diese kann uns dann auch, wie
> oben bei Buddha, in schweren Situationen heilsam und heilend begleiten!
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in den *4 Edlen Wahrheiten* des Buddha vom Leiden, den Ursachen des Leidens, der Überwindung des Leidens, dem Weg zur Überwindung des Leidens, kommt viermal das Wort *Leiden* vor. Ein von mir sehr wertgeschätzter Vipassanā-Lehrer hatte zu Beginn seiner Lehrtätigkeit im Westen einen großen Bogen um diese *4 Edlen Wahrheiten* gemacht:
"viermal Leiden, das wollen die Leute nicht hören" :-)

Nun, durch das Verschweigen des vielfältigen individuellen und kollektiven Leidens verschwindet dieses aber nicht aus unserem Leben. Also ist anstelle des Verdrängens ein liebevoller und weiser Umgang mit dem Phänomen des Leidens gefragt und die Buddhisten empfehlen hier als *Weg zur Überwindung des Leidens* natürlich Buddhas 8-fachen Übungsweg.
Zunächst einmal erinnern wir uns daran, daß Leiden unentrinnbar zur Existenz aller Lebewesen gehört, denn sie alle erfahren Krankheiten und viel anderes Schlimmes. Bezogen auf das menschliche Leben schreibt Goethe im *West-östlichen Divan*: "*Wenig Blätter Freuden, Ganze Hefte Leiden ...*"

Es wird uns aber bereits helfen, wenn wir in unserer jeweiligen Lebenssituation erkennen: "Ja, dies ist dukkha (Leiden)." Diese Akzeptanz kann unseren Widerstand gegen das manchmal so Schmerzhafte verringern und uns für heilsame und unterstützende Möglichkeiten öffenen.
Und in diesem Sinn finden Freude (pīti und muditā) und Glück (sukha) ihren Platz auf dem buddhistischen Schulungsweg - im Lächeln und in der Liebe inmitten von Tränen und dem *Leiden von Samsara*!

Die beiden Pāli-Worte pīti und muditā bedeuten zunächst einmal *Freude*, aber in muditā ist neben der *Freunde* auch die *Mitfreude* enthalten, die uns eine reiche Quelle zusätzlicher Glückserfahrungen sein kann und ein wirksames Gegenmittel

gegen die Geistesgifte (mūla) Eifersucht und Neid darstellt. Dabei versteht Buddha hier unter *Freude* nur jene *wahre Freude*, die eben heilsame Wirkungen entfaltet.
In der Übung der 4 Brahmavihāra, der grenzenlosen/göttlichen Verweilungen wünschen wir regelmäßig uns selbst und allen fühlenden Wesen *wahre Freude*:

- mettā (liebende Güte),
- karuṇa (Mitgefühl),
- muditā (Freude, Mitfreude),
- upekkhā (Gleichmut).

Im Dhammapada ist das ganze Kapitel 15 dem *Glück* (sukha) gewidmet. Dort heißt es:

#197: Wie glücklich leben wir doch,
Frei von Haß unter Hassenden;
Selbst inmitten hassender Menschen
verweilen wir frei von Haß.

#198: Wie glücklich leben wir doch,
Frei von Leid unter Leidenden;
Selbst inmitten leidender Menschenkenntnis
Verweilen wir frei von Leid,

#199: Wie glücklich leben wir doch,
Frei von Gier unter Gierigen;
Selbst inmitten gieriger Menschen
Verweilen wir frei von Gier.

#200: Wie glücklich leben wir doch,
Frei von Allem[1], ohne anzuhaften;
Die Freude ist unsere Nahrung,
Den strahlenden Göttern gleich.

#204: Gesundheit ist der größte Reichtum,
Zufriedenheit ist der größte Besitz,
Zuversicht ist der beste Freund,
Und Nirwahn ist das höchste Glück.

#205: Erfreue dich der Einsamkeit,
Erfreue dich des friedlichen Verweilens,
Frei von Verlangen und Abneigung,
Und erfahre so Glück und Freude dieses Weges.

Weiter tauchen Freude (pīti) und Glück (sukha) in der Beschreibung der Konzentrationsmeditation (samatha) mit den daraus folgenden Versenkungszuständen Jhāna/Dhyāna Nr.1 bis Nr.4 auf:
M.39 Die längere Lehrrede bei Assapura - Mahā-Assapura Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m039z.html
Anmerkung munish: in der folgenden Pāli-Übersetzung wurde pīti statt mit *Verzückung* mit *Freude* übersetzt und sukha statt mit *Glückseligkeit* mit *Glück*.

<15. "Nachdem er diese fünf Hindernisse überwunden hat, die Unvollkommenheiten des Herzens, die die Weisheit schwächen, tritt er ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Freude und Glück, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. ..."
16. "Wiederum, ihr Bhikkhus, tritt ein Bhikkhu mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) in die zweite Vertiefung ein, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält, und verweilt darin, mit Freude und Glück, die aus der Konzentration entstanden sind. ..."
17. "Wiederum, ihr Bhikkhus, tritt ein Bhikkhu mit dem Verblassen der Freude, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebtem Glück, in die dritte Vertiefung ein, von der die Edlen sagen: 'Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist', und verweilt darin. ..."
18. "Wiederum, ihr Bhikkhus, tritt ein Bhikkhu mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin. ...">

Besonders erwähnenswert ist die Beschreibung der 3. Jhāna:
"Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist."

Vielleicht sei hier der Hinweis erlaubt, daß der buddhistische Mönch Bodhidharma, der gemäß der Chan-/Zen-Tradition der Begründer des Chan in China gewesen sein soll, ein Dhyāna-Meister und Spezialist des Mahāyāna-Laṅkāvatāra-Sūtra war, und daß so diese frühbuddhistische Jhāna/Dhyāna-Tradition im Chan/Zen fortlebt.

Neben dieses vergängliche *weltliche Glück* stellt Buddha das *überweltliche Glück* der Erfahrung von Nibbāna/Nirvāna. Die *Transzendenz*-Erfahrung von Nibbāna wird im Pāli-Kanon einerseits häufig mit Negationen beschrieben, wie wir das ja auch im Herz-Sūtra (Prajñā pāramitā Hṛdaya Sūtra) wiederfinden, andererseits aber auch mit Worten wie:

das höchste Glück, Frieden, die stille Stätte, Sicherheit, Segen, Todlosigkeit, Reinheit, Wahrheit, das Höchste, das Ewige, das Ungeschaffene, das Unendliche, usw. Im Essay Nr. 4 weiter oben über
Herzens-Befreiung (ceto-vimutti) und Erkenntnis-Befreiung (paññā-vimutti)
hatten wir in einem neurologischen Nachsatz darauf hingewiesen, daß alle diese Nibbāna-Attribute sehr gut zu der neurologisch interpretierten Nibbāna-Erfahrung passen.

Der buddhistische Mönch Sāriputta, ein enger Gefährte des Buddha, drückt das Glück des Nibbāna folgendermaßen aus:
A.IX.34 Ein Glück jenseits der Gefühle - 3. Nibbānasukha Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a09_032-041.html#a_ix34 :

<Das habe ich gehört. Einstmals weilte der ehrwürdige Sāriputta bei Rājagaha, an der Fütterungsstätte der Eichhörnchen. Dort wandte sich der ehrwürdige Sāriputta an die Mönche und sprach:
"Ein Glück, ihr Brüder, ist das Nibbāna! Ein Glück, o Brüder, ist das Nibbāna!"
Auf diese Worte sprach der ehrwürdige Udāyi (hier ist Lāludāyi gemeint) zum ehrwürdigen Sāriputta also:
"Wie kann denn, o Bruder, ein Glück dort bestehen, wo es keine Gefühle mehr gibt?"
"Darin, o Bruder, besteht ja gerade das Glück, daß es dort keine Gefühle mehr gibt.
... ">

Aber auch wenn uns vielleicht das Glück des Nibbāna versagt bleibt, so erlaubt uns der buddhistische Weg doch insbesondere durch die Entwicklung von *Rechter Achtsamkeit* (samma sati) die Anzahl unserer Glücksmomente deutlich zu erhöhen, weil wir die bisher ignorierten *neutralen Geistesmomente* nun plötzlich als Geschenke entdecken:
ein Tag ohne Zahnschmerzen, der beruhigend gleichförmige Klang eines Regens, ein gelber Löwenzahn am Rand der Straße vor unserem Haus ...

Dies meint der Ehrwürdige Thich Nhat Hanh, wenn er uns sagt:
"Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück ist der Weg!"

in metta - muni

37. Ethik, das Geschenk der Angstfreiheit.

> ...
> Aber auch wenn uns vielleicht das Glück des Nibbāna versagt bleibt, so erlaubt
> uns der buddhistische Weg doch insbesondere durch die Entwicklung von
> *Rechter Achtsamkeit* (samma sati) die Anzahl unserer Glücksmomente deutlich
> zu erhöhen, weil wir die bisher ignorierten *neutralen Geistesmomente* nun
> plötzlich als Geschenke entdecken:
> ein Tag ohne Zahnschmerzen, der beruhigend gleichförmige Klang eines Re
> gens, ein gelber Löwenzahn am Rand der Straße vor unserem Haus ...
>
> Dies meint der Ehrwürdige Thich Nhat Hanh, wenn er uns sagt:
> **"Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück ist der Weg!"**
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in seinen späteren Lebensjahren, als ihm öffentliche Vorträge zusehends schwerer fielen, hatte Buddha sein Dhamma, seine Lehre, oft auf die folgende Weise kurz zusammengefaßt:

- Dies ist sīla/pañcasīla (Ethik),
- dies ist samādhi (Versenkung),
- dies ist paññā (skt. prajñā) (Weisheit).

Hierbei wird dieser dreiteilige Schulungsweg häufig als eine Abkürzung für den Edlen Achtfachen Pfad (ariya-aṭṭhaṅgika-magga*)* verstanden:

- sīla/pañcasīla (Ethik):
  - Rechte Rede,
  - Rechtes Handeln,
  - Rechter Lebenswandel,
- samādhi (Versenkung):
  - Rechtes Bemühen,
  - Rechte Achtsamkeit,
  - Rechte Meditation,
- paññā (skt. prajñā) (Weisheit):
  - Rechtes Verstehen/rechte Einsicht,
  - Rechtes Denken.

Im heutigen Dharmavortrag soll es um die buddhistischen Ethik in der Form der sīla/pañcasīla gehen. Der buddhistische Übungsweg beginnt mit diesen Ethik-Richtlinien. Wer auch immer an der feierlichen Einweihung der *Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha* teilnimmt verpflichtet sich damit, diese fünf ethischen Richtlinien zu üben. Hier eine Kurzfassung von Thich Nhat Hanh:

1. Achtung vor den Leben,
2. Großzügigkeit,
3. Sexuelle Verantwortung,
4. Aufmerksames Zuhören und einfühlsames Reden,
5. Achtsamer Umgang mit Konsumgütern.

Thich Nhat Hanh spricht von den *fünf wunderbaren Richtlinien* und überträgt diese Richtlinien auch gerne an Menschen, die nicht die Absicht haben, dem speziellen buddhistischen Weg mit Zufluchtnahme usw. zu folgen. Die Motivation buddhistischer Lehrer diese fünf wunderbaren Richtlinien weit in unseren Gesellschaften zu verbreiten ist den Frieden und die Harmonie unter den Menschen zu fördern, und nicht etwa viele Buddhisten zu rekrutieren.

Wenn wir aber dem buddhistischen Übungsweg als einem Weg der Kultivierung des Herzens folgen wollen, dann bilden Ethik, Meditation und Weisheit drei Übungsfelder, die sich gegenseitig bedingen und durchdringen. Wenn wir uns um ein ethisch reines Leben bemühen, so reduzieren wir unsere inneren und äußeren Konflikte und schaffen damit überhaupt erst die Grundlage für eine Vertiefung der Meditation. Eine Vertiefung der Meditation und des achtsamen Gewahrseins wiederum ist die Voraussetzung dafür, Verstehen und Einsicht zu entwickeln. Und dieses tiefe Verstehen läßt uns klar erkennen, was für uns und andere Lebewesen zu Leiden führt und was zu Glück und Frieden führt. Aus diesem tiefen Verstehen erwachsen ganz natürlich Mitgefühl und ein ethisch verantwortliches Leben.

Ich möchte wegen der großen Bedeutung hier diese Richtlinien in der Form von Thich Nhat Hanh vollständig wiedergeben, bevor ich auf die Originalversion von Buddha vor 2500 Jahren in Indien eingehe. Thich Nhat Hanh beschreibt diese *Fünf wunderbaren Richtlinien* folgendermaßen:
"Die fünf Richtlinien sind die Grundlage für ein glückliches Leben. Sie haben die Kraft, Leben zu beschützen und es wahrhaft schön und lebenswert zu machen. Sie sind auch das Tor, das zur Erleuchtung und Befreiung führt."

---

1. Achtung vor den Leben
Im Bewußtsein des Leides, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, gelobe ich, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen zu schützen.
Ich bin entschlossen, nicht zu töten, das Töten durch andere zu verhindern und keine Form des Tötens zu dulden, sei es in der Realität, in meinen Gedanken oder in meiner Lebensführung.

2. Großzügigkeit
Im Bewußtsein des Leides, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, gelobe ich, liebevolle Güte zu entwickeln und Wege zu erlernen, die dem Wohlergehen der Menschen, Tiere, Pflanzen und der Mitwelt dienen. Ich gelobe, Großzügigkeit zu üben, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die sie wirklich brauchen.
Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und mir nichts anzueignen, was anderen zusteht. Ich will das Eigentum anderer achten, aber auch andere davon abhalten, sich durch menschliches Leid oder durch das Leiden anderer Lebensformen auf der Erde zu bereichern.

3. Sexuelle Verantwortung
Im Bewußtsein der Leides, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, gelobe ich, Verantwortungsbewußtsein zu entwickeln und Wege zu lernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen.
Ich bin entschlossen, keine sexuellen Beziehungen aufzunehmen ohne Liebe und die Absicht einer dauerhaften Bindung. Um mein eigenes Glück und das der Anderen zu bewahren, will ich die von mir und anderen eingegangenen Bindungen achten. Ich will alles mir mögliche tun, um Kinder vor sexuellem Mißbrauch zu schützen und um zu verhindern, daß Paare und Familien infolge sexuellen Fehlverhaltens auseinanderbrechen.

4. Aufmerksames Zuhören und einfühlsames Reden
Im Bewußtsein des Leides, das durch unachtsame Rede und durch die Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, gelobe ich, liebevolles Sprechen und aufmerksames, mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihre Sorgen lindern zu helfen. In dem Wissen, daß Worte sowohl Glück als auch Schmerz hervorrufen können, gelobe ich wahrhaftig und einfühlsam reden zu lernen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern.
Ich bin entschlossen, keine Information weiterzugeben, ohne ganz sicher zu sein, daß sie der Wahrheit entspricht, und nichts zu kritisieren oder zu verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß. Ich will keine Worte gebrauchen, die Haß oder Zwietracht säen oder zum Zerbrechen von Familien und Gemeinschaften führen können. Ich will mich stets um Versöhnung und um die Lösung von Konflikten bemühen - so klein diese auch sein mögen.

5. Achtsamer Umgang mit Konsumgütern
Im Bewußtsein des Leides, das durch unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, gelobe ich, auf körperliche und geistige Gesundheit zu achten, bei mir selber, bei meiner Familie und meiner Gesellschaft, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich will nur das zu mir nehmen, was das Wohl, den Frieden und das Glück meines Körpers und meines Geistes fördert und ebenso der allgemeinen körperlichen und geistigen Gesundheit dient.

Ich bin entschlossen, auf Alkohol und andere Rauschmittel zu verzichten, sowie auf alles, was eine zerrüttende Wirkung hat, wie zum Beispiel bestimmte Fernsehprogramme, Zeitschriften, Bücher, Filme und Gespräche. Ich bin mir bewußt, daß ich meinen Vorfahren, meinen Eltern, der Gesellschaft und den zukünftigen Generationen Unrecht tue, wenn ich meinen Körper und mein Bewußtsein derart schädigenden Einflüssen aussetze. Ich will an der Überwindung und Transformation von Gewalt, Angst, Ärger und Verwirrung in mir selbst und in der Gesellschaft arbeiten, indem ich versuche, maßvoll zu leben. Mir ist bewußt, daß eine solche maßvolle Lebensführung für die Veränderung meiner selbst ebenso entscheidend ist, wie für die Veränderung der Gesellschaft.

Zu Alkohol und Alkolfolgen siehe meine kleine Arbeit:
https://www.mb-schiekel.de/alkohol.pdf

Zur Vertiefung: Thich Nhat Hanh, et al., Die fünf Pfeiler der Weisheit,
O.W. Barth Verlag, München, 1995.

Bevor wir nun aber in die Sackgasse einer Überidealisierung geraten, sollten wir doch bedenken, daß diese Richtlinien menschengemachte Richtlinien sind und keine göttlichen Dogmen. Thich Nhat Hanh vergleicht diese Richtlinien mit dem Polarstern, der uns in großer nächtlicher Dunkelheit den Weg weisen kann, den wir aber niemals erreichen können. Dies beginnt ja beispielsweise schon mit dem Tötungsverbot, das wir niemals absolut befolgen können, wenn wir unser eigenes Leben schützen wollen, oder wie Albert Schweitzer das so schön gesagt hat:
"Ich bin Leben das leben will - inmitten von Leben das leben will."
So bleibt unser Bemühen den Geist dieser Richtlinien zu leben ein fortwährendes anspruchsvolles Training in Achtsamkeit und offenem Herzen und Weisheit.

Wie haben jetzt die ursprünglichen sīla/pañcasīla (Ethik) des Buddha ausgesehen? Quelle: https://www.mb-schiekel.de/regeln.htm .

1. Enthalten von Zerstören von Leben -
   diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

2. Enthalten von Nehmen von Nichtgegebenem -
   diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

3. Enthalten von unangemessenem Verhalten in Sinnesfreuden -
   diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

4. Enthalten von unrechter Rede -
   diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

5. Enthalten von durch Rauschmittel bedingter Achtlosigkeit,
   diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

Ein sehr schöner Lobpreis auf diese sīla/pañcasīla (Ethik) findet sich in dem folgenden Sutta des Pāli-Kanon:

A.VIII.39 Die Lehrrede von den acht Strömen des Verdienstes
http://www.palikanon.com/angutt/a08_031-040.html#a_viii39 :

<Da verwirft der edle Jünger das Töten, steht ab vom Töten. Dadurch aber, daß er vom Töten absteht, gewährt er unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrükkung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die erste Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich, bekannt als althergebracht, als altüberliefert; altbewährt, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt ist und unbeeinträchtigt bleiben wird, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Und das, ihr Mönche, ist der vierte Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen, der segenbringend ist, himmlisch, Glück erzeugend, himmelwärts leitend, der zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem, zu Heil und Segen führt.

Und ferner verwirft der edle Jünger das Stehlen, steht ab vom Nehmen des Nichtgegebenen. Dadurch aber, daß er vom Nehmen des Nichtgegebenen absteht, gewährt er unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die zweite Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich, bekannt als althergebracht, als altüberliefert; altbewährt, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt ist und unbeeinträchtigt bleiben wird, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Und das, ihr Mönche, ist der fünfte Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen, der segenbringend ist, himmlisch, Glück erzeugend, himmelwärts leitend, der zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem, zu Heil und Segen führt.

Er verwirft geschlechtliche Ausschreitung, steht ab von geschlechtlicher Ausschreitung. Dadurch aber, daß er von geschlechtlicher Ausschreitung absteht, gewährt er unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird

ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die dritte Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich, bekannt als althergebracht, als altüberliefert; altbewährt, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt ist und unbeeinträchtigt bleiben wird, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Und das, ihr Mönche, ist der sechste Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen, der segenbringend ist, himmlisch, Glück erzeugend, himmelwärts leitend, der zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem, zu Heil und Segen führt.
Er verwirft das Lügen, steht ab vom Lügen. Dadurch aber, daß er vom Lügen absteht, gewährt er unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die vierte Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich, bekannt als althergebracht, als altüberliefert; altbewährt, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt ist und unbeeinträchtigt bleiben wird, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Und das, ihr Mönche, ist der siebente Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen, der segenbringend ist, himmlisch, Glück erzeugend, himmelwärts leitend, der zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem, zu Heil und Segen führt.

Er verwirft den Genuß von Rauschmitteln, steht ab vom Genuß von Rauschmitteln. Dadurch aber, daß er vom Genuß von Rauschmitteln absteht, gewährt er unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die fünfte Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich, bekannt als althergebracht, als altüberliefert; altbewährt, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt ist und unbeeinträchtigt bleiben wird, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Und das, ihr Mönche, ist der achte Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen, der segenbringend ist, himmlisch, Glück erzeugend, himmelwärts leitend, der zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem, zu Heil und Segen führt.>

Indem wir diesen Übungsweg der sīla/pañcasīla (Ethik) auf uns nehmen und uns, in geeignetem Rahmen, auch öffentlich dazu bekennen
machen wir anderen Menschen das Geschenk der Angstfreiheit.

in metta - muni

38. Das Gleichnis von der Laute.

> ...
> Indem wir diesen Übungsweg der sīla/pañcasīla (Ethik) auf uns nehmen und
> uns, in geeignetem Rahmen, auch öffentlich dazu bekennen
> **machen wir anderen Menschen das Geschenk der Angstfreiheit.**
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

das heute vorgestellte Soṇa-Sutta spricht vielleicht besonders die Musiker und Musikfreundinnen unter uns an. Es geht um die Frage der Intensität unserer Studien und Praxis in Meditation und achtsamem Leben. Der Mönch Soṇa hatte sich zur Meditation in die Einsamkeit eines Waldes zurückgezogen und praktizierte offenbar übertrieben engagiert - mit dem Resultat, daß er keinen inneren Frieden fand und überlegte, ob er den Mönchsweg wieder verlassen wolle. Nun hatte Soṇa vor seiner Ordination als buddhistischer Mönch die indisch-antike Laute namens *Vīṇā* gespielt - siehe auch:
https://de.wikipedia.org/wiki/Vina
Da gab ihm Buddha nun einen Rat, der auch für uns hilfreich sein kann:
"Wähle in Deiner Praxis den Mittelweg zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig, wie bei der Spannung der Saiten einer Laute !"

A.VI.55 Das Gleichnis von der Laute - 1. Soṇa Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a06_055-060.html#a_vi55 :

<So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene auf der Geierspitze bei Rājagaha. Zu jener Zeit aber lebte der ehrwürdige Sona im Kalten Walde bei Rājagaha. Während nun der ehrwürdige Sona einsam und abgesondert verweilte, stieg ihm im Geiste folgende Erwägung auf: »Von denen unter den Jüngern des Erhabenen, die voller Eifer verharren, bin ich einer. Dennoch aber findet mein Herz nicht die haftlose Befreiung von den Trieben. Nun besitzt ja meine Familie großen Reichtum, und man kann ja seine Schätze genießen und dabei gute Werke tun. So will ich denn lieber die Schulung aufgeben, zum niederen Weltleben zurückkehren, meinen Besitz genießen und gute Werke tun.«

Der Erhabene aber erkannte in seinem Geiste die Gedanken des ehrwürdigen Sona. Und so schnell wie ein starker Mann den gebeugten Arm ausstreckt oder den gestreckten Arm beugt, verschwand der Erhabene von der Geierspitze und erschien im Kalten Walde vor dem ehrwürdigen Sona. Der Erhabene nahm auf dem bereitstehenden Sitze Platz, und auch der ehrwürdige Sona setzte sich nach ehrfurchtsvoller Begrüßung des Erhabenen zur Seite nieder. Und der Erhabene sprach zu ihm also:

»Ist dir nicht, Sona, als du einsam und abgesondert verweiltest, diese Erwägung im Geiste aufgestiegen: 'Von denen unter den Jüngern des Erhabenen, die voller Eifer verharren, bin ich einer. Dennoch aber findet mein Herz nicht die haftlose Befreiung von den Trieben. Nun besitzt ja meine Familie großen Reichtum, und man kann ja seine Schätze genießen und dabei gute Werke tun. So will ich denn lieber die Schulung aufgeben, ins niedere Weltleben zurückkehren, meinen Besitz genießen und gute Werke tun'?«
»So ist es, o Herr.«
»Sag', Sona, du hattest dich doch wohl früher, als du noch im Hause lebtest, auf den Saitenklang im Lautenspiel verstanden?«
»Ja, o Herr.«
»Sag, Sona, wenn die Saiten deiner Laute zu straff gespannt waren, gab dann wohl deine Laute einen vollen Klang und war sie zu gebrauchen?«
»Nein, o Herr.«
»Wenn nun aber die Saiten deiner Laute zu schlaff gespannt waren, gab da wohl deine Laute einen vollen Klang und war sie zu gebrauchen?«
»Nein, o Herr.«
»Wenn nun aber, Sona, die Saiten deiner Laute weder zu straff noch zu lose gespannt, sondern auf mittlere Tonhöhe abgestimmt waren, gab dann wohl deine Laute einen vollen Klang und war sie zu gebrauchen?«
»Ja, o Herr.«
»Ebenso auch, Sona, führt allzu straffe Anspannung der Willenskraft zur Aufregung, allzu schlaffe Anspannung aber zur Trägheit. Darum, Sona, halte dich an ein Ebenmaß deiner Willenskraft, erwirb dir ein Ebenmaß deiner Fähigkeiten und so strebe dann nach dem Ziel!«
»Ja, o Herr«, erwiderte der ehrwürdige Sona dem Erhabenen.
Und der Erhabene, nachdem er dem ehrwürdigen Sona diese Ermahnung gegeben hatte, verschwand aus dem Kalten Walde und trat auf der Geierspitze wieder in Erscheinung.

Der ehrwürdige Sona aber hielt sich in der Folgezeit an das Ebenmaß seiner Willenskraft, erwarb sich ein Ebenmaß seiner Fähigkeiten, und so strebte er nach dem Ziele. Einsam, abgesondert, unermüdlich, eifrig und entschlossen verweilend, gewann dann der ehrwürdige Sona nach gar nicht langer Zeit jenes höchste Ziel des Reinheitslebens, demzuliebe edle Jünglinge gänzlich von Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, und er erkannte und verwirklichte es für sich selber. Und er wußte: »Versiegt ist die Wiedergeburt, erfüllt der heilige Wandel, vollendet ist das Werk, getan ist was zu tun war, nichts weiteres mehr nach diesem hier.« So war der ehrwürdige Sona einer der Heiligen geworden.>

Wenn wir diese alten indische Texte heute lesen, dann entdecken wir natürlich neben der offenkundigen Weisheit von Buddhas Empfehlung eines *Mittleren We-*

ges auch zahlreiche kulturelle Eigenheiten der damaligen und teilweise auch heutigen indischen Kultur.
Da ist zunächst die Wundergläubigkeit. Obwohl Buddha selbst alle Demonstrationen von *Wundern* durch seine Mönche und Nonnen in den Ordensregeln verboten hatte, haben die Mönche nach Buddhas Tod doch gerne wieder Wundergeschichten um den Buddha herum erfunden, um seinen Botschaften in der Konkurrenz mit anderen indischen Gurus und spirituellen Schulen mehr Aufmerksamkeit zu sichern. In der obigen Geschichte sind dies die Wunder des Gedankenlesens aus der Ferne und des Erscheinens und Verschwindens an beliebigen Plätzen.
Unter asiatischen Buddhisten ist die Wundergläubigkeit immer noch recht ausgeprägt. So werden Reliquien und Stupas in Asien, wie z.B. dem Somawathie Stupa in Sri Lanka, vielerlei Wunder zugeschrieben und ziehen große Menschenmengen an. Vor einigen Jahren hat der bekannte tibetische Lama Zopa Rinpoche eine Wanderaustellung buddhistischer Reliquien im Westen organisiert, die von einigen Millionen Menschen besucht worden ist. Und in dem wirklich schönen und empfehlenswerten Buch

Amy Schmidt: Dipa Ma - Furchtlose Tochter des Buddha

über die bekannte indische Metta- und Vipassanā-Lehrerin Dipa Ma (die Lehrerin von Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, u.v.a.) findet sich auch ein Kapitel mit dem Titel *In unbekannten Sphären zuhause*, in dem Dipa Ma ihren skeptischen westlichen Zuhörern von einigen selbsterlebten übernatürlichen psychischen Kräften (iddhi/abhijñā) berichtet hat. Wenn wir die Berichte von Dipa Ma auf der phänomenologischen Ebene für glaubwürdig halten, dann stellt sich für westliche Naturwissenschaftler und Neuropsychologen die Frage, welche durch Meditation induzierten außergewöhnlichen Bewußtseinszustände zu einem solchen Erleben führen können.
Der vietnamesische buddhistische Meister Thich Nhat Hanh löst das Problem mit den Wundern im Buddhismus auf eine sehr schöne und kreative Weise, wenn er vom *Wunder der Achtsamkeit* spricht, von dem Wunder wirklich bewußt und dankbar auf dem Boden unter unseren Füßen zu gehen und achtsam zu leben!

Der zweite Punkt, der in der obigen Geschichte vom Mönch Soṇa auffällt, ist eine gewisse Geringschätzung des Weges der buddhistischen Laien. Es gab bei Buddha, und noch ausgeprägter bei seinem engen Begleiter Ānanda, der ihn 25 Jahre lang begleitet und ihm als Aufwärter gedient hatte, ein große Wertschätzung für engagiert praktizierende Laien, von denen viele den Stromeintritt (sotāpatti) und einige sogar die sog. Heiligkeit (arahatta) erreicht hatten. In der großen Pāli-Sammlung Anguttara Nikaya findet sich am Ende des Einer-Buchs ein Abschnitt mit dem Titel: *Anhang II - Die Spitzen der Jüngerschaft*, in welchem berühmte Mönche, Nonnen und Laien beschreiben werden:
http://www.palikanon.com/angutt/a01_034-037.html#a_i_anhang2 .

Nach Buddhas Tod beanspruchte der Mönch Mahā-Kassapa die Leitung des Ordens und die Mehrheit der Mönche folgten ihm, obwohl der Buddha vor seinem Tod mit Bedacht keinen Nachfolger ernannt, sondern stattdessen verfügt hatte, daß seine Lehren (dhammā), seine Ordensrichtlinien (vinaya) und ihr eigener Herzgeist (citta) seinen Schülern und Schülerinnen Wegweiser sein sollten. Der Mönch Mahā-Kassapa war nun ein außerordentlich strenger Asket und unter seinem Einfluß und dem seiner Schüler und Nachfolger wurden der Nonnenorden und die buddhistischen Laien weitgehend marginalisiert. Andererseits bestand aber parallel die liberale Tradition des Mönchs Ānanda mit ihrer Wertschätzung auch der buddhistischen Nonnen und Laien weiter fort und führte nach einigen Jahrhunderten zur Entwicklung der buddhistischen Mahāyāna-Tradition.

Interessanterweise gab es historisch gesehen aber noch eine weitere Gruppe von sehr engagiert buddhistische Meditationen praktizierenden Menschen, welche die buddhistische Tradition zu den Laien zählte, obwohl wir hier wohl eher von Yogis und Yoginis sprechen sollten: dies waren einige Brahmanen, Samanen, Wanderyogis und Yoginis, welche Belehrungen von Buddha empfangen hatten, kein *weltliches Leben* führten, sich aber dennoch nicht dem Weg der Mönche und Nonnen anschließen, sondern ihren Weg selbstständig gehen wollten und in zahlreichen beschriebenen Fällen auch Nibbāna verwirklicht hatten. Diese buddhistischen Yogis und Yoginis hatten nun keine spezielle Tradition begründet, tauchen aber zu allen Zeiten und in allen buddhistischen Kulturen auf und wurden häufig auch als die *Weiß-Gewandeten* oder die *Weiße Sangha* bezeichnet. Wenn wir an solch wunderbare Dharma-Lehrer und -Lehrerinnnen wie Dipa Ma, Ruth Denison, Godwin Samararatne, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Jack Kornfield, Fred von Allmen, u.v.a. denken, die sich ohne Einschränkungen und aus vollem Herzen der Praxis und Vermittlung des Dharma widmen, so dürfen wir sie wohl als würdige Vertreter einer heutigen *Weißen Sangha* bezeichnen.

Und zum Schluß kehren wir noch einmal zur eigentlichen Botschaft der Geschichte vom Mönch Soṇa und dem Stimmen einer Laute zurück:
"Wähle in Deiner Praxis den Mittelweg zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig, wie bei der Spannung der Saiten einer Laute !"

in metta - muni

39. Ego oder das Gleichnis von der Schlange.

> ...
> Und zum Schluß kehren wir noch einmal zur eigentlichen Botschaft der Ge
> schichte vom Mönch Soṇa und dem Stimmen einer Laute zurück:
> "Wähle in Deiner Praxis den Mittelweg zwischen einem Zuviel und einem Zu
> wenig, wie bei der Spannung der Saiten einer Laute !"
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in Zeiten der Corona-Pandemie begegnen wir immer wieder Menschen, die alle Pandemie-Vorsichtsmaßnahmen ablehnen, weil sie sich aufgrund ihrer religiösen oder pseudoreligiösen Glaubensüberzeugungen für unverwundbar halten, oder aber gleich die Wirklichkeit der Pandemie generell leugnen. Auch in buddhistischen Kreisen finden wir immer wieder ein solches *Überlegenheitsgefühl*:
"normale Menschen haben ja keine Ahnung, aber **wir** praktizieren ja Achtsamkeit", "**wir** üben ja ZEN", oder "**wir** haben ja eine Einweihung in dieses heilsame Vajrayana-Schützer-Mantra". Na dann ... :-)
Buddha sprach hier von *māna,* von Dünkel, wir würden heute *Ego* dazu sagen. Dieser Dünkel, hier speziell *atimāna*, der Überlegenheitsdünkel, hindert uns daran mit Offenheit die Wirklichkeit zu erforschen und zu verstehen. Eine solche Arroganz ist das gerade Gegenteil von Achtsamkeit und kann für uns und andere Menschen tödlich ausgehen.

Buddha beschreibt dieses Phänomen im berühmten Gleichnis mit dem Schlangenfänger. Nebenbei: schon zu Buddha Zeiten wurden Schlangen gefangen, um aus dem Schlangenserum in entsprechender Verdünnung Arzneimittel zu erzeugen. Wenn wir uns überheblich und unvorsichtig einer Giftschlange nähern, so kann dies tödlich für uns ausgehen, obwohl wir doch eigentlich ein Heilserum gewinnen wollten.

M.22 Das Gleichnis von der Schlange - 10. Alagaddūpama Sutta.
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m022z.html :

<10. "Ihr Bhikkhus, da lernen einige fehlgeleitete Männer das Dhamma - Lehrreden, Gedichte, Darlegungen, Verse, Ausrufe, Sprüche, Geburtsgeschichten, Wunder und Antworten auf Fragen - aber nachdem sie das Dhamma gelernt haben, ergründen sie nicht die Bedeutung jener Lehren mit Weisheit. Weil sie die Bedeutung jener Lehren nicht mit Weisheit ergründen, gelangen sie nicht dahin, sie reflektiv anzunehmen. Stattdessen lernen sie das Dhamma nur, um andere kritisieren zu können und um in Debatten zu gewinnen, und sie erfahren nicht das Gute, um dessen willen sie das Dhamma gelernt haben. Jene Lehren, die von

ihnen falsch ergriffen wurden, tragen lange zu ihrem Schaden und Leid bei. Warum ist das so? Wegen des falschen Ergreifens jener Lehren."
"Angenommen, ein Mann, der eine Schlange benötigt, der eine Schlange sucht, der sich auf die Suche nach einer Schlange macht, sähe eine große Schlange und packte sie an ihren Windungen oder am Schwanz. Sie würde sich nach ihm umdrehen und ihn in die Hand oder den Arm oder eines seiner Glieder beißen, und deswegen würde er sich den Tod oder tödliches Leid zuziehen. Warum ist das so? Wegen des falschen Ergreifens jener Schlange. Genauso, lernen da einige fehlgeleitete Männer das Dhamma - Lehrreden, Gedichte, Darlegungen, Verse, Ausrufe, Sprüche, Geburtsgeschichten, Wunder und Antworten auf Fragen - aber nachdem sie das Dhamma gelernt haben, ergründen sie nicht die Bedeutung jener Lehren mit Weisheit. Weil sie die Bedeutung jener Lehren nicht mit Weisheit ergründen, gelangen sie nicht dahin, sie reflektiv anzunehmen. Stattdessen lernen sie das Dhamma nur, um andere kritisieren zu können und um in Debatten zu gewinnen, und sie erfahren nicht das Gute, um dessen willen sie das Dhamma gelernt haben. Jene Lehren, die von ihnen falsch ergriffen wurden, tragen lange zu ihrem Schaden und Leid bei. Warum ist das so? Wegen des falschen Ergreifens jener Lehren."
11. "Ihr Bhikkhus, da lernen einige Männer aus guter Familie das Dhamma - Lehrreden, Gedichte, Darlegungen, Verse, Ausrufe, Sprüche, Geburtsgeschichten, Wunder und Antworten auf Fragen - und nachdem sie das Dhamma gelernt haben, ergründen sie die Bedeutung jener Lehren mit Weisheit. Weil sie die Bedeutung jener Lehren mit Weisheit ergründen, gelangen sie dahin, sie reflektiv anzunehmen. Sie lernen das Dhamma nicht, um andere kritisieren zu können und um in Debatten zu gewinnen, und sie erfahren das Gute, um dessen willen sie das Dhamma gelernt haben. Jene Lehren, die von ihnen richtig ergriffen wurden, tragen lange zu ihrem Wohlergehen und Glück bei. Warum ist das so? Wegen des richtigen Ergreifens jener Lehren."
"Angenommen, ein Mann, der eine Schlange benötigt, der eine Schlange sucht, der sich auf die Suche nach eine Schlange macht, sähe eine große Schlange und finge sie richtig mit einem gespaltenen Stock, und packte sie danach am Nacken. Obwohl sich die Schlange ihm um die Hand oder den Arm oder die Glieder winden würde, würde er sich deswegen dennoch nicht den Tod oder tödliches Leid zuziehen. Warum ist das so? Wegen des richtigen Ergreifens jener Schlange. Genauso, lernen da einige Männer aus guter Familie das Dhamma - Lehrreden, Gedichte, Darlegungen, Verse, Ausrufe, Sprüche, Geburtsgeschichten, Wunder und Antworten auf Fragen - und nachdem sie das Dhamma gelernt haben, ergründen sie die Bedeutung jener Lehren mit Weisheit. Weil sie die Bedeutung jener Lehren mit Weisheit ergründen, gelangen sie dahin, sie reflektiv anzunehmen. Sie lernen das Dhamma nicht nur, um andere kritisieren zu können und um in Debatten zu gewinnen, und sie erfahren das Gute, um dessen willen sie das Dhamma gelernt haben. Jene Lehren, die von ihnen richtig ergriffen wurden, tragen lange zu ihrem Wohlergehen und Glück bei. Warum ist das so? Wegen des richtigen Ergreifens jener Lehren."

12. "Daher, ihr Bhikkhus, wenn ihr die Bedeutung meiner Erklärungen versteht, behaltet sie dementsprechend im Gedächtnis; und wenn ihr die Bedeutung meiner Erklärungen nicht versteht, dann fragt entweder mich darüber oder jene Bhikkhus, die klar erkennen.">

Und im folgenden Sutta geht Buddha in aller Kürze auf *māna* ein, den Dünkel, das Ego (*atimāna* = Überlegenheitsdünkel, *māna* = Gleichheitsdünkel, *omāna* = Unterlegenheitsdünkel):
S.22.49. Sona I -- 7. Soṇa Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam22_050.html#s22_49 :
[In der folgenden Übersetzung wurde wieder *vedanā* mit *Empfindung* übersetzt und nicht wie früher üblich mit *Gefühl*, ebenso *sankhāra* mit *geistigen Formkräften* statt mit *Gestaltungen*.]

<4.-8. "Wenn sich da, o Sona, Asketen und Priester aufgrund der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Körperlichkeit - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Empfindungen - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Wahrnehmungen - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren geistigen Formkräfte - des vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Bewußtseins als besser betrachten, als gleichwertig betrachten, als geringer betrachten - was sollte dies anderes sein als ein Nichtverstehen der Wirklichkeit!
9.-13. Wenn sich aber, o Sona, Asketen und Priester aufgrund der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Körperlichkeit - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Empfindungen - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Wahrnehmungen - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren geistigen Formkräfte - des vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Bewußtseins nicht als besser betrachten, nicht als gleichwertig betrachten, nicht als geringer betrachten: was sollte dies anderes sein als ein Verstehen der Wirklichkeit! >

Von großer Bedeutung bei unserem Versuch die Wirklichkeit zu verstehen ist unsere **Motivation**. Ist unsere Motivation egoistisch, d.h. ist sie zentriert auf unser individuelles oder kollektives ICH, also auf uns persönlich, unsere Familie, unsere soziale Gruppe, unser Volk, unsere menschlichen Mitlebewesen, so werden wir große Schwierigkeiten bekommen.
Warum? Weil wir das **InterSein** ignorieren, den tiefen und unauflöslichen Zusammenhang aller belebten und unbelebten Dinge in diesem Universum.
Buddha nannte diesen Zusammenhang *paṭiccasamuppāda*, bedingtes Entstehen, und Thich Nhat Hanh prägte hierfür das schöne Wort vom InterSein.

Wenn wir diese komplex wechelwirkende Wirklichkeit erforschen und verstehen wollen, dann kann uns dabei eine wissenschaftliche Motivation und Geisteshaltung helfen, also eine ego-lose und antropomorph-freie Geisteshaltung, wie wir

sie so schön etwa in der Wissenschaftstheorie von Karl Popper beschrieben finden:
https://de.wikipedia.org/wiki/Karl_Popper .

Letztlich erinnert InterSein uns immer wieder an diese Botschaft des Buddha:

"Du kannst diese Welt nicht kontrollieren!"

Wenn wir also auch häufig unfrei sind in dem was nun geschieht, so sind wir nach buddhistischem Verständnis doch frei in unserer Antwort auf das Geschehen, ein gewisses Geistestraining vorausgesetzt. Und eine wunderschöne Weise der Antwort auf alles Geschehen ist die altruistische Geisteshaltung, wie sie sich in den buddhistischen Bodhisattva-Gelübden ausdrückt.
https://www.mb-schiekel.de/bodhi.htm .

Hier eine Chan-/Zen-Fassung dieser Bodhisattva-Gelübde:

Die fühlenden Wesen sind zahllos,
Wir geloben, sie zu befreien.

Die Illusionen sind unerschöpflich,
Wir geloben, sie zu transzendieren.

Die Dharmas (= Phänomene) sind unermesslich,
Wir geloben, sie zu meistern.

Buddhas Weg des Erwachens ist überaus erhaben,
Wir geloben, ihn zu verwirklichen.

In metta - muni

40. Alleinsein und All-Eins-Sein.

> ...
> Von großer Bedeutung bei unserem Versuch die Wirklichkeit zu verstehen ist
> unsere **Motivation**. Ist unsere Motivation egoistisch, d.h. ist sie zentriert auf
> unser individuelles oder kollektives ICH, also auf uns persönlich, unsere
> Familie, unsere soziale Gruppe, unser Volk, unsere menschlichen Mitlebe
> wesen, so werden wir große Schwierigkeiten bekommen.
> Warum? Weil wir das **InterSein** ignorieren, den tiefen und unauflöslichen Zu
> sammenhang aller belebten und unbelebten Dinge in diesem Universum. Bud
> dha nannte diesen Zusammenhang *paṭiccasamuppāda*, bedingtes Entstehen,
> und Thich Nhat Hanh prägte hierfür das schöne Wort vom InterSein.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

alle mystischen Wege der Weltreligionen betonen den Wert der Versenkung in der Stille und im Alleinsein, da uns so die Erfahrung des All-Eins-Seins, des Erwachens (nibbāna/nirvana) leichter zugänglich ist. Als ein Beispiel sei hier ein schönes Gedicht von Rilke aus dem *Stundenbuch I* zitiert:

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre
Wenn das Zufällige und Ungefähre
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.

Auch im Frühbuddhismus hatten der Buddha und viele seiner Schüler und Schülerinnen sich immer wieder in die Einsamkeit der Wälder, der Berge und an die Ufer von entlegenen Gewässern zurückgezogen, um die buddhistischen Sammlungsmeditationen (Samatha, bzw. jhāna/dhyāna) zu vertiefen. Allerdings gab Buddha seinen Schülern den Rat, zunächst mit Unterstützung der Sangha seine Lehren zu studieren und die Meditation zu üben, bis eine ausreichende innere Stabilität für die Meditation in der Einsamkeit erlangt wurde. Manche Mönche fanden dann aber einen so großen Gefallen am Alleinsein, daß Buddha dies als übermäßig empfand und wiederum einen *Mittleren Weg* empfahl. Hiervon gibt das folgende Sutta ein Beispiel.

S.21.10. Der Einsiedler-Thera - 10. Theranāmaka Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam21.html#s21_10

<1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene bei Rājagaha, im Bambushain, am Fütterungsplatz der Eichhörnchen.
2. Damals nun war ein gewisser Mönch, Thera mit Namen, ein Einsiedler und ein Lobpreiser des Einsiedlertums. Allein betrat er das Dorf um Almosenspeise, allein kehrte er zurück, allein setzte er sich im Verborgenen nieder, allein ging er auf und ab.
3. Da begab sich eine Anzahl Mönche zum Erhabenen. Sie begrüßten den Erhabenen ehrerbietig und setzten sich zur Seite nieder.
4. Seitwärts sitzend sprachen jene Mönche zum Erhabenen also: "Da ist, o Herr, ein gewisser Mönch, Thera mit Namen, ein Einsiedler und ein Lobpreiser des Einsiedlertums."
5. Da wandte sich der Erhabene an einen Mönch: "Geh, o Mönch, und sprich in meinem Namen zu Thera, dem Mönch, also: 'Der Meister ruft dich, Bruder.'" - "Ja, o Herr", antwortete der Mönch dem Erhabenen und begab sich zum Ehrwürdigen Thera.
6. Dort angelangt sprach er zum Ehrwürdigen Thera also: "Der Meister ruft dich, Bruder." - "Ja, o Bruder", antwortete der Ehrwürdige Thera jenem Mönch und begab sich zum Erhabenen.
7. Dort angelangt begrüßte er den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder.
8. Und der Erhabene sprach zum Ehrwürdigen Thera also: "Ist es wahr, o Thera, daß du ein Einsiedler bist und ein Lobpreiser des Einsiedlertums?" - "Ja, o Herr."
9. "In welcher Weise nun bist du, o Thera, ein Einsiedler und ein Lobpreiser des Einsiedlertums?"
10. "Allein betrete ich da, o Herr, das Dorf um Almosenspeise, allein kehre ich zurück, allein setze ich mich im Verborgenen nieder, allein gehe ich auf und ab. So, o Herr, bin ich ein Einsiedler und ein Lobpreiser des Einsiedlertums."
11. "Dies ist, o Thera, Einsiedlertum; nicht sage ich, daß es dies nicht ist. Doch wie, ausführlicher erklärt, Einsiedlertum vollendet ist, dies höre und merke wohl auf meine Rede." - "Ja, o Herr."
12. "Wie nun, Thera, ist, ausführlich erklärt, Einsiedlertum vollendet? Was da, o Thera, Vergangenes ist, das ist aufgegeben, was da Zukünftiges ist, ist abgetan; und was hinsichtlich der gegenwärtigen Persönlichkeitsformen Willen und Begehren ist, das ist völlig bezwungen. So, o Thera, ist, ausführlich erklärt, Einsiedlertum vollendet."

13. So sprach der Erhabene. Und nachdem der Gesegnete so geredet hatte, sprach der Meister noch dieses:

"Wer alles hat bezwungen, alles hat erkannt als Weiser,
von allen Dingen wer da unbefleckt,
wer alles hat gelassen, frei durch Durstversiegung,
'einsam gesiedelt' nenn' ich solchen Mann." >

Buddha bestätigt zunächst das Verständnis des Einsiedlertums des Mönchs Thera, fährt dann aber fort zu erklären, daß dieses Einsiedlertum letztlich erst vollendet wird in der vollkomenen Loslösung von Vergangenheit und Zukunft, von Verlangen, Aversion und Unwissenheit.
Vor seinem Tod sagte Buddha zu Ānanda die berühmten Worte (Dn16_2, 25-26):
"Seid euch selbst die Insel, seid euch selbst die Zuflucht, habt keine andere Zuflucht, die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht."
Diese Form der Einsamkeit, der innerlichen Zurückgezogenheit, können wir nun in jeder Umgebung praktizieren, zumindest können wir es versuchen - und der Atem als Anker kann uns dabei eine große Hilfe sein.

Das Thema Rückzug (retreat) von der äußeren Welt und Rückkehr in die äußere Welt taucht naturgemäß in allen Jahrhunderten in allen buddhistischen Traditio nen auf. Die *erwachte Rückkehr* ist hierbei Ausdruck des Bodhisattva-Weges.

Zum Abschluß noch ein schönes Beispiel aus der Welt des chin. Chan/Zen aus der Zeit der Tang-Dynastie (617/18 - 907). Dù Xúnhè (杜荀鶴, wg. Tu Hsün-hê, 846–904) war ein Dichter der späten Tang-Dynastie. Zwei Literaten (Literati) der Song-Dynastie, bzw. der Yuan-Dynastie, behaupteten, daß Dù Xúnhè ein Sohn des berühmten Dichters Dù Mù (杜牧, wg. Tu Mu, 803-852) gewesen sei, doch hierfür gibt es heute keine Belege.
In jedem Fall zitiert Yuánwù Kèqín (圓悟克勤, 1063–1135), der Autor des be rühmten Bìyán lù (碧巖錄 / 碧岩录) in seinem Beispiel #43 *Dongshan's Ausweg aus Kälte und Hitze* die folgenden Schlußzeilen eines Gedichts von Dù Xúnhè (Wilhelm Gundert, Bi-Yän-Lu, 2. Band, Ullstein, Wien 1983, S. 215):

Versenkung braucht nicht unbedingt
der Berge und Gewässer.
Sind Herz und Sinne ausgelöscht,
ist Feuer an sich kühl.

Der Dichter Dù Xúnhè spricht hier vordergründig von der extremen Sommerhitze, die er in seiner Einsiedelei erlebt, aber natürlich assoziiert er auch die Feuerhitze des Saṃsāra, unserer häufig so schmerzlichen Welt der Wandlungen. Diese Zeilen wurden in ganz Ostasien sehr berühmt und immer wieder zitiert.

in metta - muni

41. Das Gleichnis vom Floß.

> ...
> Buddha bestätigt zunächst das Verständnis des Einsiedlertums des Mönchs
> Thera, fährt dann aber fort zu erklären, daß dieses Einsiedlertum letztlich erst
> vollendet wird in der vollkomenen Loslösung von Vergangenheit und Zukunft,
> von Verlangen, Aversion und Unwissenheit.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute möchte ich ein weiteres berühmtes Gleichnis von Buddha vorstellen, das *Gleichnis vom Floß*.

M.22.13 Alagaddūpama Sutta,
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m022z.html

<13. "Ihr Bhikkhus, ich werde euch zeigen, wie das Dhamma einem Floß ähnlich ist, indem es zur Überfahrt da ist, nicht zum Festhalten. Hört zu und verfolgt aufmerksam, was ich sagen werde." -
"Ja, ehrwürdiger Herr", erwiderten die Bhikkhus. Der Erhabene sagte dieses:
"Ihr Bhikkhus, angenommen ein Mann sähe im Verlauf einer Reise eine große Wasserfläche, deren hiesiges Ufer gefährlich und voller furchterregender Dinge war, und deren jenseitiges Ufer sicher und frei von furchterregenden Dingen war, aber es gab keine Fähre oder Brücke, um zum anderen Ufer zu gelangen. Dann dachte er: 'Da ist diese große Wasserfläche, deren hiesiges Ufer gefährlich und voller furchterregender Dinge ist, und deren jenseitiges Ufer sicher und frei von furchterregenden Dingen ist, aber es gibt keine Fähre oder Brücke, um zum anderen Ufer zu gelangen. Angenommen, ich sammle Gras, Zweige, Äste und Blätter und binde sie zu einem Floß zusammen, und mit Hilfe des Floßes, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühe, gelange ich sicher ans andere Ufer.' Und der Mann sammelte Gras, Zweige, Äste und Blätter und band sie zu einem Floß zusammen, und mit Hilfe des Floßes, und indem er sich mit Händen und Füßen abmühte, gelangte er sicher ans andere Ufer. Dann, nachdem er übergesetzt hatte und auf der anderen Seite angelangt war, dachte er möglicherweise: 'Dieses Floß war mir sehr nützlich, da ich mit seiner Hilfe, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühte, sicher ans andere Ufer gelangte. Angenommen, ich würde es mir auf den Kopf hieven oder auf die Schulter laden, und dann gehen, wohin ich wollte.' Nun, ihr Bhikkhus, was meint ihr? Würde jener Mann bei solcher Vorgehensweise das tun, was er mit jenem Floß tun sollte?"
"Nein, ehrwürdiger Herr."
"Mit welcher Vorgehensweise würde jener Mann das tun, was er mit jenem Floß tun sollte? Ihr Bhikkhus, nachdem jener Mann übergesetzt hatte und auf der an-

deren Seite angelangt war, dachte er möglicherweise: 'Dieses Floß war mir sehr nützlich, da ich mit seiner Hilfe, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühte, sicher ans andere Ufer gelangte. Angenommen ich würde es ans trockene Land ziehen oder es auf dem Wasser treiben lassen, und dann gehen, wohin ich wollte.' Nun, ihr Bhikkhus, mit solcher Vorgehensweise würde jener Mann das tun, was er mit jenem Floß tun sollte. Also, ihr Bhikkhus, habe ich euch gezeigt, wie das Dhamma einem Floß ähnlich ist, indem es der Überfahrt dient, nicht dem Festhalten."
14. "Ihr Bhikkhus, wenn ihr das Gleichnis vom Floß versteht, solltet ihr sogar gute Zustände aufgeben, um wieviel mehr schlechte Zustände.">

Diese Aussage ist nun sehr eindrücklich! Buddha erinnert uns daran, daß auf un serer Reise durch dieses schwierige und immer wieder auch gefährliche Leben die buddhistischen Lehren und Methoden, also das Dhamma/Dharma, für uns ebenso lebensrettend sein können, wie ein Floß bei der Überfahrt über einen ge fährlichen Fluß. Wenn wir aber diese herausfordernde Passage hinter uns ge bracht haben, macht es keinen Sinn weiter an diesem Floß anzuhaften.
Ein Punkt dieses Sutta aber gibt regelmäßig Anlaß zu Mißverständnissen, näm lich der letzte Satz:
"Ihr Bhikkhus, wenn ihr das Gleichnis vom Floß versteht, solltet ihr sogar gute Zustände aufgeben, um wieviel mehr schlechte Zustände."

Hier gibt es gerade in westlichen Vajrayana- und Zen-Kreisen häufig die Vorstel lung: "Ich habe das andere Ufer erreicht, ich bin befreit und benötige weder die Ethik-Regeln noch eine regelmäße Meditationspraxis."
Da selbst Buddha bis zu seinem Lebensende überaus achtsam die von ihm etab lierten Ethikregeln und die Samatha- und Vipassanā-Meditationen praktiziert hat, dürfen wir ganz sicher davon ausgehen, daß er mit seinem obigen Satz auf etwas anderes hinweisen wollte.

Der eine Punkt betrifft unser wohltätiges Engagement für Menschen, Tiere, unse re Gesellschaft und Mitwelt. Dies kann sehr schön, wichtig und hilfreich sein, es kann aber auch unser *Ego* aufblähen und/oder uns zu *hilflosen Helfern* machen.
Der zweite Punkt ist das häufig stattfindende Anhaften an die freudvollen und friedlichen Geisteszustände in der Erfahrung der meditativen Vertiefungen (jhā na). Zahlreiche Übende verwechseln dieses Erleben mit dem Ziel des Weges.
Der tibetische Lama Chögyam Trungpa Rinpoche warnte in diesem Zusammenhang immer wieder von den Gefahren des *Spirituellen Materialismus*.

Und Buddha sagt uns wieder und wieder:
"Laß los! Sieh wie bedingt und vergänglich alle deine Erfahrungen sind und wie verwirrend und leidvoll das Festhalten daran sein kann. Sieh durch alle diese

Dinge hindurch, laß los und werde frei. Nicht von Jetzt für Immer, aber Immer wi eder Jetzt!"

Im folgenden Sutta erklärt der Buddha dies nochmals explizit:
M.38.14 Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m038z.html#p14

<14. "Ihr Bhikkhus, so geläutert und klar diese Ansicht auch ist, wenn ihr euch daran klammert, sie festhaltet, sie auf ein Podest stellt und wie einen Besitz behandelt, würdet ihr dann das Dhamma verstehen, von dem gelehrt wird, daß es einem Floß gleiche, das zum Übersetzen, nicht zum Festhalten da ist?" -
"Nein, ehrwürdiger Herr." -
"Ihr Bhikkhus, so geläutert und klar diese Ansicht auch ist, wenn ihr euch nicht daran klammert, sie nicht festhaltet, sie nicht auf ein Podest stellt und nicht wie einen Besitz behandelt, würdet ihr dann das Dhamma verstehen, von dem gelehrt wird, daß es einem Floß gleiche, das zum Übersetzen, nicht zum Festhalten da ist? -
"Ja, ehrwürdiger Herr."><

Zu diesem berühmten *Gleichnis vom Floß* hat sich historisch dann noch eine Nachgeschichte entwickelt. Bereits kurz nach Buddhas Tod kam es zu einer Auseinanderentwicklung verschiedener Teile der buddhistischen monastischen Sangha, insb. der Gruppe um den strengen Asketen Mahākassapa und der Gruppe um den weltzugewandteren Mönch Ānanda. Historisch entstand die heutige Theravada-Tradition aus dem Ordenszweig der strengen Asketen. Die Gruppe um Ānanda herum bemühte sich um eine wertschätzende Kommunikation mit buddhistischen Nonnen und Laien und aus diesem Ordenszweig erwuchs nach einigen Jahrhunderten der sog. Mahāyāna-Buddhismus.

Das von Buddha in seiner Geschichte beschriebene Floß war ja nun nur ein bescheidenes Floß für einen einzigen konkreten Menschen. Infolgedessen bezeichneten die liberaleren Mahāyāna-Buddhisten den Weg der asketischen Mönche *Hīnayāna*, das *Kleine oder Mindere Fahrzeug*, dagegen ihren eigenen Weg, der auch für Nonnen und Laien offen war, *Mahāyāna*, das *Große Fahrzeug*. Dieses Selbstverständnis stand für das Bild des Mahāyāna-Praktizierenden, des Bodhisattva, als eines Fährmanns, der mit seiner Fähre immer wieder über den gefährlichen Fluß des Saṃsāra hin und her fährt und alle Wanderer sicher an das jenseitige Ufer des nibbāna/nirvāṇa hinüberbringt.

in metta - muni

42. Gehen bis ans Ende der Welt?

> ...
> 14. "Ihr Bhikkhus, so geläutert und klar diese Ansicht auch ist, wenn ihr euch
> daran klammert, sie festhaltet, sie auf ein Podest stellt und wie einen Besitz
> behandelt, würdet ihr dann das Dhamma verstehen, von dem gelehrt wird, daß
> es einem Floß gleiche, das zum Übersetzen, nicht zum Festhalten da ist?"
> "Nein, ehrwürdiger Herr." -
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

diejenigen von uns, die in ihrem Leben schon viel in den Bergen oder in anderen eindrücklichen Landschaften gewandert sind, schätzen diese Form der Gehmeditation sehr, insbesonders wenn sie mit Stille und Innerlichkeit verbunden ist. So ist es also kein Wunder, daß wir in allen Weltreligionen eine Kultur der Pilgerwanderungen vorfinden. In Asien berühmt ist etwa die Umrundung des 6638 m hohen Kailash im Himalaya, die trotz der großen körperlichen Strapazen (der höchste Paß ist 5500 m hoch) von Buddhisten hochgeschätzt wird, aber ebenso auch von Hindus, Jains, und Bönpos. Ein großes buddhistisches Pilgerziel früherer Jahrhunderte in SO-Asien war der heilige Berg Wutai-shan in Shanxi in China. Der dortige Foguang-Tempel galt als Sitz des Bodhisattva Mañjuśrī, des Bodhisattva der Weisheit. Und heute noch wird der große japanische Pilgerweg Shikoku von Buddhisten aus aller Welt begangen.
Auch Buddha und seine frühbuddhistischen Mönche und Nonnen waren mit Ausnahme der 3-monatigen indischen Regenzeit ja ununterbrochen auf Wanderungen. Ebenso wanderten zahlreiche chin. Chan-Mönche und jap. Zen-Mönche in ihren jüngeren Jahren gerne zwischen ihren 3-Monats-Retreats in den Klöstern von einem Kloster und von einem Meister zum nächsten.

Interessant ist hier in diesem Zusammenhang ein Sutta von Buddha, in welchem es um die Frage geht, ob wir durch Wandern das *Ende der Welt*, bzw. das *Ende des Leidens* erreichen können? Hier befragt ein himmlischer Geist namens Rohitassa den Buddha.

A.IV.45 Rohitassa I 1-5. Rohitassa Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a04_041-050.html#a_iv45
Dieses Sutta taucht auch in S.2.26. Rohitassa - 6. Rohitassa Sutta auf.

<Einst weilte der Erhabene im Jeta-Hain bei Sāvatthī, im Kloster des Anāthapindika. Da nun begab sich zu vorgeschrittener Nachtzeit Rohitassa, ein himmlischer Geist, zum Erhabenen, mit seiner strahlenden Schönheit den ganzen Jeta-Hain erhellend. Beim Erhabenen angelangt, begrüßte er ihn ehrerbietig und stell-

te sich zur Seite hin. Seitwärts stehend, sprach nun Rohitassa, der himmlische Geist, zum Erhabenen also:

»Ist man wohl imstande, o Herr, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden?« -

»Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden.« -

»Wunderbar ist es, o Herr, erstaunlich ist es, o Herr, wie da der Erhabene so richtig sagt: 'Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen.' Einst, in einer früheren Geburt, o Herr, da war ich ein Einsiedler, Rohitassa mit Namen, der Sohn des Bhoja, und magiegewaltig konnte ich durch die Lüfte schreiten. Derart, o Herr, war meine Geschwindigkeit, daß ich etwa in der Zeit, die ein mit starkem Bogen versehener, geübter, gewandter und erprobter Bogenschütze braucht, um mühelos mit leichtem Pfeile über den Schatten einer Palme hinweg zu schießen, daß ich in solcher Zeit einen Schritt zurücklegte, der so groß war, wie das östliche Meer vom westlichen entfernt ist. Solche Geschwindigkeit, solchen Schritt besitzend, o Herr, kam mir der Wunsch, durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen. Und in der [mir verbliebenen] Lebenszeit und Lebensfrist von hundert Jahren, bloß abgesehen von der Zeit für Essen, Trinken, Kauen und Schmecken, für die Verrichtung der Notdurft, für Schlaf und Rast, da wanderte ich hundert Jahre hindurch und starb auf dem Wege, ohne jedoch das Ende der Welt erreicht zu haben. Wunderbar ist es, o Herr, erstaunlich ist es, o Herr, wie da der Erhabene so richtig gesagt hat: 'Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen, noch Abscheiden.'« -

»Wahrlich, so sage ich, o Freund: Nicht ist man imstande, durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen, noch Abscheiden. Doch nicht kann man, sage ich, o Freund, ohne der Welt Ende erreicht zu haben, dem Leiden ein Ende machen. Das aber verkünde ich, o Freund: in eben diesem klafterhohen, mit Wahrnehmung und Bewußtsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.«

»Durch Gehen kann man nie gelangen
bis an das Ende dieser Welt;
doch ohne dies erreicht zu haben,
wird man vom Leiden nimmer frei.
Daher ein weiser Weltenkenner,

der, heilig, hin zum Ende kam,
der, still geworden, um das Weltenende weiß,
verlangt nicht mehr nach dieser Welt und jener.« >

Besonders interessant erscheint mir hier auch der Schluß dieses Sutta:
"in eben diesem klafterhohen, mit Wahrnehmung und Bewußtsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad."
Es ist dieser mit Wahrnehmung und Bewußtsein versehene Körper, in dem unser Geist ein Bild der Welt konstruiert, und zwar evolutionär bedingt kein Bild des SO-SEINS (SOHEIT, tathatā) oder INTERSEINS der Welt in ihrer wechselseitigen Bedingtheit und ihrem unablässigen Fließen, sondern ein antropomorphes und ICH-zentriertes Bild einer *statischen Welt*, das von einer endlosen Kette unserer Verlangen und Aversionen völlig verzerrt wird.

Da Buddha in seinen jahrelangen Meditationen kein *atta (ātman/göttliche Seele)* in seinem Geist gefunden hatte, konnte für ihn auch kein Gott eine Erlösung vom Leiden an der Existenz vermitteln. Stattdessen erlebte er in seinen Versenkungen das von ihm Herzens-Befreiung (ceto-vimutti) genannte Erwachen (budh). Wir hatten dies bereits in unserem 4. Beitrag zitiert:

Udāna VIII.1-3 folgendermaßen:
http://www.palikanon.com/khuddaka/ud_schmidt/udana.htm#ud_viii

"Es gibt ein Reich, wo die vier Elemente,
Aus denen sich die Welt aufbaut, nicht sind.
Es ist nicht das der Raumunendlichkeit,
Nicht das, wo Wahrnehmung unendlich ist,
Nicht das des Nichts und nicht das Grenzgebiet,
Wo Wahrnehmung nicht ist und doch nicht fehlt.
Es ist nicht diese Welt und keine andre.
Dort gibt es keine Sonne, keinen Mond.
Das nenn' ich, Bhikkhus, Kommen nicht noch Gehen
Noch Stehenbleiben, auch nicht Untergehen
Und Neuerscheinen; es ist ohne Stütze,
Auch ohne Wandlung, ohne Gegenstände,
Und alles Leiden findet dort sein Ende."

in metta -
muni

43. Saṃsāra.

> ...
> »Durch Gehen kann man nie gelangen
> bis an das Ende dieser Welt;
> doch ohne dies erreicht zu haben,
> wird man vom Leiden nimmer frei.
> Daher ein weiser Weltenkenner,
> der, heilig, hin zum Ende kam,
> der, still geworden, um das Weltenende weiß,
> verlangt nicht mehr nach dieser Welt und jener.«
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

im Jahr 493 v.u.Z. war Buddha siebzig Jahre alt. Körperliche Beschwerden, wie etwa chronische Rückenschmerzen, schränkten seine Aktivitäten ein. In dieser für ihn zunehmend schwierigen Zeit ereigneten sich weitere für ihn sehr schmerzliche Ereignisse.

Buddha hatte jahrzehntelang sehr freundschaftliche Beziehungen zu zwei mächtigen Königen unterhalten, die sich immer wieder auch mit persönlichen und politischen Fragen an Buddha gewandt hatten. Dies waren König Pasenadi von Kosala und König Bimbisāra von Magadha.

Bimbisāra hatte nun einen machthungrigen Sohn, den Prinz Ajātasattu. Dieser versuchte seinen Vater eines Nachts zu erdolchen, um so König zu werden. Es wurde gefaßt und schließlich von seinem Vater begnadigt. Bimbisāra trat daraufhin als König zurück und übergab das Königreich an seinen Sohn. Zur Belohnung für diese buddhistische Großherzigkeit des Vaters ließ Ajātasattu seinen Vater in ein Turmgefängnis werfen und verhungern. Ajātasattus Mutter Kosaladevi, eine Tochter von König Pasenadi von Kosala und eine Ehefrau von König Bimbisāra starb kurz danach vor Gram und Kummer.
König Ajātasattu hatte nun freie Fahrt für seine imperialen Ambitionen, erhöhte drastisch die Steuern, rüstete die Armee stark auf und begann Eroberungskriege in der Nachbarschaft, u.a. 4 Kriege gegen König Pasenadi von Kosala.

Als Quelle für diese und weitere politische Ereignisse am Ende von Buddhas Lebenszeit dient uns das Cullavaga, 'Die kleine Gruppe aus der Sammlung der buddhistischen Ordensregeln':
http://www.palikanon.com/vinaya/2-cvg/cvg.html .
Die Geschichte von Prinz Ajātasattu wird hier beschrieben:
VII - Kapitel 2: Die Sache mit Prinz Ajātasattu:

http://www.palikanon.com/vinaya/2-cvg/cv_vii.html#para339 .

Eng befreundet mit dem Prinzen und späteren König Ajātasattu war ein buddhistischer Mönch namens Devadatta, ein Cousin des Buddha. Devadatta wollte nun unbedingt der Nachfolger des Buddha werden, aber seine verschiedenen Vorstöße in dieser Richtung wurden von Buddha brüsk öffentlich zurückgewiesen:
VII - Kapitel 2: Die Bekanntmachung:
http://www.palikanon.com/vinaya/2-cvg/cv_vii.html#para336

<336. Zu jener Zeit nun, da saß der Erhabene von einer großen Versammlung umgeben und legte die Lehre dar. Auch der Fürst war zugegen. Da nun stand Devadatta von seinem Sitz auf, legte die Robe auf einer Schulter zurecht, und nachdem er den Erhabenen mit ehrfürchtig zusammengelegten Händen verehrt hatte, sprach er zu ihm: „Gebrechlich, o Herr, ist der Erhabene nun, alt, hinfällig, ist seinen Lebensweg gegangen und wird heimgesucht vom Verfall. Gleichmütig, o Herr, möge der Erhabene, der Wahrheitskenner im gegenwärtigen Glück verweilen und unbeteiligt bleiben. Möge er den Mönchsorden an mich übergeben, ich werde den Mönchsorden leiten.“ – „Genug davon, Devadatta! Mögest du nicht danach streben, den Mönchsorden zu leiten.“ Ein zweites Mal sprach Devadatta zum Erhabenen: „Gebrechlich, o Herr, ist der Erhabene nun, alt, hinfällig, ist seinen Lebensweg gegangen und wird heimgesucht vom Verfall. Gleichmütig, o Herr, möge der Erhabene, der Wahrheitskenner im gegenwärtigen Glück verweilen und unbeteiligt bleiben. Möge er den Mönchsorden an mich übergeben, ich werde den Mönchsorden leiten.“ [und der Erhabene erwiderte:] „Genug davon, Devadatta! Mögest du nicht danach streben, den Mönchsorden zu leiten.“ Ein drittes Mal sprach Devadatta zum Erhabenen: „Gebrechlich, o Herr, ist der Erhabene nun, alt, hinfällig, ist seinen Lebensweg gegangen und wird heimgesucht vom Verfall. Gleichmütig, o Herr, möge der Erhabene, der Wahrheitskenner im gegenwärtigen Glück verweilen und unbeteiligt bleiben. Möge er den Mönchsorden an mich übergeben, ich werde den Mönchsorden leiten.“ – „Nicht einmal an Sāriputta und Moggallāna würde ich den Mönchsorden übergeben, Devadatta. Um wieviel weniger an dich erbärmliches Stück Spucke!“
Da nun dachte Devadatta: ‘In Gegenwart des Fürsten nennt mich der Erhabene ein erbärmliches Stück Spucke und rühmt Sāriputta und Moggallāna.’ Zornig und verstimmt verehrte er den Erhabenen, umschritt ihn rechts herum und ging fort. Das war das erste Mal, dass Devadatta gegen den Erhabenen Böswilligkeit zeigte.>

Daraufhin wandte sich Devadatta an seinen Freund König Ajātasattu und beide verabredeten Mordanschläge auf Buddha, die alle scheiterten, auch wenn Buddha bei einem Mordversuch eine Verletzung am Bein davontrug. Damit kam es nun unvermeidlich zu einer Spaltung der Sangha, als Devadatta zusammen mit seinen Freunden die Sangha des Buddha verlassen mußte. Die buddhistische Tradition läßt diese Geschichte im wesentlichen hiermit enden. Jedoch berichtet der chin.

Pilger Xuanzang (玄奘, 602–664 u.Z.) in der Beschreibung seiner Indien-Pilgerfahrt, daß es zu seiner Zeit in Indien noch eine Devadatta-Schule strenger Asketen gegeben habe.

Auch die Geschichte um König Pasenadi von Kosala, den zweiten großen Unterstützer des Buddha, hat ein gleichermaßen tragisches Ende genommen.
Ein General namens Karayana putschte gegen König Pasenadi, als dieser sich wieder einmal mit dem Buddha getroffen hatte, und setzte Pasenadis Sohn Viḍūḍabha als König ein. Pasenadi floh nach Magadha und starb auf der Flucht vor Erschöpfung. Sein Sohn und Nachfolger Viḍūḍabha war nun der Meinung, daß seine Mutter aus dem Stamm der Sakya nur eine 'halbkastige Frau' gewesen und sein Blut deshalb verunreinigt sei und wollte deshalb am Stamm der Sakya, Buddhas Heimat, Rache nehmen. Einmal gelang es Buddha Viḍūḍabha von seinem geplanten Feldzug abzuhalten. Bei einem zweiten Versuch eroberte Viḍūḍabha das Fürstentum der Sakya und richtete in Kapilavastu, Buddhas Heimatstadt, ein großes Blutbad an. Dieses Ereignis dürfte 485 oder 484 v.u.Z. und damit kurz vor Buddhas Tod stattgefunden haben. Als Quelle dient hier Jāt. 465 IV, S. 145 ff.

Buddha hatte sich ja bereits bei der Einführung seiner Ordensregeln an der Tradition der selbstverwalteten kleinen Republiken in NO-Indien orientiert, die nicht durch absolutistische Herrscher, sondern durch Ratsversammlungen regiert wurden und die ihre Gesetze kodifiziert hatten, um Willkür auszuschließen. Daher war es für ihn nur folgerichtig keinen Nachfolger einzusetzen, sondern die Fortführung seines Projekts in die Hände der monastischen Sangha zu legen, die sich an seinen Lehren (sūtta) und den Ordensregeln (vinaya) orientieren und alle Entscheidungen harmonisch treffen sollte. Dies bekräftigte Buddha kurz vor seinem Tod nochmals gegenüber seinem treuen Gefährten Ānanda:

D.16.2 Die große Lehrrede von der vollkommenen Erlöschung
http://www.palikanon.com/digha1/dn16_1-3.html

<26. Daher, Ānanda, seid euch selbst die Insel, seid euch selbst die Zuflucht, habt keine andere Zuflucht, die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht. Wie, Ānanda, sind die Mönche sich selbst die Insel, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zur Insel, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht? Da, Ānanda, weilt der Mönch beim Körper, in Betrachtung des Körpers, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Aneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Gefühlen, in Betrachtung der Gefühle, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch beim Gemüt, in Betrachtung des Gemüts, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung

hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei der Lehrgliederung, in Betrachtung der Lehrgliederung, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. So, Ānanda, sind die Mönche sich selbst die Insel, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zur Insel, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht.

Wenn jemand, Ānanda, jetzt oder wenn ich vergangen bin, sich selbst zur Insel hat, sich selbst zur Zuflucht, keine andere Zuflucht, die Lehre zur Insel hat, die Lehre zur Zuflucht, keine andere Zuflucht, jene Mönche werden, Ānanda, die höchsten von denen, die sich üben wollen.>

Saṃsāra ist das indische Wort zur Beschreibung der Leidensaspekte dieser Welt, verursacht von Haß, Gier und grenzenloser Dummheit.

Was können wir tun?

Der Ehrw. Maha Ghosananda würde uns vielleicht vorschlagen, wieder und wieder das Mettā-Sutta über die *Liebende Güte* zu rezitieren,

und der Ehrw. Thich Nhat Hanh würde uns vielleicht seine Atem- und Gehmeditation mit dem folgenden Gāthā empfehlen:

Ein-Aus, Angekommen-Zuhause, Hier-Jetzt, Fest-Frei, Soheit-Verweilen,

und der jap. Philosoph und Zen-Lehrer Shin'ichi Hisamatsu würde die Frage in Form seines Fundamental-Koans an uns zurück geben:

Whatever I do will not do; what do I do?

Letztlich wird unsere Schmerzen lindern können wohl nur

das Erwachen (budh) zur Soheit (tathātā).

in metta - muni

44. Die Dreifache Zuflucht.

> ...
> Saṃsāra ist das indische Wort zur Beschreibung der Leidensaspekte dieser
> Welt, verursacht von Haß, Gier und grenzenloser Dummheit.
> ...
> Wenn jemand, Ānanda, jetzt oder wenn ich vergangen bin, sich selbst zur Insel
> hat, sich selbst zur Zuflucht, keine andere Zuflucht, die Lehre zur Insel hat, die
> Lehre zur Zuflucht, keine andere Zuflucht, jene Mönche werden, Ānanda, die
> höchsten von denen, die sich üben wollen.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

unser heutiges Thema ist die geschichtliche Entwicklung eines zentralen buddhistischen Begriffs, der *Dreifachen Zufluchtnahme (tisaraṇa) zu Buddha, Dharma und Sangha*. Buddha und seine ersten Mönche führten ein Leben wandernder Asketen (samaṇa). Sie waren daher in Bezug auf Nahrung, Medizin und dergleichen auf die Unterstützung der seßhaften Laienfamilien angewiesen. Diese indische Kultur der Wandermönche war entstanden als eine Reformationsbewegung gegen die von Brahmanen (brāhmaṇa) kontrollierte orthodoxe Opferreligion des vedischen Hinduismus. Buddha war hier nur einer von vielen Vertretern der Samaṇa-Bewegung, ein anderer ebenso prominenter Zeitgenosse des Buddha war Mahavir, der Gründer des Jainismus.

Im gleichen Maß wie Buddhas Gemeinschaft der Wandermönche (saṅgha) wuchs vergrösserte sich auch das gesellschaftliche Interesse an den Lehren (dhamma) des Buddha und ihrer Anwendbarkeit auf das Leben der Laien. So bekundeten zunehmend Laien nach Vorträgen des Buddha den Wunsch als Schüler seinem Weg folgen zu dürfen. Buddha verweigerte niemals den Wunsch von Männern oder Frauen jeglicher Kasten seine Schüler und Schülerinnen werden zu dürfen. Bei Laien gab es im Gegensatz zu Mönchen und Nonnen keinerlei Aufnahmekriterien, so daß Laienschüler des Buddha gelegentlich auch anderen spirituellen Wegen parallel folgten. Und insbesonders ermahnte Buddha seine Schüler immer, auch Wandermönchen anderer spiritueller Lehrer großzügig Almosen zu spenden.

Wenn sich nun ein Laie in seinem Leben verstärkt am Weg des Buddha orientieren wollte, so erklärte er dies häufig am Ende einer Lehrrede des Buddha mit der folgenden Formel (zu finden in sehr vielen Lehrreden des Pālikanons):
"Großartig, Meister Gotama! Großartig, Meister Gotama! Das Dhamma ist von Meister Gotama auf vielfältige Weise klar gemacht worden, so als ob er Umgestürztes aufgerichtet, Verborgenes enthüllt, einem Verirrten den Weg gezeigt oder

in der Dunkelheit eine Lampe gehalten hätte, damit die Sehenden die Dinge erkennen können. Ich nehme Zuflucht zu Meister Gotama und zum Dhamma und zur Sangha der Bhikkhus. Möge Meister Gotama mich von heute an als Laien-Anhänger, der zu ihm lebenslang Zuflucht genommen hat, annehmen."

Etwas später wurde für diese Zufluchtnahme zu Buddha, Dhamma und Sangha ein kleines Ritual eingeführt.
Dieses begann mit einer Verehrungsformel (namaskara) für den Buddha:
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa. (3x)
Verehrung ihm, dem Erhabenen, dem Heiligen, dem vollkommen Erwachten.

Darauf folgte die eigentliche Zufluchtsformel:
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. (Ich nehme Zuflucht zum Buddha)
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. (Ich nehme Zuflucht zum Dhamma)
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi. (Ich nehme Zuflucht zur Sangha)
Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. (Zum zweiten Male nehme ich ...)
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. (Zum dritten Male nehme ich ...)
Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Einige buddhistische Laien, die ihren neuen Weg öffentlich kommunizieren wollten, begannen dann mit dem Brauch weiße Gewänder zu tragen. Dies war neben einem öffentlichen Bekenntnis zur Lehre des Buddha andererseits auch Ausdruck des Protests gegen das brahmanische Kasten-Dogma und die Grausamkeit der vielen brahmanischen Tieropfer - und nebenbei waren weiße Gewänder im heissen indischen Klima natürlich sowieso vorteilhaft. Noch heute können wir in vielen asiatischen Ländern buddhistischen Laien als *Weißgewandeten* begegnen. Und im alten Tibet gab es neben der *roten Sangha* der Mönche und Nonnen auch die *weiße Sangha* der intensiv praktizierenden Laien-Yogis und -Yoginis.

Bald erkannte Buddha aber, daß ein einfaches Bekenntnis zu ihm als Lehrer und ein blinder Glaube an seine Lehre zu keiner geistigen Entwicklung seiner Anhänger führten, sofern diese Zufluchtnahme nicht um Elemente einer Ethik und Übungspraxis ergänzt würden. Als Antwort auf dieses Problem empfahl Buddha für alle seine Schüler und Schülerinnen im Zusammenhang mit der Zufluchtnahme die Selbstverpflichtung zur Übung der *Fünf Ethikregeln*, oder *Fünf Silas* (pañcasīla). Hierbei unterscheiden sich die buddhistischen Ethik-Richtlinien von den Geboten der mosaischen Religionen insofern, als von Beginn an klar ausgesprochen wurde, daß diese Empfehlungen nicht göttlichen Ursprungs, sondern menschengemacht sind, und daß sie daher auch von jedem Übenden individuell und situationsbezogen reflektiert und angewandt werden sollten. Letztlich sind aus buddhistischer Sicht alle diese Regeln idealistisch

formuliert, aber in manchen Situationen müssen wir doch von unseren Idealen abweichen, um größeres Leiden zu verhindern. Albert Schweitzer hat als Lösung für unsere ethischen Dilemmata in seiner *Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben* den folgenden schönen Satz vorgeschlagen:
"*Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.*"

Zugleich bieten die Ethikregeln der verschiedenen Religionen einen hilfreichen Rahmen für einen interreligiösen Dialog, wie uns dies Hans Küng mit seiner These *Kein Weltfriede ohne Religionsfriede* und seiner *Stiftung Weltethos* nachdrücklich gezeigt hat:
https://de.wikipedia.org/wiki/Weltethos .

Aber zurück zu den urspünglichen *Fünf Silas* (pañcasīla) des Buddha, die auch häufig als *Übungsweg* (sikkhāpada) bezeichnet werden. Die wörtliche Übersetzung aus dem Pāli lautet:

1. Enthalten von Zerstören von Leben -
diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

2. Enthalten von Nehmen von Nichtgegebenem -
diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

3. Enthalten von unangemessenem Verhalten in Sinnesfreuden -
diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

4. Enthalten von unrechter Rede -
diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

5. Enthalten von durch Rauschmittel bedingter Achtlosigkeit,
diesen Übungsweg nehme ich auf mich.

Einen Lobpreis auf die Zufluchtnahme in Verbindung mit den Fünf Silas finden wir z.B. hier im Pālikanon:
A.VIII.39 Die acht Ströme des Verdienstes - 9. Abhisanda Sutta,
http://www.palikanon.com/angutt/a08_031-040.html#a_viii39 .

<Acht Ströme des Verdienstes, Ströme des Heilsamen, gibt es, ihr Mönche, segenbringende, himmlische, Glück erzeugende, himmelwärts leitende, die zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem führen, zu Heil und Segen. Welche acht?
Da hat, ihr Mönche, der edle Jünger zum Erleuchteten seine Zuflucht genommen. Das, ihr Mönche, ist der erste Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen,

der segenbringend ist, himmlisch, Glück erzeugend, himmelwärts leitend, der zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem, zu Heil und Segen führt.
Ferner hat der edle Jünger zur Lehre seine Zuflucht genommen. Das, ihr Mönche, ist der zweite Strom des Verdienstes ...
Ferner hat der edle Jünger zur Mönchsgemeinde seine Zuflucht genommen. Das, ihr Mönche, ist der dritte Strom des Verdienstes ...

Es gibt da, ihr Mönche, fünf Gaben, große Gaben, bekannt als ursprüngliche, bekannt als althergebrachte, als altüberlieferte; altbewährte, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt sind und unbeeinträchtigt bleiben werden, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Welches sind diese fünf?

Da verwirft der edle Jünger das Töten, steht ab vom Töten. Dadurch aber, daß er vom Töten absteht, gewährt er unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die erste Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich... Und das, ihr Mönche, ist der vierte Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen...
Und ferner verwirft der edle Jünger das Stehlen, steht ab vom Nehmen des Nichtgegebenen ...
Er verwirft geschlechtliche Ausschreitung, steht ab von geschlechtlicher Ausschreitung...
Er verwirft das Lügen, steht ab vom Lügen...
Er verwirft den Genuß von Rauschmitteln, steht ab vom Genuß von Rauschmitteln. Dadurch aber, daß er vom Genuß von Rauschmitteln absteht, gewährt er unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die fünfte Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich...
Und das, ihr Mönche, ist der achte Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen ...
Das, ihr Mönche, sind die acht Ströme des Verdienstes, Ströme des Heilsamen, segenbringende, himmlische, Glück erzeugende, himmelwärts leitende, die zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem führen, zu Heil und Segen.>

Der von Buddha vorgestellte Weg ist ein Weg der Selbstbefreiung. Er stützt sich auf keine göttliche Offenbarung, auf keine göttlichen Gebote und kein göttliches Erlösungsversprechen - es ist ein zutiefst menschlicher Weg. Es ist ein Weg, der die Ursachen von Gut und Böse im menschlichen Herzen sieht und an die Ein-

sicht des einzelnen Menschen appeliert, das Unheilsame zu lassen, das Heilsame zu kultivieren und Weisheit und tiefes Verstehen zu entwickeln.
Dabei steht die *Ethik* (sīla) ganz zu Beginn des buddhistischen Übungswegs, denn die beiden anderen Übungsfelder der *Meditation* (Sammlung, samādhi) und der *Weisheit* (Verstehen, Einsicht, paññā) bauen darauf auf. Wenn wir uns um ein ethisch reines Leben bemühen, so reduzieren wir unsere inneren und äußeren Konflikte und schaffen damit überhaupt erst die Grundlage für eine Vertiefung der Meditation. Und die Vertiefung der Meditation und des achtsamen Gewahrseins sind wiederum die Voraussetzung dafür, Verstehen und Einsicht zu entwickeln.

Da die buddhistischen Ethikregeln menschengemacht sind können und sollen sie immer wieder von uns auf ihre Angemessenheit hin reflektiert und angepaßt werden. Die folgende schöne moderne Formulierung der *Fünf Wunderbaren Richtlinien* stammt vom Ehrw. Thich Nhat Hanh und findet sich z.B. hier:
https://www.mb-schiekel.de/regeln.htm .

Viel Freude beim Kontemplieren und Üben der *Fünf Silas*!

in metta - muni

45. Der Edle Achtfache Pfad I.

> ...
> Dabei steht die *Ethik* (sīla) ganz zu Beginn des buddhistischen Übungswegs,
> denn die beiden anderen Übungsfelder der *Meditation* (Sammlung, samādhi)
> und der *Weisheit* (Verstehen, Einsicht, paññā) bauen darauf auf. Wenn wir uns
> um ein ethisch reines Leben bemühen, so reduzieren wir unsere inneren und
> äußeren Konflikte und schaffen damit überhaupt erst die Grundlage für eine
> Vertiefung der Meditation. Und die Vertiefung der Meditation und des acht
> samen Gewahrseins sind wiederum die Voraussetzung dafür, Verstehen und
> Einsicht zu entwickeln.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

im vorangegangenen Essay hatten wir etwas über die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha und die damit verbundenen Fünf Ethik-Richlinien gelernt. Diese buddhistischen Ethik-Richtlinien sind nicht gottgegeben, sondern verstehen sich als ein durch individuelle Einsicht freiwillig praktizierter Übungsweg.
Wie wir bereits im obigen Beitrag 25 gesehen haben hat Buddha seine Lehre (dhamma) manchmal in dem berühmten Satz zusammengefaßt:
"Ich lehre nur eines - die Wahrheit vom Leiden und von der Überwindung des Leidens." (Majjhima-Nikâya 22).
Ausführlicher hat er diesen Ansatz in den *Vier Edlen Wahrheiten* (cattāri ariyasaccāni) dargelegt:

- dukkha: die Existenz des Leidens (dukkha, wörtl. *schwer zu ertragen*),
- samudaya: die Ursachen des Leidens,
- nirodha: die Überwindung des Leidens,
- magga: der Weg zur Überwindung des Leidens,
  der Edle Achtfache Pfad.

S.56.11.2. Vom Vollendeten Gesprochenes - Dhammacakkappavattana Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam56.html#s56_11
Die Klammerausdrücke [...] zeigen meine Übersetzungsvariante :-)

<Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt sein von Lieben ist Leiden; was man verlangt, nicht erlangen, ist Leiden. Kurz gesagt: die fünf Faktoren des Ergreifens sind Leiden.

Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensentwicklung: Es ist dieser Durst, der Wiederdasein säende, Genügens-reiz-verbundene, dort und dort sich ergötzende, nämlich der sinnliche Durst, der Daseinsdurst, der Nichtseinsdurst.

Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung: Es ist eben dieses Durstes restlose Entreizung und Auflösung, von ihm zurücktreten, ihn loslassen, sich von ihm lösen, nicht mehr an ihm haften.

Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Vorgehen: Es ist eben dieser edle achtfältige Pfad, nämlich rechte Erkenntnis [Einsicht] bis rechte Einigung [Meditation].>

Buddha hat seinen vollständigen Übungsweg (magga) zur Überwindung des Leidens im *Edlen Achtfachen Pfad* (ariya-aṭṭhaṅgika-magga) ausführlicher beschrieben. Eigentlich bedeutet der Pāli-Ausdruck aber nicht, daß der Pfad *edel* ist, sondern daß es sich um einen Pfad *edler Menschen* handelt, was man entsprechend als den *Achtfachen Pfad der Edlen* übersetzen könnte.

1. rechte Einsicht/Anschauung → Erkenntnis (sammā diṭṭhi),
2. rechte Absicht → Denken → Entschluss (sammā sankappa),
3. rechte Rede (sammā vācā),
4. rechtes Handeln (sammā kammanta),
5. rechter Lebenserwerb (sammā ājīva),
6. rechtes Bemühen/Üben (sammā vāyāma),
7. rechte Achtsamkeit (sammā sati),
8. rechte Meditation/Sammlung (sammā samādhi).

Im Alter hat in Buddha in Vorträgen den Edlen Achtfachen Pfad häufig in der folgenden Dreiteilung zusammengefaßt und nur noch ganz kurz gesagt:
"*Dies ist Ethik, dies Meditation und dies ist Weisheit*."

- *Ethik* (sīla),
  - rechte Rede,
  - rechtes Handeln,
  - rechter Lebenserwerb,
- *Meditation* (Sammlung, samādhi)
  - rechtes Bemühen,
  - rechte Achtsamkeit,
  - rechte Meditation,
- *Weisheit* (Verstehen, Einsicht, paññā),
  - rechte Einsicht/Anschauung → Erkenntnis,
  - rechte Absicht → Denken → Entschluss.

Ein Schlüsselwort ist hier das Pāli-Wort sammā. Es bedeutet: *recht, richtig, gut angemessen*, und bezieht sich darauf, ob die entsprechende Aktion *heilsam* (kusala) oder *unheilsam* (akusala) ist, d.h. ob sie den Forderungen der buddhistischen Ethik genügt und zusätzlich noch den Weg zur Befreiung unterstützt oder nicht.

Ein Beispiel möge dies verdeutlichen. Heute ist überall in unserer Gesellschaft sehr viel von Achtsamkeit die Rede. Dies erscheint einerseits zunächst einmal ja erfreulich zu sein, andererseits bedarf es hier aber doch einer sorgfältigen Unterscheidung. Die Achtsamkeit von gewöhnlichen Kriminellen und skrupellosen Wirtschaftsbossen und Politikern ist aus buddhistischer Sicht tatsächlich massiv gefährlich für die Gesellschaft und eindeutig unheilsam.
Der amerikanische Arzt John Kabat-Zin war Schüler zahlreicher buddhistischer Lehrer, darunter Thich Nhat Hanh und Seung Sahn. Er gründete 1979 die *Stress Reduction Clinic* an der University of Massachusetts Medical School in Worcester/USA. Hier entwickelte er sein später berühmt gewordenes Achtsamkeits-Programm MBSR (mindfulness based stress reduction) zur Unterstützung schwerstkranker und/oder unheilbarer Patienten auf der Grundlage des buddhistischen Achtsamkeits-Trainings. Inzwischen unterrichten auch bei uns zahlreiche MBSR-Lehrer und -Lehrerinnen und können mit ihrer Arbeit vielen Menschen helfen. Dies ist aus der Sicht des buddhistischen Bodhisattva-Ideals eine wunderbare Arbeit zur Verminderung der so vielfältigen Leiden der Menschen, allerdings fehlt hierbei häufig die spirituelle Komponente.

Noch ein Wort zur *rechten Meditation*. Hier empfiehlt uns der Buddha zwei gundlegende Meditationsformen:

- Konzentrationsmethoden: Ruhe (samatha) und Konzentration (citt‘ekaggatā, Einspitzigkeit des Geistes), die uns in tiefe Versenkungszustände (jhāna) führen kann,
- Achtsamkeitsmethoden: Einsicht, Hellblick (vipassanā) → nichtduales vipassanā = Chan/Zen, Mahamudra etc.

Ausführlicher finden sich die buddhistischen Meditationsformen z.B. hier dargestellt:
https://www.mb-schiekel.de/Meditation.pdf .

Auch über die anderen Glieder des Edlen Achtfachen Pfades könnte man noch viele wichtige Details ausführen, was aber heute unterbleiben soll :-)

Der buddhistische Edle Achtfache Pfad wird häufig durch ein Rad mit 8 Speichen symbolisiert, das sog. dhammacakka, das "Rad des Dhamma/Dharma" - siehe:
https://en.wikipedia.org/wiki/Dharmachakra .

in metta - muni

46. Der Edle Achtfache Pfad II (Karma).

> ...
> Im Alter hat in Buddha in Vorträgen den Edlen Achtfachen Pfad häufig in der
> folgenden Dreiteilung zusammengefaßt und nur noch ganz kurz gesagt:
> "*Dies ist Ethik, dies Meditation und dies ist Weisheit*."
>
> • Ethik (sīla),
> ◦ rechte Rede,
> ◦ rechtes Handeln,
> ◦ rechter Lebenserwerb,
> • Meditation (Sammlung, samādhi)
> ◦ rechtes Bemühen,
> ◦ rechte Achtsamkeit,
> ◦ rechte Meditation,
> • Weisheit (Verstehen, Einsicht, paññā),
> ◦ rechte Einsicht/Anschauung → Erkenntnis,
> ◦ rechte Absicht → Denken → Entschluss.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

im vorangegangenen Essay hatten wir etwas über den Edeln Achtfachen Pfad gelernt. Die Aspekte aus dem Abschnitt Meditation, nämlich *rechtes Bemühen*, *rechte Achtsamkeit* und *rechte Meditation* haben wir sowohl in dieser kleinen Essayreihe und auch an unseren gemeinsamen Meditationsabenden schon häufig diskutiert. Einzig am *rechten Bemühen* mangelt es uns allen häufig, weil wir immer so viele andere wichtige Dinge zu tun haben :-)

Heute möchte ich etwas zu den anderen Pfadgliedern sagen, auch wenn klar ist, daß diese wenigen Worte das Thema nicht annähernd vollständig abhandeln können.
Dem englischen Schriftsteller Charles Reade (1814-1884) wird der folgende Aphorismus zugeschrieben, der aber vermutlich auf ein chinesisch-buddhistisches Wort zurückgeht, und damit letztlich wieder auf den Edlen Achtfachen Pfad (gelegentlich wird fälschlicherweise auch der jüdische Talmud als Quelle genannt):

> Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
> Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
> Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
> Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
> Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Und so beginnt auch das Dhammapda mit den beiden berühmten Versen:
(siehe: https://www.mb-schiekel.de/dhammapa.htm)

#1 Alle Dinge entstehen im Geist,
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.
Rede mit unreinem Geist,
Handle mit unreinem Geist,
Und leiden wird dir folgen,
Wie das Rad dem Fuß folgt,
der den Wagen zieht.

#2 Alle Dinge entstehen im Geist,
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.
Rede mit reinem Geist,
Handle mit reinem Geist,
Und Glück wird dir folgen,
Wie der Schatten dem Körper folgt,
und nicht weicht.

So führen unsere Gedanken immer wieder zu unserem Schicksal. Dieses Schicksal bezeichnet die indische Kultur als *kamma/karma*.
Im Hinduismus wird unser Schicksal/Karma komplett unserem eigenen Wirken in diesem und früheren Leben zugeschrieben. Dies hat dazu geführt, daß sich in Indien keine karitativen Initiativen etabliert haben, denn jeder Mensch "ist an seinem Unglück ja selbst schuld". Eine verwandte Ideologie des '*blaming*' und der kollektiven Hilfsverweigerung, in diesem Falle mit Gottesbezug, haben übrigends die amerikanischen Calvinisten entwickelt.

Auch in Europa tauchen in den letzten Jahren mehr und mehr therapeutische und spirituelle Ansätze auf, die eine mögliche Kontrolle über unser Leben postulieren, eine menschliche individualistische Omnipotenz im Sinne von: "Du erschaffst Dir Deine Realität selbst - vollständig und allumfassend." Zur Begründung wird dabei gelegentlich auch auf das buddhistische Verständnis von Ursache und Wirkung (kamma/karma) verwiesen.
Nichts kann vielleicht besser den totalitären Anspruch eines solchen *absoluten Karma-Verständnisses* aufhellen, als die tatsächlich zuweilen geäußerte *logische Folgerung*: "Die in Auschwitz und anderswo umgebrachten Menschen sind ja selbst für ihr Schicksal verantwortlich, haben sich diesen Lebensweg selbst gewählt."
Ich persönlich empfinde solche Aussagen als verletzend und zutiefst unwissend und kann nur Mitgefühl empfinden für jene Menschen, die gegenüber dem Leiden ihrer Mitwelt so offensichtlich ihr Herz verschließen.

Buddha allerdings unterschied logisch sehr präzise die Zusammenhänge zwischen Geist und Karma:

- Ja, ein von Gier, Haß und Unwissenheit beherrschter Geist wird zu Leiden führen.
- Nein, die Umkehrung gilt nicht, nicht alles von uns erfahrene Leiden hat seine Ursprünge in unserem Geist.

Zunächst unterscheidet Buddha zwischen einer äußeren *natürlichen Bedingtheit* (das Kathavatthu nennt z.B. die Erde) und einer inneren *moralischen Bedingtheit* (= Karma nach Buddha), siehe:
A.VI.63 Die durchdringende Darlegung - 9. Nibbedhika Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a06_061-064.html#a_vi63

<Es wurde ferner gesagt, daß man das Wirken (*kamma*) zu erkennen hat, sowie seine bedingte Entstehung, seine Verschiedenartigkeit, sein Ergebnis, seine Aufhebung und den zu seiner Aufhebung führenden Weg. Warum aber wurde dies gesagt? Den Willen, ihr Mönche, bezeichne ich als das Wirken, denn, nachdem man es gewollt hat, vollbringt man das Wirken in Werken, Worten und Gedanken.>

Daher ist für den Buddha, im Gegensatz zum Hinduismus und der zu Buddhas Zeit gleichzeitig entstandenen Religion des Jainismus:

- nicht jegliches Tun (mit Körper, Rede, Geist) karmisch wirksam,
- nicht alles, was uns widerfährt, karmische Frucht.

Auf unsere innere *moralische Bedingtheit* (= kamma) aber können wir, so sagt der Buddha, geeignet einwirken, um für uns, gleicherweise wie für andere Lebewesen, Leiden zu vermeiden, zu vermindern und zu überwinden.

Im Zusammenhang mit Krankheiten habe ich dies ausfürlich im folgenden Essay diskutiert:
https://www.mb-schiekel.de/karma.htm ,
oder zum besseren Ausdruck auch als PDF-Datei:
https://www.mb-schiekel.de/karma.pdf .

Aus diesem Essay zitiere ich ein Beispiel.
"Nun könnte man vielleicht auf den Gedanken kommen, da der Buddha ja das Konzept von Karma (von bedingtem Entstehen) vertritt, daß eben alle Krankheiten durch früheres Karma, evtl. in vergangenen Leben, bedingt sind. Dies sah der Buddha jedoch nicht so, wie seine folgende Aufzählung zeigt - von 49 hier genannten Krankheiten gilt ihm nur eine als von früherem Karma bedingt."

A.X.60 Die Heilung des Girimānanda - 10. Girimānanda Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a10_051_060.html#a_x60

<Was aber, Ânanda, ist die Betrachtung des Elends? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also: 'Wahrlich, voller Leiden ist dieser Körper, voller Elend. Es entstehen in diesem Körper mannigfache Leiden, als wie Erkrankungen von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Leib, Kopf, Ohrmuschel, Mund und Zähnen, Husten, Engbrüstigkeit, Schnupfen, Entzündung, Fieber, Magenschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, Gliederreißen, Ruhr, Aussatz, Beulen, Ausschlag, Schwindsucht, Fallsucht, Zitteroch, Jucken, Grind, Krätze, Räude, Erkrankungen des Blutes und der Galle, Zuckerkrankheit, Lähmung, Blattern, Fistel, durch Galle, Schleim und Gase oder deren Zusammenwirken hervorgerufene Krankheiten, durch Temperaturwechsel, unregelmäßige Lebensweise und Unfall bedingte Krankheiten, durch früheres Kamma verschuldete Krankheiten, sowie Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot und Urin.' So weilt er bei diesem Körper in Betrachtung des Elends. Das, Ânanda, ist die Betrachtung des Elends.>

Letztlich ist die Empfehlung des Buddha, unsere eigenen Gedanken, Worte und Taten fortwährend daraufhin zu untersuchen, wieviel Unwissenheit, Illusionen und magische Vorstellungen, wieviel Aversion und Verlangen - oder aber wieviel Friedfertigkeit (ahiṃsā), liebende Güte (mettā) und Verstehen (paññā/prajñā) sich darin manifestieren.

In Bezug auf unsere Gedanken und Weltbilder kann uns immer wieder das schöne Kōan (chin. 公案 = gōng'àn) von Thich Nhat Hanh zu einem tieferen Erfor schen unserer inneren und äußeren Wirklichkeit ermutigen:

"Bist Du Dir sicher?"

Besonders wichtig, aber zugleich auch besonders herausfordernd ist die Untersuchung und Transformation unserer **Gewohnheitsenergien**. Wir erkennen intellektuell zwar relativ leicht, was für uns heilsam und was unheilsam ist (z.B. Nikotin, etc.), aber unsere Gewohnheiten haben tiefe neurologische Bahnungen und Abhängigkeiten in unserem Gehirn angelegt. Um langjähriges problematisches Verhalten zu transformieren mag es also manchmal sinnvoll sein externe Hilfe in Anspruch nehmen, von Selbsthilfegruppen bis hin zu spezifischer Therapie. Und gleichzeitig können wir beginnen neue und heilsame Gewohnheitsenergien in unser Leben einzuführen, z.B. häufige schöne Spaziergänge in Stille und regelmäßige Meditationen :-)

in metta -
muni

47. Der Edle Achtfache Pfad III (rechte Rede).

> ...
> Letztlich ist die Empfehlung des Buddha, unsere eigenen Gedanken, Worte und
> Taten fortwährend daraufhin zu untersuchen, wieviel Unwissenheit, Illusionen
> und magische Vorstellungen, wieviel Aversion und Verlangen - oder aber wie
> viel Friedfertigkeit (ahiṃsā), liebende Güte (mettā) und Verstehen (paññā/praj
> ñā) sich darin manifestieren.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

das heutige Thema ist die Nr. 3 des Edlen Achtfachen Pfades, die *rechte Rede* (sammā vācā). Diese rechte Rede hat viele Möglichkeiten unser Leben friedlicher und harmonischer zu gestalten, hat aber auch ihre Grenzen. Die rechte Rede als ein einzelnes Glied des Edlen Achtfachen Pfades bezieht sich zugleich auf alle anderen Pfadglieder, kann also nicht isoliert betrachtet werden. Und die Achtsamkeit auf rechte Rede umfaßt natürlich alle Formen der Kommunikation, also auch nichtverbalen Austausch.

Auch wir werden ja regelmäßig, und augenblicklich besonders während dieser Corona-Pandemie, von Freundinnen und Freunden mit allerlei Verschwörungserzählungen und magischem Denken konfrontiert. Wenn unser Gegenüber die Offenheit für ein Gespräch hat, so können wir nach Maßgabe unserer Kräfte darauf eingehen. Wenn die Offenheit für einen freundschaftlichen Austausch nicht gegeben zu sein scheint, so können wir, hierin dem Buddha folgend, das **Edle Schweigen** vorziehen.

Wie hat Buddha *rechte Rede* definiert? Hier ein Beispiel:
A.X.176 Dreifache Lauterkeit - 10. Cunda Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a10_123_177.html#a_x176
Mit *Lehre und Zucht* sind hier *dhamma und vinaya* (die Lehre des Buddha und die monastischen Regeln) gemeint.

<Wie aber, Cunda, ist Lauterkeit vierfach in Worten?

1. Da, Cunda, meidet einer die Lüge, enthält sich vom Lügen. Befindet er sich in einer Gemeindeversammlung, in einer (anderen) Zusammenkunft, unter Verwandten, in der Gilde, oder wird er vor Gericht geladen und als Zeuge befragt: 'Komm, lieber Mann, sage aus, was du weißt!', so sagt er, wenn er nichts weiß: 'Ich weiß es nicht', und wenn er etwas weiß: 'Ich weiß es'. Wenn er nichts gesehen hat, sagt er 'Ich habe nichts gesehen', und wenn er etwas gesehen hat: 'Ich habe es gesehen'. So spricht er weder um

seinetwillen, noch um anderer willen, noch um irgendeines weltlichen Vorteils willen eine bewußte Lüge.

2. Er meidet die Zwischenträgerei, enthält sich der Zwischenträgerei. Was er hier gehört hat, erzählt er dort nicht wieder, um diese zu entzweien; und was er dort gehört hat, erzählt er hier nicht wieder, um jene zu entzweien. So einigt er die Entzweiten, festigt die Verbundenen, Eintracht liebt er, an Eintracht findet er Freude und Gefallen; und Eintracht fördernde Worte spricht er.
3. Er meidet rohe Rede, von rohen Worten steht er ab; milde Worte, die dem Ohre angenehm sind, liebreich, zu Herzen gehend, höflich, viele beglükkend und erfreuend, solche Worte spricht er.
4. Er meidet törichtes Geschwätz, von törichtem Geschwätz steht er ab; er redet zur rechten Zeit, sachlich, zweckdienlich, im Sinne der Lehre und Zucht [dhamma und vinaya]; führt Reden, die wertvoll sind, angebracht, gebildet, angemessen und sinnreich.

So, Cunda, ist Lauterkeit vierfach in Worten.>

Aber Buddha weiß auch um die Grenzen der Sprache. Mal liegt diese Grenze im Gegenüber, wie im folgenden Beispiel. Hier wird Buddha zu seiner anatta-Lehre befragt, aber da er den Fragenden aus einer Reihe früherer Begegnungen kennt, weiß er, daß dieser von jeder Antwort zur anatta-Lehre nur noch verwirrter werden würde - und so verbleibt er in **Schweigen**.

S.44.10 Anando (Ānanda Sutta)
http://www.palikanon.com/samyutta/sam44.html#s44_10
Ergänzung von mir: das Pali-Wort atta/atman wurde hier mißverständlich mit *Selbst* übersetzt, es meint aber eine *ewige göttliche Seele*.

<Da nun begab sich der Pilger Vacchagatto dorthin, wo der Erhabene weilte, wechselte freundliche denkwürdige Worte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich nun der Pilger Vacchagotto also an den Erhabenen:
"Wie ist es, Herr Gotamo, gibt es ein Selbst [atta/atman]?"
Auf diese Worte schwieg der Erhabene.
"Wie ist es denn, Herr Gotamo, gibt es kein Selbst [atta/atman]?"
Ein zweites Mal nun schwieg der Erhabene. Da erhob sich der Pilger Vacchagotto und ging fort.>

Ein anderes Mal liegt die Grenze im Sagbaren und Buddha verweigert aus diesem Grund die Antwort auf die Frage: *was ist nibbana?* Wir Heutigen fühlen uns hier vielleicht an Wittgenstein und dessen letzten Abschnitt des *Tractatus logico-philosophicus* (1921) erinnert:
https://de.wikipedia.org/wiki/Tractatus_logico-philosophicus
„Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.“

S.48.42. Unnābho der Brahmane - 2. Uṇṇābhabrāhmaṇa Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam48.html#s48_42

<In Sāvatthi.
Da begab sich Unnābho der Brahmane zum Erhabenen, wechselte höflichen Gruß und freundliche denkwürdige Worte und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte er sich also an den Erhabenen:
...
"Für den Geist aber, Herr Gotamo, was ist da die Zuflucht?"
"Für den Geist, Brahmane, ist die Achtsamkeit die Zuflucht".
"Und was ist für die Achtsamkeit, Herr Gotamo, die Zuflucht?"
"Für die Achtsamkeit, Brahmane, ist die Erlösung die Zuflucht".
"Und was ist für die Erlösung, Herr Gotamo, die Zuflucht?"
"Für die Erlösung, Brahmane, ist das Nirvāna die Zuflucht".
"Und was ist, Herr Gotamo, für das Nirvāna die Zuflucht?"
"Überschritten hast du nun, Brahmane, das Fragen. Diese Frage kann man nicht beantworten, denn, um ins Nirvāna einzumünden, wird der Brahma-Wandel geführt, zum Nirvāna führt er hin, das Nirvāna hat er als Endziel".>

Was können wir für unsere Zeit und Kultur übernehmen?

Thich Nhat Hanh formuliert die Empfehlungen zur rechten Rede in der 4. der 5 buddhistischen ethischen Richtlinien (pañca-sīla).
https://www.mb-schiekel.de/regeln.htm .
Bedeutsam ist hier der Hinweis, daß zur rechten Rede immer auch ein aufmerksames und mitfühlemdes *Zuhören* gehört.

Aufmerksames Zuhören und einfühlsames Reden

"Im Bewußtsein des Leides, das durch unachtsame Rede und durch die Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, gelobe ich, liebevolles Sprechen und aufmerksames, mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihre Sorgen lindern zu helfen. In dem Wissen, daß Worte sowohl Glück als auch Schmerz hervorrufen können, gelobe ich wahrhaftig und einfühlsam reden zu lernen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern.
Ich bin entschlossen, keine Information weiterzugeben, ohne ganz sicher zu sein, daß sie der Wahrheit entspricht, und nichts zu kritisieren oder zu verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß. Ich will keine Worte gebrauchen, die Haß oder Zwietracht säen oder zum Zerbrechen von Familien und Gemeinschaften führen können. Ich will mich stets um Versöhnung und um die Lösung von Konflikten bemühen - so klein diese auch sein mögen."

Jedoch erscheinen mir einige heute beliebte Kommunikationsplattformen aus der Sicht einer um rechte Rede bemühten Achtsamkeit sehr problematisch zu sein. Als Beispiele seien die ebenso kurzen wie häufig lautstarken Twitternachrichten genannt, oder die charkteristischen Erregungsausbrüche in Facebook-Filterblasen. Beide Beispiele manifestieren sehr deutlich Gier, Haß und letztlich Unwissenheit, und zwar sowohl von der Anbieterseite her wie auch von den Nutzern.

Ein schönes modernes Beispiel für eine heilsame Kommunikationsform stellt in meinen Augen die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg dar:
https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation .
Einige von uns haben schon an Kursen und Ausbildungen in GFK teilgenommen, dennoch möchte ich wegen der Bedeutung hier nochmals auf das Grundprinzip der GFK-Methode hinweisen. Alle von uns, die in Beziehungen leben, kennen ja unsere typischen Beziehungskonflikte mit den üblichen Vorwürfen:

"IMMER tust DU dies und jenes!"

Rosenberg und viele Psychologen empfehlen uns, eine Kommunikation nicht mit ausgestecktem Zeigefinger zum Du und mit Vorwürfen zu beginnen, sondern von uns selbst zu sprechen. Daher ist Rosenberg Gesprächsschema das folgende:

- ich beobachte dies,
- und das löst jene Gefühle in mir aus,
- die auf meinen folgenden Bedürfnissen beruhen,
- und deswegen äußere ich diese konkrete Bitte.

Natürlich hat auch GFK seine Grenzen, wie alles im Leben. Dennoch macht es Sinn, wenn wir uns in unseren Beziehungen immer wieder in dieser Methode üben.

So ist *rechte Rede* ein weites Übungsfeld für uns alle - und wir können nicht erwarten jemals darin perfekt zu sein. Aber es geht in unserem Leben ja auch nicht um Vollkommenheit, sondern um die Minderung von Leiden und die Mehrung von Frieden und Glück.

in metta -
muni

48. Der Edle Achtfache Pfad IV (rechter Lebensunterhalt).

> ...
> So ist *rechte Rede* ein weites Übungsfeld für uns alle - und wir können nicht er-
> warten jemals darin perfekt zu sein. Aber es geht in unserem Leben ja auch
> nicht um Vollkommenheit, sondern um die Minderung von Leiden und die
> Mehrung von Frieden und Glück.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

das heutige Thema ist die Nr. 5 des Edlen Achtfachen Pfades, der *rechte Lebenserwerb* (sammā ājīva). Diese Empfehlung des Buddha richtet sich ja zunächst nur an Laienschüler und Schülerinnen des Buddha, da buddhistische Mönche und Nonnen ihren Lebensunterhalt nicht durch eigene Arbeit, sondern ausschließlich über Spenden von Laien erhalten.
Auf den ersten Blick sehen die Kriterien für den rechten Lebensunterhalt auf der Basis der Gewaltlosigkeit (avihiṃsā) sehr einfach aus. Eine Reflektion über die Frage von Umfang und Aktualisierung dieser Empfehlungen verschieben wir an das Ende dieses Essays.

A.V.177 Fünf verwerfliche Berufe - 7. Vaṇijjā Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a05_171-180.html#a_v177

<Fünf Arten des Handels, ihr Mönche, sollte der Laienjünger nicht ausüben.
Welche fünf?

- Handel mit Waffen,
- Handel mit Lebewesen,
- Handel mit Fleisch, [inkl. Tierzucht zum Zweck des Schlachtens],
- Handel mit Rauschmitteln,
- Handel mit Giften.

Diese fünf Arten des Handels, ihr Mönche, sollte der Jünger nicht ausüben.>

Zunächst fällt auf, daß in diesem Sutta die Betonung auf unheilsamen Geschäftsaktivitäten liegt. Insofern erweitert dieses Sutta die Individualethik der 5 buddhistischen ethischen Richtlinien (pañca-sīla) um eine Reflektion über die gesellschaftlichen Auswirkungen der Form unseres Lebensunterhalts. Dieser Hinweis war Buddha wohl auch deshalb wichtig, weil die meisten seiner Schüler und deren Familien aus der Kaste der Händler stammten.

Man mag sich nun vielleicht darüber wundern, daß der Beruf des Soldaten in dieser Liste nicht auftaucht. Der Hintergrund liegt, wenig überraschend, in der Politik. Buddha und seine Saṅgha der Mönche und Nonnen wurden von den

beiden mächtigen Königen Bimbisara von Magadha (mit der Hauptstadt Rājagaha) und Pasenadi von Kosala (mit der Hauptstadt Sāvatthi und der Pilgerstadt Vārānasi [Benares]) unterstützt. Beide Könige gewährten der monastischen Saṅgha den Status autonomer Körperschaften mit eigener Rechtsprechung, allerdings nur, solange keine Sicherheitsinteressen ihrer Staaten berührt wurden. Einmal wollte König Bimbisara Soldaten zur Niederschlagung eines Aufstands in einem Grenzgebiet einsetzten und stellte dabei fest, daß zahlreiche seiner Soldaten sich in den buddhistischen Mönchsorden geflüchtet hatten. Bimbisara trug sein Anliegen dem Buddha sehr nachdrücklich vor und wies darauf hin, daß sein oberster Richter ihm empfohlen hatte, einzelne Mönche oder Mönchsgemeinschaften, die Wehrpflichtige ordiniert hatten, massiv zu bestrafen. Buddha entsprach sofort dieser Weisung des Königs und erließ ein Ordinationsverbot für Wehrpflichtige. Siehe:

Mahāvagga I.8.27. Die Soldaten des Fürsten
http://www.palikanon.com/vinaya/1-mvg/mv01_08_26-40.html#mv01_27

Wenn aber Buddha nachdrücklich über die Folgen einer Teilnahme an Kriegshandlungen befragt wurde, so konnte er nicht anders, als vor den schlimmen karmischen Folgen zu warnen. Im jetzt zitierten Beispiel geht Buddha widerstrebend auf die Frage eines Hauptmanns nach dem Wiedergeburtskarma eines Soldaten ein. Wobei für die meisten von uns heute die Frage einer Widergeburt nicht mehr die Bedeutung hat, wie für viele der Zeitgenossen des Buddha.

S.42.3-5 Der Hauptmann - 3-5. Yodhājīva, Hatthāroha, Assāroha Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam42.html#s42_3t5

<Da begab sich ein Hauptmann zum Erhabenen und sprach:
"Gehört habe ich, o Herr, von den früheren Meistern und Altmeistern der Soldaten, daß sie sagten: 'Wer da als Soldat in die Schlacht zieht und mutig kämpft, und er wird erschlagen, hingestreckt, der gelangt bei der Auflösung des Körpers nach dem Tode zur Gemeinschaft der Siegreichen Götter empor'. Was sagt nun der Erhabene dazu?"
"Laß es gut sein, Hauptmann, frage mich das nicht".
Doch ein zweites Mal stellte der Hauptmann dem Erhabenen die Frage, und ein zweites Mal wies der Erhabene sie ab. Und ein drittes Mal stellte er die Frage.

Da antwortete ihm der Erhabene:
"Hab' ich dir nicht ausdrücklich gesagt: 'Laß es gut sein, Hauptmann, frage mich das nicht?' Doch ich will es dir erklären: Wer da als Soldat in die Schlacht zieht und mutig kämpft, dessen Herz ist schon vorher niedrig, auf schlechter Fährte, schlecht gerichtet: 'Diese Wesen sollen geschlagen werden, umgebracht werden, zerstört und vertilgt werden, sie dürfen nicht mehr da sein'. Während er so mutig kämpft, wird er erschlagen, hingestreckt, und bei der Auflösung des Körpers nach

dem Tode wird er der Siegreichen Hölle, wie sie genannt wird, anheimfallen. Wenn er aber etwa die Ansicht hat: 'Wer da als Soldat in die Schlacht zieht und mutig kämpft, und er wird erschlagen, hingestreckt, der gelangt bei der Auflösung des Körpers nach dem Tode zur Gemeinschaft der Siegreichen Götter empor', so ist das seine falsche Ansicht. Mit falscher Ansicht aber, Hauptmann, stehen ihm zwei Fährten bevor, sag ich: Hölle oder Tierreich".
Auf diese Worte weinte der Hauptmann laut und brach in Tränen aus.
"Hab ich dir nicht ausdrücklich gesagt: 'Laß es gut sein, Hauptmann, frage mich das nicht ? '"
"Nicht weine ich, o Herr, weil der Erhabene so zu mir sprach, sondern weil ich von den früheren Meistern und Altmeistern der Soldaten so lange betrogen, getäuscht und verführt worden bin: 'Wer da als Soldat in die Schlacht zieht und mutig kämpft, und er wird erschlagen, hingestreckt, der gelangt bei der Auflösung des Körpers nach dem Tode zur Gemeinschaft der Siegreichen Götter empor'.

Vortrefflich, o Herr!, Vortrefflich, o Herr. Gleichwie man, o Herr, Umgestürztes aufstellte oder Verdecktes enthüllte oder einem Verirrten den Weg wiese oder ein Licht in die Finsternis brächte: 'Wer Augen hat, wird die Dinge sehen', ebenso hat der Erhabene gar vielfach die Lehre gezeigt. Und so nehme ich denn Zuflucht beim Erhabenen, bei der Lehre und bei der Jüngerschaft. Als Anhänger möge mich der Erhabene betrachten, von heute an zeitlebens getreu". >

Im folgenden Abschnitt befragt Buddha seinen treuen Begleiter Ānanda, ob aus dessen Sicht ein jegliches spirituelles Leben 'nützlich' sei? Ānanda antwortet, das hänge davon ab, ob die heilsamen Eigenschaften im Geist ab- oder zunähmen. Schön an diesem Beispiel ist auch, daß hier kein Auschließlichkeitdogma des buddhistischen Weges behauptet wird, sondern ganz nüchtern die Entwicklung hin zum Heilsamen, zu innerem Frieden und Weisheit betont wird.

A.III.79 Der Maßstab der Lebensführung - 8. Sīlabbata Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a03_072-081.html#a_iii79

<Es sprach der Erhabene zum ehrwürdigen Ānanda also:
»Ist wohl, Ānanda, jede Art Regeln, Riten und Lebensweise, jede Art Mönchstum und Dienst an einem Ideal von Nutzen?« -
»Nicht läßt sich das, o Herr, ohne weiteres beantworten.« -

»So mögest du es, Ānanda, erläutern (*vibhajassu*).« -
»Eine Art von Regeln, Riten und Lebensweise, von Mönchstum und Dienst am Ideal, durch die im Ausübenden die schlechten Eigenschaften zunehmen, die guten Eigenschaften aber schwinden, die, o Herr, ist wertlos. Doch eine Art von Regeln, Riten und Lebensweise, von Mönchstum und Dienst am Ideal, durch die

im Ausübenden die schlechten Eigenschaften schwinden, die guten Eigenschaften aber zunehmen, die, o Herr, ist von Nutzen.«

So sprach der ehrwürdige Ānanda, und der Meister billigte es. Als nun der ehrwürdige Ānanda merkte, daß der Meister es gebilligt hatte, erhob er sich von seinem Sitze, brachte dem Erhabenen seine Verehrung dar und entfernte sich, dabei dem Erhabenen die Rechte zukehrend.
Kurz nachdem der ehrwürdige Ānanda gegangen war, wandte sich der Erhabene an die Mönche:
»Ein Schulungstüchtiger (*sekha*) ist Ānanda, und nicht leicht, ihr Mönche, findet man einen, der ihm an Wissen gleich käme.«>

Auf den ersten Blick sehen die Kriterien für den rechten Lebensunterhalt auf der Basis der Gewaltlosigkeit (avihiṃsā) ja recht einfach aus. Und doch sie haben sehr weitgehende Auswirkungen, sobald wir die vielfältigen Wechselwirkungen allen Lebens, das InterSein, berücksichtigen. Vermutlich handelt ja niemand von uns mit Sklaven, Waffen oder Giften. Aber unsere hoch arbeitsteilige Gesellschaft in Verbindung mit dem Dogma des Kapitalismus und der Illusion der Möglickeit unbegrenzten Wachstums auf einer begrenzten Erde stellen uns in unseren ethischen Reflektionen und Entscheidungen vor neue große Herausforderungen.

Wenn wir uns dem Prinzip der Gewaltlosigkeit (avihiṃsā) gegenüber anderen Lebewesen und unserer Mitwelt verpflichten und unsere beruflichen und privaten Entscheidungen immer wieder in diesem Licht reflektieren, dann werden diese Entscheidungen inmitten einer unvollkommenen Welt immer unvollkommen sein müssen, aber unser aufrichtiges Bemühen mag doch manches lindern, bessern, heilen, und in jedem Fall Harmonie und Frieden in unserem Geist fördern.

Der Ehrw. Thich Nhat Hanh hat auf unsere komplexe Situation reagiert, indem er die 5 buddhistischen ethischen Richtlinien (pañca-sīla) in einen größeren gesellschaftlichen Kontext gestellt hat. Bei Treffen seiner Sangha, der Plum Village Tradition, werden alle Gäste regelmäßig aufgefordert, ihre Gedanken und Praxis dieser fünf Ethik-Richtlinien zu reflektieren und miteinander zu diskutieren.
Siehe:
https://www.mb-schiekel.de/regeln.htm

Insbesonders die Richtlinien #2 (Großzügigkeit) und #5 (achtsamer Umgang mit Konsumgütern) haben deutliche Bezüge zu dem hier diskutierten Thema.

#2. Großzügigkeit

Im Bewußtsein des Leides, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, gelobe ich, liebevolle Güte zu entwickeln und Wege zu erlernen, die dem Wohlergehen der Menschen, Tiere, Pflanzen und der Mitwelt dienen. Ich gelobe, Großzügigkeit zu üben, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die sie wirklich brauchen. Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und mir nichts anzueignen, was anderen zusteht. Ich will das Eigentum anderer achten, aber auch andere davon abhalten, sich durch menschliches Leid oder durch das Leiden anderer Lebensformen auf der Erde zu bereichern.

#5. Achtsamer Umgang mit Konsumgütern

Im Bewußtsein des Leides, das durch unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, gelobe ich, auf körperliche und geistige Gesundheit zu achten, bei mir selber, bei meiner Familie und meiner Gesellschaft, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich will nur das zu mir nehmen, was das Wohl, den Frieden und das Glück meines Körpers und meines Geistes fördert und ebenso der allgemeinen körperlichen und geistigen Gesundheit dient. Ich bin entschlossen, auf Alkohol und andere Rauschmittel zu verzichten, sowie auf alles, was eine zerrüttende Wirkung hat, wie zum Beispiel bestimmte Fernsehprogramme, Zeitschriften, Bücher, Filme und Gespräche. Ich bin mir bewußt, daß ich meinen Vorfahren, meinen Eltern, der Gesellschaft und den zukünftigen Generationen Unrecht tue, wenn ich meinen Körper und mein Bewußtsein derart schädigenden Einflüssen aussetze. Ich will an der Überwindung und Transformation von Gewalt, Angst, Ärger und Verwirrung in mir selbst und in der Gesellschaft arbeiten, indem ich versuche, maßvoll zu leben. Mir ist bewußt, daß eine solche maßvolle Lebensführung für die Veränderung meiner selbst ebenso entscheidend ist, wie für die Veränderung der Gesellschaft.

in metta - muni

49. Die Regeln der Mönche und Nonnen.

> ...
> Auf den ersten Blick sehen die Kriterien für den rechten Lebensunterhalt auf
> der Basis der Gewaltlosigkeit (avihiṃsā) ja recht einfach aus. Und doch sie
> haben sehr weitgehende Auswirkungen, sobald wir die vielfältigen Wechsel
> wirkungen allen Lebens, das InterSein, berücksichtigen. Vermutlich handelt ja
> niemand von uns mit Sklaven, Waffen oder Giften. Aber unsere hoch ar
> beitsteilige Gesellschaft in Verbindung mit dem Dogma des Kapitalismus und
> der Illusion der Möglickeit unbegrenzten Wachstums auf einer begrenzten Erde
> stellen uns in unseren ethischen Reflektionen und Entscheidungen vor neue
> große Herausforderungen.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

die bisher vorgestellten Aspekte von Buddhas Lehren, nämlich Ethik, Meditation und Weisheit ergeben für uns einen logisch aufgebauten und klar verständlichen Übungsweg. Und die zahlreichen eindrücklichen Gleichnisse von Buddha zusammen mit den Zeugnissen seiner Zeitgenossen beleuchten uns die indische Kultur vor 2500 Jahren. Daher sind diese Teile von Buddhas Lehren bis heute weitgehend unstrittig und die meisten buddhistischen Schulen beziehen sich auf diesen Beginn der buddhistischen Tradition.

Anders verhält es sich jedoch mit dem Regelwerk für die Mönche und Nonnen, dem sog. *Vinaya Piṭaka* (Korb der Disziplin). Hierüber gab es schon zu Lebzeiten des Buddha zahlreiche Fragen und Konflikte, die sich dann bis heute fortgesetzt haben und immer wieder seitens einzelner Mönche und Nonnen oder seitens ganzer buddhistischer Schulen zu gewissen Anpassungen geführt haben. Daher ist es auch für uns sinnvoll über ein gewisses Grundwissen zu diesem Thema und den historischen Diskussionen darüber zu verfügen.

Wir können heute bei uns im Westen mit einiger Berechtigung einen säkularen Buddhismus entwickeln und praktizieren, doch wir sollten nicht ignorieren, daß für Buddha und seine Zeitgenossen der *Weg der Befreiung* mit voller Hingabe nur der *Weg der Mönche und Nonnen* sein konnte.
Die Gründe hierfür sind vielfältig, denn auch der buddhistisch-monastische Weg entstand ja nicht durch göttliches Eingreifen, sondern aufgrund von Bedingungen (paṭicca-samuppāda).

Zunächst einmal wurde die indische Kultur vor 2500 Jahren in religiöser Hinsicht von den *Brahmanen* (Opferpriester) dominiert. Diese bildeten die höchste Kaste im hinduistischen Kastensystem (varṇa). Daneben gab es die *Kshatriyas* (Fürsten

und Krieger), die *Vaishyas* (Händler, Kaufleute, Grundbesitzer, Landwirte), die *Shudras* (Handwerker, Pachtbauern, Tagelöhner) und darunter die *Dalits* ('Unberührbare'). Die Brahmanen hatten das religiöse Leben nahezu vollständig monopolisiert, gaben die Veden, ihre alten religiösen Überlieferungen, ausschließlich mündlich an ihre eigenen männlichen Kinder oder andere männlichen Brahmanenkinder weiter und ernährten sich und ihre Familien von teuren Opferzeremonien.
Bereits einige Jahrzehnte vor Buddhas Zeit hatte sich gegen die religiöse Vorherrschaft der Brahmanen eine Reformationsbewegung durch hauslose wandernde Yogis und Gurus gebildet. Alle Mitglieder dieser verschiedenen Gruppen wurden als *Samanas* bezeichnet, lebten außerhalb des Kastensystems und ernährten sich von Almosen. Bedeutende Samana-Gurus lehrten die Upanishaden (upaniṣad) als Geheimlehren. Frühe Upanishaden (Chandogya-Upanisad, Brhad-Aranyaka-Upanisad) lernte Buddha wohl bei seinen beiden Samana-Lehrern Alara Kalama und Uddaka Ramaputta kennen.

So war das Leben von Wandermönche und auch einigen Wandernonnen bereits vor Buddhas Zeit eine in der damaligen indischen Gesellschaft etablierte Lebensform. Gleichzeitig erlaubten die ökonomischen Verhältnisse der normalen arbeitenden Bevölkerung, mit Ausnahme der Brahmanen, keine zeitlich intensive Meditationspraxis oder vertiefte philosophische Studien. In dieser Situation war es nur folgerichtig, daß Buddha sich mit seinen ethischen Lehren an die ganze Bevölkerung, mit seinen Meditationen und seiner Philosophie aber fast ausschließlich an seine Mönche und Nonnen wandte. Ein anderer wichtiger Punkt für Buddha war es, daß seine Lehren auswendig gelernt und mündlich tradiert werden mußten, da die Schriftsprache zu seiner Zeit für normale Texte noch nicht zur Verfügung stand. So widmeten sich tatsächlich viele Mönche und Nonnen der Überlieferung von Buddhas Lehren - und ohne Buddhas monastischen Orden wüßten wir heute so wenig von ihm wie von den seinerzeitigen zahlreichen anderen Samana-Schulen.

Wir haben im Augenblick bei uns im Westen die buddhistischen Lehren alle in Schriftform in vielen verschiedenen westlichen Sprachen vorliegen, und wir haben völlig andere sozio-ökonomische Bedingungen als das Indien vor 2500 Jahren. Unsere vorteilhaften wirtschaftlichen Umstände erlauben es heute auch Laien als buddhistische Lehrer, Lehrerinnen und ernsthafte Praktizierende in unserer Gesellschaft leben zu können. Als Beispiel möchte ich einige bekannte buddhistische Laien-Lehrer und Lehrerinnen aufzählen, mit denen ich auf die eine oder andere Weise in Kontakt gekommen bin:
Dipa Ma, Godwin Samararatne, Ruth Denison, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Jack Kornfield, Fred von Allmen & Ursula Flückiger, Carol Wilson, Sylvia Wetzel, Stephen & Martine Batchelor, Fumon Nakagawa Rōshi, Lama Anagarika Govinda, Lama Kyabje Chime Rinpoche, Lama Surya Das, Lama Yeshe Udo

Regel, Annabelle Zinser, Karl & Helga Riedl, Marcel Geisser, Paul Köppler, u.v.a. mehr :-)

Aber zurück zu Buddha und seiner Kultur.
Gelegentlich wurden der Buddha und andere Samanas auf ihren Almosenrunden beschimpft: "Wenn Du essen willst, dann erzeuge Dir Deine Nahrung selbst."
Buddha antworte hierauf unter Verweis auf den Nutzen seiner *geistigen Arbeit* für Einzelne und die Gesellschaft:

S.7.11. Die Aussaat - 1. Kasibhāradvāja Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam07_02.html

<1. Also habe ich vernommen.
Einstmals weilte der Erhabene im Lande der Magadha im Dakkhināgiri (-vihāra), in dem Brahmanendorfe Ekanālā.
2. Zu jener Zeit nun waren von dem Brahmanen Kasi Bhāradvāja fünfhundert Pflüge an Zahl geschirrt worden zur Zeit der Aussaat.
3. Da nun kleidete sich der Erhabene zur Vormittagszeit an, nahm Almosenschale und Obergewand und begab sich dorthin, wo die Arbeit des Brahmanen Kasi-Bhāradvāja (im Gange) war.
4. Zur jener Zeit aber fand eben durch den Brahmanen Kasi-Bhāradvāja die Verteilung der Speisen statt.
5. Da nun begab sich der Erhabene dorthin, wo die Verteilung der Speisen statt fand, und trat zur Seite.
6. Es sah aber der Brahmane Kasi-Bhāradvāja den Erhabenen dastehen zum (Empfang von) Almosen. Wie er ihn sah, sprach er zu dem Erhabenen also: "Ich, Samana, pflüge und säe, und wenn ich gepflügt und gesät habe, esse ich. Auch du, Samana, pflüge und säe, und wenn du gepflügt und gesät hast, magst du essen."
7. "Auch ich, o Brahmane, pflüge und säe, und wenn ich gepflügt und gesät habe, esse ich."
8. "Wir sehen aber bei dem Herrn Gotama nicht Joch oder Pflug oder Pflugschar oder Treibstock oder Ochsen. Aber doch hat der Herr Gotama gesagt: Auch ich, o Brahmane, pflüge und säe, und wenn ich gepflügt und gesät habe, esse ich."
9. Da nun redete der Brahmane Kasi-Bhāradvāja den Erhabenen mit der Strophe an: "Du behauptest ein Säemann zu sein, aber ich sehe deine Außsaat nicht. Als Säemann befragt sage uns, wie wir deine Aussaat erkennen konnen."
10. (Der Erhabene:)
"Glaube ist das Saatkorn, Askese der Regen, Erkenntnis ist mir Joch und Pflug,
Gewissenhaftigkeit ist die Deichsel, das Denken das Joch,
Besonnenheit ist mir Pflugschar und Treibstock.
Mit beherrschtem Leib, mit beherrschten Worten,
gebändigt mit der (Aufnahme der) Speise in den Bauch

Ernte ich Wahrheit, selige Ruhe ist mein Ausspann.
Energie ist mein Lastochse, der mich zum inneren Frieden trägt.
Er geht, ohne sich umzuwenden, dorthin wo man angelangt frei von Kummer ist.
So ist diese Saat gesät, sie hat das Nichtsterben zur Frucht.
Wenn man diese Saat gesät hat, wird man von allem Leiden erlöst."
11. "Essen soll der Herr Gotama, ein Säemann ist der Herr Gotama, da ja Gotama eine Saat sät, die sogar das Nichtsterben zur Frucht hat." >

Buddha hielt nach seiner Erleuchtung seine ersten Lehrreden im Hirschpark Isipatana bei Benares vor seinen fünf früheren Asketengefährten: Kondañña, Bhadiya, Vappa, Mahānāma und Assaji. Als diese sich dem Buddha als Mönche anschlossen genügte zur Ordination der kurze Satz "Komm, Mönch, gut dargelegt ist die Lehre, führe den Reinheitswandel, um alles Leid zu beenden."
Mahāvagga I.1. [Die Rede, die das Rad der Lehre in Gang setzte]
http://www.palikanon.com/vinaya/1-mvg/mv01_01_01-06.html#rad

Aber es blieb nicht bei diesen fünf Asketengefährten des Buddha, denn mehr und mehr Männer ersuchten nach einer Begegnung mit Buddha um die Ordination als Mönche - und so entstanden auch mehr und mehr Probleme.
Buddha war als Sohn des Fürsten (rājā) Suddhodana mit den Ratsversammlungen und der Rechtsprechung der kleinen Adelsrepublik der Shakya vertraut und orientierte sich bei seinen Regeln für die Mönche, und später auch die Nonnen, an diesen weltlichen Organisationsformen. Regeln wurden immer anlaßbezogen eingeführt, ggf. auch wieder geändert und wurden zusammen mit dem Anlaß dokumentiert (durch Auswendiglernen) und regelmäßig rezitiert. So entstanden im Laufe der Jahre 227 Regeln für Mönche und 311 Regeln für Nonnen, der sog. *Pāṭimokkha* (Schritt für Schritt zur Befreiung) im *Vinaya Piṭaka* (Korb der Disziplin). Diese finden sich in den folgenden Quellen - siehe:
http://www.palikanon.com/

1. Mahāvagga, die große Gruppe der Ordensregeln
2. Cullavagga, die kleine Gruppe der Ordensregeln
3. Bhikkhu Vibhaṅga, Vorschriften für die Mönche
4. Bhikkhunī Vibhaṅga, Vorschriften für die Nonnen
5. Parivāra, das Rahmenwerk zu den Vorschriften.

Diese Regeln gliedern sich wie folgt:

1. Parajika: Geschlechtsverkehr, Mord, Diebstahl, Anmaßung höherer Geisteszustände (z.B. magischer Fähigkeiten) -
   führt zum Auschluß aus dem Orden.
2. Sanghadisesa: Küssen, die Hand einer Frau halten, Arrangieren einer Hochzeit, Agitation zugunsten einer Ordens-Spaltung, ... -
   Ahndung durch öffentliches Bekennen.

3. Aniyata: zwei Regeln, die das private Zusammensein mit einer Frau untersagen - dies ist eine unklare Übertretung, die eine Einzelfallprüfung erfordert.
4. Nissaggiya pacittiya: der Besitz von Dingen, die ein Mönch nicht besitzen sollte - Ahndung durch Beichte vor einem anderen Mönch.
5. Pacittiya: das Graben im Boden, ... - Ahndung durch Bereuen.
6. Patidesaniya: unangemessene Essensannahme, ... - Ahndung durch Bereuen.
7. Sekhiyavatta: Anstandsregeln.
8. Adhikarana-samatha: Schlichtungszeremonien.

Zunächst fällt hier eine innere Verwandtschaft zum angelsächsischen Fallrecht (Common Law) auf. Weiter sieht man, daß sich im Laufe der Jahre die Regeln immer weiter akkumuliert haben, es aber aus Gründen der Verehrung des Buddha nie zu einer 'Regel-Reform' gekommen ist.
Andererseits hat Buddha einem Mönch, der sich schon bei einer Regelanzahl von 150 Regeln völlig überfordert gefühlt hatte empfohlen, sich in seiner Übung nur auf die Bereiche Ethik, Meditation und Weisheit zu konzentrieren - das genüge!

A.III.85. Die 150 Übungsregeln
http://www.palikanon.com/angutt/a03_082-092.html#a_iii85

<"Jeden halben Monat, o Herr, gelangen diese einhundertfünfzig Übungsregeln (pātimokkha) zum Vortrag. Nicht aber bin ich imstande, o Herr, mich darin zu üben." -
"Bist du aber wohl imstande, o Mönch, dich in drei Übungen zu üben: in der hohen Sittlichkeitsübung, in der hohen Geistesübung und der hohen Weisheits-übung?"
"Wohl bin ich imstande, o Herr, mich in den drei Übungen zu üben: in der hohen Sittlichkeitsübung, der hohen Geistesübung und der hohen Weisheitsübung."
"So übe dich denn, o Mönch, in diesen drei Übungen. Wenn du dich nämlich in der hohen Sittlichkeitsübung übst, in der hohen Geistesübung und der hohen Weisheitsübung, dann werden eben infolge davon Gier, Haß und Verblendung in dir schwinden. Nach dem Schwinden von Gier, Haß und Verblendung aber wirst du nichts mehr Unheilsames tun, nichts mehr Böses verüben">

Und vor seinem Tod gab Buddha seinem Begleiter Ananda die Erlaubnis, daß die Sangha das komplexe Regelwerk des Vinaya vereinfachen und die *minderen Regeln* aufheben dürften.
D.16.6.3 Die Erlaubnis mindere Regeln aufzuheben
http://www.palikanon.com/digha/d16_6.htm#16.6.3

Ananda trug dies auf dem 1. Konzil nach Buddhas Tod vor, doch die konservative Mehrheit der teilnehmenden Mönche um den asketischen Mönch Mahakassapa lehnte eine Aufhebung der *minderen Regeln* ab.

Später entstand dann in China die sog. Lüzong-Schule, mit einem Ableger namens Risshū in Japan, die recht asketisch und einseitig ein möglichst wortgetreues Praktizieren der kompletten Vinaya-Regeln übte. Interessanterweise hatten zahlreiche Mönche, die sich später Chan-Gemeinschaften anschlossen und selbst Chan-Meister wurden, eine Vergangenheit als Lüzong-Mönche und nahmen etwas von deren Rigidität mit in das sich entwickelnde Chan. :-)

Wenn wir das Leben einiger berühmter buddhistischer Mönche unserer Zeit betrachten, wie etwa Nyanaponika, Buddhadasa, Maha Ghosananda, Thich Nhat Hanh, Dilgo Khyentse Rinpoche, Kalu Rinpoche, Tenzin Gyatso Rinpoche (14. Dalai Lama), u.a., dann können wir beobachten, daß diese wunderbaren Menschen kommentarlos Regeln des Vinaya ignoriert haben, die sie in ihrem Leben des Mitgefühls und der Weisheit nur behindert hätten.
Der erste mir bekannte buddhistische Mönch, der offen eine Revision des buddhistischen Vinaya-Regelwerks versucht hat, ist wohl Thich Nhat Hanh:
"Freedom Wherever We Go - A Buddhist Monastic Code for the 21st Century" :
https://terebess.hu/zen/mesterek/Thich%20Nhat%20Hanh%20-%20Freedom%20Wherever%20We%20Go.pdf
Andererseits wollte auch Thich Nhat Hanh in seiner vorgelegten Revision nicht Abschied nehmen vom historisch überlieferten Mikromanagement (übertriebene Detailorientierung) und so bleibt der Erfolg seiner Initiative abzuwarten.

In diesem Zusammenhang fällt mir immer gerne eine kleine Sufi-Geschichte ein. Gott und Satan, der ja ein gefallener Engel ist, gehen zusammen spazieren. Gott entdeckt etwas wunderschön Funkelndes auf dem Boden, bückt sich und hebt es auf. Satan fragt begierig: "Was ist das?" Gott sagt: "Die Wahrheit."
Und Satan sagt sofort: "Gib mir das. Ich werde es für Dich organisieren!"

in metta - muni

50. Frauen im Frühbuddhismus.

> ...
> Und vor seinem Tod gab Buddha seinem Begleiter Ananda die Erlaubnis, daß
> die Sangha das komplexe Regelwerk des Vinaya vereinfachen und die *minde*
> *ren Regeln* aufheben dürften.
> D.16.6.3 Die Erlaubnis mindere Regeln aufzuheben
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

in der letzten Woche konnte ich krankheitshalber keinen neuen Beitrag zu unserem Thema Frühbuddhismus schreiben, aber dafür ist der heutige Beitrag auch etwas länger ausgefallen.
Und es geht heute um ein wichtiges Thema: Frauen im Frühbuddhismus :-)

Die Kultur der ab 1500 v.u.Z. nach Indien eingewanderten Perser war patriarchal und patrilinear und nach Kasten gegliedert. Zunächst bestand das Kasten-System nur aus einer einfachen Apartheits-Politik, nämlich den 'varṇa' (Farbe): *hell* die Indo-Perser versus *dunkel* die indische Urbevölkerung.
Frauen wurden von ihren Familien innerhalb der Kasten verheiratet und reiche Männer hatten häufig mehrere Ehefrauen.

Als Quelle für die folgenden Informationen verwende ich das empfehlenswerte Buch des großen deutschen Buddhologen Hans Wolfgang Schumann:
Der historische Buddha - Leben und Lehre des Gotama.

Buddha war der Sohn des Rājā Suddhodana und dessen Hauptgattin Māyā. Suddhodana war der von einer Ratsversammlung gewählte Fürst der kleinen Sakiya-Republik im Königreich Kosala. Diese Republik mit der Hauptstadt Kapilavatthu lag im Norden Indiens an der heutigen Grenze zwischen Nepal und Indien. Suddhodana war mit zwei Schwestern verheiratet, mit Buddhas Mutter Māyā und deren jüngerer Schwester Pajāpatī. Buddhas Mutter hatte sich zur Geburt ihres Sohnes auf die Reise in ihr Elternhaus in Devadaha aufgemacht, aber die Geburt trat bereits auf dieser beschwerlichen Reise unweit des kleinen Dorfes Lumbini ein. Erschöpft von der Geburt im Freien wurde Māyā zurück nach Kapilavatthu gebracht, wo sie nach sieben Tagen an Kindbettfieber starb. Der Säugling erhielt den Namen Siddhattha und wurde von Māyās Schwester Pajāpatī, die kurz zuvor einen eigenen Sohn zur Welt gebracht hatte, liebevoll gestillt und großgezogen.
Die meisten heutigen Buddhologen datieren die Geburt von Siddhattha auf das Jahr 563 v.u.Z.

Siddhattha wurde als 16 Jähriger mit seiner gleichaltrigen Cousine Bhaddakaccānā (auch Yasodharā, oder Bimbadevi, oder Gopa genannt) verheiratet. Offensichtlich reifte schon in diesen ersten Ehejahren in Siddhattha der Wunsch sich der Bewegung der wanderenden Samanas anzuschließen. Dies wird in der folgenden Legende beschrieben.

Dīgha-Nikāya, die Sammlung der langen Reden
14. Die Lehrrede vom großen Bericht - Kapitel 2
http://www.palikanon.com/digha1/dn14.html

<1. Dann hat, ihr Mönche, der Prinz Vipassī, nach vielen Jahren, nach vielen Jahrhunderten, nach vielen Jahrtausenden seinen Wagenlenker angesprochen: 'Lieber Wagenlenker, lasse die prächtigen Wagen herrichten, wir werden zum Park fahren, um die Landschaft zu sehen.' - 'So sei es, Herr.' Nachdem, ihr Mönche, der Wagenlenker dies dem Prinzen Vipassī geantwortet hatte, prächtige Wagen herrichten lassen hatte, hat der dem Prinzen verkündet: 'Hergerichtet, Herr, sind deine prächtigen Wagen, was du denkst, dass jetzt die Zeit ist zu tun, das tue.' Dann stieg, ihr Mönche, der Prinz Vipassī in einen der prächtigen Wagen und brach mit den prächtigen Wagen zum Park auf.
2. Es sah, ihr Mönche, der Prinz Vipassī, als er zum Park fuhr einen altersschwachen Menschen, vom Alter gebeugt, gekrümmt, mit einer Krücke, zittrig gehend, krank, die Jugendkraft verbraucht. Dies gesehen, sprach er den Wagenlenker an: 'Was ist, lieber Wagenlenker, mit diesem Menschen passiert? Seine Haare sind nicht wie bei anderen (Menschen) und auch sein Körper ist nicht so.' - 'Dies nennt man, einen Altersschwachen, Herr.' - 'Wieso, lieber Wagenlenker, ist er altersschwach?' - 'Das ist eben, Herr, ein Altersschwacher, er hat nicht mehr lange Zeit zu leben.' - 'Habe auch ich, lieber Wagenlenker, die Eigenschaft des Alterns, bin auch ich dem Altern unterworfen?' - 'Auch du, Herr, und auch ich, wir alle haben die Eigenschaft des Alterns, sind dem Altern unterworfen.' - 'Dann, lieber Wagenlenker, genug für heute mit dem Park, lass uns zum Palastzentrum zurückkehren.' - 'So sei es, Herr.' Nachdem ihr Mönche, der Wagenlenker dies dem Prinzen Vipassī geantwortet hatte, kehrte er zum Palastzentrum zurück. Dort im Palastzentrum, ihr Mönche, grübelte der Prinz Vipassī traurig und niedergeschlagen: Schrecklich ist Geburt, weil für den Geborenen unweigerlich Alter entsteht.
...
6. Es sah, ihr Mönche, der Prinz Vipassī, als er zum Park fuhr, einen kranken Menschen, leidend, sehr krank, mit seinem eigenen Urin und Kot beschmutzt, darin liegend, er musste von anderen getragen und in das Bett gelegt werden. Dies gesehen, sprach er den Wagenlenker an: 'Was ist, lieber Wagenlenker, mit diesem Menschen passiert? Seine Augen sind nicht wie bei anderen Menschen und auch seine Stimme ist nicht so.' - 'Dies nennt man einen Kranken, Herr.' - 'Wieso, lieber Wagenlenker, ist er krank?' - 'Das ist eben, Herr, ein Kranker, möge er sich bald wieder von der Krankheit erholen.' - 'Habe auch ich, lieber Wagen-

lenker, die Eigenschaft des Krankwerdens, bin auch ich dem Krankwerden unterworfen?' - 'Auch du, Herr, und auch ich, wir alle haben die Eigenschaft des Krankwerdens, sind dem Krankwerden unterworfen.' - 'Dann, lieber Wagenlenker, genug für heute mit dem Park, lass uns zum Palastzentrum zurückkehren.' - 'So sei es, Herr.' Nachdem, ihr Mönche, der Wagenlenker dies dem Prinzen Vipassī geantwortet hatte, kehrte er zum Palastzentrum zurück. Dort im Palastzentrum, ihr Mönche, grübelte der Prinz Vipassī traurig und niedergeschlagen: Schrecklich ist Krankheit, weil für den Geborenen unweigerlich Alter und Krankheit entstehen.

...

10. Es sah, ihr Mönche, der Prinz Vipassī, als er zum Park fuhr, eine Menschenmenge, die eine Bahre aus verschieden gefärbten Stoffen anfertigte. Dies gesehen, sprach er den Wagenlenker an: 'Warum, lieber Wagenlenker, fertigt diese Menschenmenge eine Bahre aus verschieden gefärbten Stoffen an?' - 'Da ist, Herr, ein Toter.' - 'Dahin, lieber Wagenlenker, wo der Tote ist, lenke den Wagen.' - 'So sei es, Herr.' Nachdem, ihr Mönche, dies der Wagenlenker dem Prinzen Vipassī geantwortet hatte, lenkte er den Wagen zu dem Toten. Es sah, ihr Mönche, der Prinz Vipassī den Verstorbenen. Dies gesehen sprach er den Wagenlenker an: 'Warum, lieber Wagenlenker, nennt man dies einen Toten?' - 'Das ist eben, Herr, ein Toter, nicht mehr können ihn Vater, Mutter und andere Blutsverwandte sehen und auch er kann nicht mehr Vater, Mutter und andere Blutsverwandte sehen.' - 'Habe auch ich, lieber Wagenlenker, die Eigenschaft des Sterbens, bin auch ich dem Sterben unterworfen? Werden auch mich der König, die Königin und andere Blutsverwandte nicht mehr sehen, und werde auch ich den König, die Königin und andere Blutsverwandte nicht mehr sehen?' - 'Auch du, Herr, und auch ich, wir alle haben die Eigenschaft des Sterbens, sind dem Sterben unterworfen. Dich werden der König, die Königin und andere Blutsverwandte nicht mehr sehen, und auch du wirst den König, die Königin und andere Blutsverwandte nicht mehr sehen.' - 'Dann, lieber Wagenlenker, genug für heute mit dem Park, lass uns zum Palastzentrum zurückkehren.' - 'So sei es, Herr.' Nachdem, ihr Mönche, der Wagenlenker dies dem Prinzen Vipassī geantwortet hatte, kehrte er zum Palastzentrum zurück. Dort im Palastzentrum, ihr Mönche, grübelte der Prinz Vipassī traurig und niedergeschlagen: Schrecklich ist Geburt, weil für den Geborenen unweigerlich Alter, Krankheit und Sterben entstehen.

...

14. Es sah, ihr Mönche, der Prinz Vipassī, als er zum Park fuhr, einen Menschen, mit kahlgeschorenem Kopf, einen Hauslosen, in gelbbrauner Kleidung. Dies gesehen, sprach er den Wagenlenker an: 'Was, lieber Wagenlenker, ist mit diesem Menschen? Sein Kopf ist nicht wie bei den Anderen und auch die Kleidung ist nicht wie bei den Anderen?' - 'Das ist, Herr, ein Hausloser.' - 'Warum, lieber Wagenlenker, nennt man dies einen Hauslosen?' - 'Das ist eben, Herr, ein Hausloser: Gut ist gerechter Wandel, gut ist gerader Wandel, gut ist heilsames Tun, gut ist positive Tat, gut ist Nichtverletzen, gut ist Erbarmen mit den Lebewesen.' - 'Gut ist dann, lieber Wagenlenker, ein Hausloser, gut ist gerechter Wandel, gut ist

gerader Wandel, gut ist heilsames Tun, gut ist positive Tat, gut ist Nichtverletzen, gut ist Erbarmen mit den Lebewesen. Dahin, lieber Wagenlenker, wo der Hauslose ist, lenke den Wagen.' - 'So sei es, Herr.' Nachdem, ihr Mönche, der Wagenlenker dies dem Prinzen Vipassī geantwortet hatte, lenkte er den Wagen zu dem Hauslosen. Dann sagte, ihr Mönche, der Prinz Vipassī dem Hauslosen Folgendes: ' Was, Lieber, ist mit dir? Dein Kopf ist nicht wie bei den Anderen und auch die Kleidung ist nicht wie bei den Anderen?' - 'Ich bin, Herr, ein Hausloser.' - 'Warum, Lieber, nennt man dich einen Hauslosen?' - 'Das ist eben, Herr, ein Hausloser: Gut ist gerechter Wandel, gut ist gerader Wandel, gut ist heilsames Tun, gut ist positive Tat, gut ist Nichtverletzen, gut ist Erbarmen mit den Lebewesen.' - 'Gut ist dann, Lieber, ein Hausloser, gut ist gerechter Wandel, gut ist gerader Wandel, gut ist heilsames Tun, gut ist positive Tat, gut ist Nichtverletzen, gut ist Erbarmen mit den Lebewesen.'
15. Dann hat, ihr Mönche, der Prinz Vipassī den Wagenlenker angesprochen: 'Dann, lieber Wagenlenker, kehre du zum Palastzentrum zurück. Ich lasse mir sofort die Haare und den Bart entfernen, werde gelbbraune Kleidung anlegen und vom Haus in die Hauslosigkeit gehen.' - 'So sei es, Herr.' Nachdem der Wagenlenker dies dem Prinzen Vipassī geantwortet hatte, kehrte er zum Palastzentrum zurück. Der Prinz Vipassī ließ sich sofort die Haare und den Bart entfernen, legte gelbbraune Kleidung an und ging vom Haus in die Hauslosigkeit.>

Aber Siddhattha benötigte offensichtlich die Erlaubnis seines widerstrebenden Vaters Suddhodana, um sich den wandernden Samanas anschließen zu dürfen. Und Suddhodana verlangte wohl von Siddhattha einen Sohn als Nachfolger. Möglicherweise versuchte Siddhatthas Frau Bhaddakaccānā ihren Mann dadurch zu halten, daß die Ehe 13 Jahre kinderlos blieb - aber als beide 29 Jahre alt waren wurde ihnen ein Sohn geboren, der den Namen Rahula erhielt. Unmittelbar darauf zog Siddhattha in die Hauslosigkeit (pabbajā) - und ließ seine weinende Familie zurück.

M.26.14 Die Edle Suche - Ariyapariyesanā Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m026z.html .

<14. "Später, immer noch in jungem Alter, als schwarzhaariger junger Mann, mit Jugendlichkeit gesegnet, in der Blüte meines Lebens, rasierte ich mir Kopf- und Barthaar ab, zog die gelbe Robe an und ging von zu Hause fort in die Hauslosigkeit, obwohl meine Mutter und mein Vater das nicht wünschten und mit tränenüberströmtem Gesicht weinten.">

Die Haltung von Siddhattha Frauen gegenüber war anfangs durch die asketischen Vorstellungen der Unterdrückung der Sexualität dominiert. Wie viele Mönche

auch heute noch sah Buddha die Frauen nicht als Wesen mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen und geistigen und spirituellen Interessen, sondern ausschließlich aus der männlichen Perspektive einer Gefahr für seine Askese. Dies kommt in den beiden folgenden Zitaten sehr gut zum Ausdruck.

So beginnt die große Pāli-Lehrreden-Sammlung Anguttara Nikāya gleich mit dem Text:
A.1.1. Mann und Weib (I,1-10)
http://www.palikanon.com/angutt/a01_001-010.html#a_i1

<So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene im Jetahaine bei Sāvattī, im Kloster Anāthapindika. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche. "Mönche!" sprach er. - "Herr!" erwiderten jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach:

- "Keine andere Gestalt, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Mannes so fesselt, wie die Gestalt des Weibes. Die Gestalt des Weibes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Mannes.
- "Keine andere Stimme, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Mannes so fesselt, wie die Stimme des Weibes. Die Stimme des Weibes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Mannes.
- "Keinen anderen Duft, ihr Mönche, kenne ich, der den Geist des Mannes so fesselt, wie der Duft des Weibes. Der Duft des Weibes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Mannes.
- "Keinen anderen Geschmack, ihr Mönche, kenne ich, der den Geist des Mannes so fesselt, wie der Geschmack des Weibes. Der Geschmack des Weibes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Mannes.
- "Keine andere Berührung, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Mannes so fesselt, wie die Berührung des Weibes. Die Berührung des Weibes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Mannes.

- "Keine andere Gestalt, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Weibes so fesselt, wie die Gestalt des Mannes. Die Gestalt des Mannes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Weibes.
- "Keine andere Stimme, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Weibes so fesselt, wie die Stimme des Mannes. Die Stimme des Mannes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Weibes.
- "Keinen anderen Duft, ihr Mönche, kenne ich, der den Geist des Weibes so fesselt, wie der Duft des Mannes. Der Duft des Mannes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Weibes.
- "Keinen anderen Geschmack, ihr Mönche, kenne ich, der den Geist des Weibes so fesselt, wie der Geschmack des Mannes. Der Geschmack des Mannes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Weibes.

- "Keine andere Berührung, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Weibes so fesselt, wie die Berührung des Mannes. Die Berührung des Mannes, ihr Mönche, fesselt den Geist des Weibes." >

Und als Ānanda, der langjährige und treue Begleiter den 80-jährigen Buddha fragte, wie die Mönche sich Frauen gegenüber verhalten sollten, antwortete Buddha:
D.16.5.9. Die große Lehrrede von der vollkommenen Erlöschung
http://www.palikanon.com/digha1/dn16_4-6.html .

<"Wie sollen wir uns, Verehrungswürdiger, den Frauen gegenüber verhalten?" -
"Nicht sehen, Ānanda." -
"Wenn wir sie aber sehen, Erhabener, wie sollen wir uns dann verhalten?" -
"Nicht (mit ihnen) reden, Ānanda." -
"Bei einem Gespräch, Verehrungswürdiger, wie sollen wir uns dann verhalten?" -
"Dann soll man sich, Ānanda, die Achtsamkeit vergegenwärtigen.">

Das Befreiungsziel *nibbāna* und das Vermeiden einer leidvollen Wiedergeburt waren Buddha so überragend wichtig, daß er dafür die Zerstörung vieler Familien in Kauf nahm. Er ermutigte junge Männer ihre Frauen und Kinder zu verlassen, um sich dem Mönchsorden anzuschließen. Gelegentlich gelang es einigen *Mönchswitwen* ihre Männer ins *weltliche Leben* zurückzuholen, aber dafür wurden dann diese Männer und Frauen von Buddha heftig kritisiert. Ansonsten waren diese Frauen auf die Unterstützung ihrer Eltern angewiesen oder aber völlig mittellos.

Die Vorbehalte des Buddha gegenüber Frauen lassen sich auch anhand der Gründung des Nonnenordens studieren.
Nachdem Buddhas Vater Suddhodana verstorben war bat Buddhas Tante und Stiefmutter Pajāpatī in fortgeschrittenem Alter Buddha um die Erlaubnis, daß auch Frauen in die Hauslosigkeit ziehen dürften.

Cullavaga 10.1.402-403. Mahāpajāpati Gotamī
http://www.palikanon.com/vinaya/2-cvg/cv_x.html

<402. Bei einer Gelegenheit weilte der Buddha, der Erhabene, bei den Sakya, im Feigenbaumkloster, zu Kapilavatthu. Da nun ging Mahāpajāpati Gotamī zum Erhabenen, und bei ihm angekommen, verehrte sie ihn und stellte sich seitwärts hin. Seitwärts stehend sprach Mahāpajāpati Gotamī zum Erhabenen:
„Gut wäre es, o Herr, könnten auch die Frauen in der vom Vollendeten verkündeten Lehre und Ordenssatzung vom Haus in die Hauslosigkeit ziehen und die Ordination erlangen.“ –

„Genug, Gotamī, mögest du nicht erstreben, dass Frauen in der vom Vollendeten verkündeten Lehre und Ordenssatzung vom Haus in die Hauslosigkeit hinausziehen und ordinieren.“
...
Da dachte sich Mahāpajāpati Gotamī: ‘Der Erhabene erlaubt nicht, dass Frauen in der vom Vollendeten verkündeten Lehre und Ordenssatzung vom Haus in die Hauslosigkeit ziehen und ordinieren.’ Nachdem sie den Erhabenen verehrt und rechtsherum umschritten hatte, ging sie leidend, niedergeschlagenen Geistes, mit Tränen im Gesicht, jammernd fort.>

Etwas später hatte Pajāpatī aber neuen Mut gefaßt, rasierte sich den Kopf und wanderte nach Mönchsart in gelben Gewändern dem Buddha hinterher. In Vesāli erreichte sie staubbedeckt und mit geschwollenen Füßen den Aufenthaltsort des Buddha und fand in Ānanda einen verständnisvollen und mitfühlendenVermittler. Ānanda trug also die Bitte von Pajāpatī erneut dem Buddha vor und dieser lehnte erneut dreimal ab, was in Indien eigentlich das Ende eines Gesprächs bedeutete. Daraufhin begann Ānanda zu argumentieren:

<Dann sprach der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen: „Sind die Frauen fähig, o Herr, wenn sie in der vom Vollendeten verkündeten Lehre und Ordenssatzung vom Haus in die Hauslosigkeit hinausziehen und ordiniert werden, die Frucht des Stromeintrittes, die Frucht der Einmalwiederkehr, die Frucht der Nichtwiederkehr oder [sogar] die Frucht der Heiligkeit selber zu verwirklichen?“ –
„Die Frauen sind fähig, Ānanda, wenn sie in der vom Vollendeten verkündeten Lehre und Ordenssatzung vom Haus in die Hauslosigkeit hinausziehen und ordiniert werden, die Frucht des Stromeintrittes, die Frucht der Einmalwiederkehr, die Frucht der Nichtwiederkehr oder [sogar] die Frucht der Heiligkeit selber zu verwirklichen.“ –
„Wenn das so ist, o Herr, dass [auch] Frauen fähig sind, wenn sie in der vom Vollendeten verkündeten Lehre und Ordenssatzung vom Haus in die Hauslosigkeit hinausziehen und ordiniert werden, die Frucht des Stromeintrittes, die Frucht der Einmalwiederkehr, die Frucht der Nichtwiederkehr oder [sogar] die Frucht der Heiligkeit selber zu verwirklichen – o Herr, von großem Nutzen war Mahāpajāpati Gotamī dem Erhabenen, als Tante, als Pflegemutter, als Amme, als Milchgeberin, und als die Mutter des Erhabenen verstarb, da stillte sie ihn. Gut wäre es, o Herr, könnten auch die Frauen in der vom Vollendeten verkündeten Lehre und Ordenssatzung vom Haus in die Hauslosigkeit ziehen und die Ordination erlangen.“>

Daraufhin formulierte der Buddha *Acht schwerwiegende Vorschriften* (*Aṭṭhagarudhammā*) für Frauen, mit denen er bereit sei, einen Nonnenorden zu erlauben:

<403. „Wenn, Ānanda, die Mahāpajāpati Gotamī [diese] acht schwerwiegenden Vorschriften auf sich nimmt, dann sei das [ihre] Ordination.
Eine Nonne soll, auch wenn sie hundert Ordensjahre hat, einen Mönch, auch wenn er gerade eben ordiniert wurde, höflich begrüßen, sich vor ihm erheben, ihn mit ehrfürchtig zusammengelegten Händen verehren und ihm Respekt erweisen. Diese Vorschrift ist ein Leben lang zu respektieren, zu würdigen, hochzuhalten, zu verehren und nicht zu übertreten.
Eine Nonne soll nicht die Regenzeit in einer Wohnstätte verbringen, wo keine Mönche sind. Diese Vorschrift ist ein Leben lang zu respektieren, zu würdigen, hochzuhalten, zu verehren und nicht zu übertreten.
Alle halben Monate soll eine Nonne zwei Dinge vom Mönchsorden erbitten: den Uposatha-Tag erfragen und dass zum Unterweisen gekommen wird. Diese Vorschrift ist ein Leben lang zu respektieren, zu würdigen, hochzuhalten, zu verehren und nicht zu übertreten.
Nachdem die Regenzeit verbracht wurde, soll eine Nonne vor beiden Orden bezüglich dreier Dinge einladen: ob etwas gesehen wurde, gehört wurde oder vermutet wird. Diese Vorschrift ist ein Leben lang zu respektieren, zu würdigen, hochzuhalten, zu verehren und nicht zu übertreten.
Wird gegen eine [dieser] schwerwiegenden Vorschriften von einer Nonne verstoßen, hat sie vor beiden Orden einen halben Monat Ehrerbietung zu leisten. Diese Vorschrift ist ein Leben lang zu respektieren, zu würdigen, hochzuhalten, zu verehren und nicht zu übertreten.
Hat sich eine zu Schulende zwei Jahre lang in sechs Übungsregeln geübt, mag sie vor beiden Orden um Hochordination ersuchen. Diese Vorschrift ist ein Leben lang zu respektieren, zu würdigen, hochzuhalten, zu verehren und nicht zu übertreten.
Eine Nonne soll nicht auf irgendeine Weise einen Mönch beschimpfen und/oder schmähen. Diese Vorschrift ist ein Leben lang zu respektieren, zu würdigen, hochzuhalten, zu verehren und nicht zu übertreten.
Ab heute ist es den Nonnen verwehrt, Mönche anzusprechen, doch den Mönchen ist es nicht verwehrt, die Nonnen anzusprechen. Diese Vorschrift ist ein Leben lang zu respektieren, zu würdigen, hochzuhalten, zu verehren und nicht zu übertreten.
Wenn, Ānanda, die Mahāpajāpati Gotamī diese acht schwerwiegenden Vorschriften auf sich nimmt, dann mag das ihre Ordination sein.“>

Pajāpati nahm diese Gelübde auf sich und damit war der buddhistische Nonnenorden gegründet. Ānanda wurde für diese Initiative von den extremeren buddhistischen Asketen sein ganzes Lebens lang heftig kritisiert, insbesondere von dem misogynen (frauenfeindlichen) asketischen Mönch Mahākassapa, der nach Buddhas Tod der Führung der Mönchssangha beanspruchte.

Letztlich aber wurde durch die Frauenordination bereits der Grundstein für eine spätere Spaltung des Mönchsordens gelegt:

- der asketische Zweig um Mahākassapa und dessen Nachfolger, aus dem das heutige Theravada hervorging,
- der liberalere Zweig um Ānanda und seine Nachfolger, der Frauen und Familien stärker einbezog und würdigte und aus dem die Reformationsbewegung des *Mahāyāna*, des *Grossen Fahrzeugs* hervorging.

Trotz Buddhas großer Vorbehalte gegenüber Frauen wäre es dennoch falsch, in ihm einen generellen Frauenfeind zu sehen. Eher scheute er die Konsequenzen einer erweiterten Gleichberechtigung der Frauen in Gesellschaft und Mönchsorden. Gleichwohl erfuhren viele Frauen, die in den Nonenorden eintreten konnten, zum ersten Mal in ihrem Leben ein Stück Selbstbestimmung und Freiheit und sie dankten es dem Buddha. Berühmt wurden die Verse der Nonnen - hier ein Beispiel von vielen:

Therīgāthā 11. Muttā (die Befreite)
http://www.palikanon.com/khuddaka/theri/therisa01_18.html

<So gut befreit bin ich nun frei,
drei Buckellasten bin ich los:
vom Mörser und vom Stößel ja,
und von dem Buckel Ehemann.
Frei bin ich von Geburt und Tod,
der Werdensstrom, er ist entfernt.>

Und in einem Anhang der Anguttara Nikaya werden als Spitzen der Jüngerschaft genannt und beschrieben:
41 Mönche (bhikkhu), 11 Laienbekenner (upāsaka),
13 Nonnen (bhikkhunī), 10 Laienbekennerinnen (upāsikā).
Siehe:
A.1.Anhang-2 Spitzen der Jüngerschaft
http://www.palikanon.com/angutt/a01_034-037.html#a_i_anhang2

in metta -
muni

51. Sexualität im (Früh-) Buddhismus.

> ...
> Trotz Buddhas großer Vorbehalte gegenüber Frauen wäre es dennoch falsch, in
> ihm einen generellen Frauenfeind zu sehen. Eher scheute er die Konsequenzen
> einer erweiterten Gleichberechtigung der Frauen in Gesellschaft und Mönchs
> orden. Gleichwohl erfuhren viele Frauen, die in den Nonenorden eintreten
> konnten, zum ersten Mal in ihrem Leben ein Stück Selbstbestimmung und
> Freiheit und sie dankten es dem Buddha.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

das heutige Thema behandelt den weisen Umgang mit Sexualität aus buddhistischer Sicht. Sexualität ist eine Erfindung der Evolution des Lebens aus der Zeit des Neoproterozoikums vor ca. 600 Millionen Jahren. Siehe
https://de.wikipedia.org/wiki/Sexualität .
Davor vermehrten sich die Einzeller durch einfache Zellteilung, was zur Folge hatte, daß alle Tochterzellen das nahezu gleiche genetische Material hatten. Der Austausch genetischen Materials verschiedener Individuen einer Spezies brachte mit der dadurch erhöhten genetischen Variablität so deutlich erhöhte Anpassungsvorteile an die Umgebung, daß sich dieses Prinzip von einigen Bakterien bis hin zu Hominiden und zum Menschen durchsetzte. Da es bei der Sexualität um die Arterhaltung geht muß der biochemisch erzeugte Trieb zur Sexualität ebenso massiv sein wie der Überlebenstrieb oder sogar größer. Die Evolution hat daher bei allen Spezies mit den unterschiedlichsten Varianten der Sexualität und Fortpflanzung experimentiert.

Nun soll dieses heutige Essay keine Einführung in die Evolution der Sexualität im allgemeinen und der menschlichen sexuellen Verhaltenspsychologie im speziellen sein, aber wir sollten uns vielleicht doch schon ganz zu Beginn dieser Überlegungen klar darüber werden, daß wir bei der Sexualität mit einer der stärksten Lebensenergien des Menschen konfrontiert sind.

Weil Sexualität eine so bedeutende Rolle im menschlichen Leben spielt ist sie auch für unendliches menschliches Leiden verantwortlich:
Gewalt und Mord, Vergewaltigungen, Menschenhandel, Sklaverei, Prostitution, sexueller Mißbrauch von Kindern und Jugendlichen, gesellschaftliche Unterdrükkung von Frauen in vielen Kulturen.
Dem gegenüber stehen tiefe Glückserlebnisse und Einheitserfahrungen von sexuellem Austausch in verantwortungsvollen Partnerschaften und eine erhöhte Resilienz durch Berührung und Intimität, die so bedeutend zu unserer körperlichen und geistigen Gesundheit beitragen.

Welchen Umgang mit Sexualität haben Buddha und seine Schülerinnen und Schüler empfohlen und gelebt?
Wie immer ist bei Buddha das zentrale Motiv Leiden (dukkha) zu vermeiden oder erlittenes Leid zu heilen. In der kürzesten Zusammenfassung sagt uns das Dhammapada #183:

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

Ausführlicher in Bezug auf unser sexuelles Verhalten wird die Ethikregel #3 (sīla):
"Enthalten von unangemessenem Verhalten in Sinnesfreuden -
diesen Übungsweg nehme ich auf mich."
Was galt in Buddhas Zeit und Kultur als unangemessenes sexuelles Verhalten?
Dies waren: erzwungene oder gewalttätige Sexualität, Sexualität mit Kindern und Jugendlichen unter dem Schutz der Eltern, Ehebruch (Frauen), Sexualität mit Tieren. Diese Vehaltensweisen wurden in der damaligen Gesellschaft auch gesetzlich sanktioniert.

Ein Beispiel aus den Sutten für einen unheilsamen/heilsamen Wandel in Sinneslüsten (kāmesu micchācāra) ist die folgende Stelle:

A.X.176 Dreifache Lauterkeit - 10. Cunda Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a10_123_177.html#a_x176

"Wie aber, Cunda, ist Lauterkeit dreifach in Werken?
...
Den unrechten Wandel in Sinnenlüsten meidet er; er vergeht sich nicht gegen Mädchen, die unter der Obhut von Vater, Mutter, Bruder, Schwester oder Verwandten stehen; oder gegen Mädchen, die unter dem Schutze der Religionsgemeinschaft stehen, die einem Gatten versprochen wurden, die öffentlich Anverlobten, bis zu den durch Überwurf eines Blumenkranzes Anverlobten.
...
So, Cunda, ist Lauterkeit dreifach in Werken."

Dadurch, daß die Schülerinnen und Schüler des Buddha die Ethikregeln beständig reflektieren, rezitieren und üben machen sie anderen Lebewesen das Geschenk der Furchtfreiheit. In Bezug auf die Sexualität sagt das folgende Sutta:

A.VIII.39 Die acht Ströme des Verdienstes - 9. Abhisanda Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a08_031-040.html#a_viii39

"Er verwirft geschlechtliche Ausschreitung, steht ab von geschlechtlicher Ausschreitung. Dadurch aber, daß er von geschlechtlicher Ausschreitung absteht, gewährt er unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die dritte Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich, bekannt als althergebracht, als altüberliefert; altbewährt, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt ist und unbeeinträchtigt bleiben wird, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Und das, ihr Mönche, ist der sechste Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen, der segenbringend ist, himmlisch, Glück erzeugend, himmelwärts leitend, der zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem, zu Heil und Segen führt."

Für Mönche und später auch Nonnen galt eine strikte Keuschheit. In Bezug auf die sexuelle Disziplin der Mönche war Buddha ausgesprochen kompromißlos. Geschlechtsverkehr wurde von ihm als ein *pārājika*-Vergehen mit dem Ausschluß aus dem Orden bestraft. Und wenn wir uns die 227 Mönchsregeln einmal durchlesen, dann fällt die Vielzahl und die Detailakribie der Regeln zur sexuellen Disziplin auf. So überrascht es nicht besonders, daß es beim zweiten großen buddhistischen Konzil (ca. 383 v.u.Z.) zu langen Diskussionen über minimale Details der sexuellen Disziplin der Mönche kam.
Als ein Beispiel für die Extreme der asketischen Weltsicht mag hier das Sutta über den Mönch Bakkula dienen:

M.124 Bakkula - Bakkula Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m124z.html

<3. "Freund Bakkula, wie lange bist du schon ordiniert?"
"Freund, ich bin seit achtzig Jahren ordiniert."
"Freund Bakkula, wie oft hattest du Geschlechtsverkehr in diesen achtzig Jahren?"
"Freund Kassapa, du solltest mir nicht so eine Frage stellen. Du solltest mir eine Frage stellen, wie diese: 'Freund Bakkula, wie oft sind Wahrnehmungen der Sinnesgier in diesen achtzig Jahren in dir entstanden?'"
"Freund Bakkula, wie oft sind Wahrnehmungen der Sinnesgier in diesen achtzig Jahren in dir entstanden?"
"Freund Kassapa, ich entsinne mich nicht, daß jemals in diesen achtzig Jahren seit meiner Ordination irgendeine Wahrnehmung der Sinnesgier in mir entstanden ist.">

In unserer Zeit und Kultur haben inzwischen zahlreiche langjährige bekannte buddhistische Mönche und Nonnen ihre Ordination zurückgegeben, eine verbind-

liche Liebesbeziehung begonnen und unterrichten jetzt als hochgeschätzte buddhistische Laienlehrer und Lehrerinnen.

Aber auch die Sexualität von Laien hat Buddha in erster Linie als einen Ausdruck von Lebensgier gesehen. So heißt es in Dhammapada #215-216:

> Aus der Sinnlichkeit erwächst Schmerz,
> Aus der Sinnlichkeit erwächst Angst,
> Befreie dich vom Haften an Sinnlichkeit,
> Und du wirst frei von Schmerz und Angst.
>
> Aus der Lebensgier erwächst Schmerz,
> Aus der Lebensgier erwächst Angst,
> Befreie dich von aller Lebensgier,
> Und du wirst frei von Schmerz und Angst.

Diese Sichtweise des Frühbuddhismus auf die Sexualität wurde in späteren Entwicklungen des Buddhismus im Mahayana liberalisiert und im tibetischen Vajrayana sogar teilweise umgekehrt.

Ab dem 3. Jh. entstanden in Nordindien buddhistische Tantra-Schulen. Der grosse indische Meister Padmasambhava brachte diese Tradition im 8. Jh. nach Tibet und begründete so das tibetische Vajrayana. Tantrische Yogis und Yoginis setzen im Gegensatz zum frühbuddhistischen Ideal der sexuellen Entsagung und Unterdrückung schwieriger Emotionen den Schwerpunkt auf das Beherrschen dieser Emotionen. So betont diese Praxis zahlreiche Übungen zur Erkenntnis der *wahren Natur des Geistes* als der Einheit von Leerheit (śūnyatā) und Glückseligkeit (ānanda) inmitten aller Leidenschaften. Nach einem intensiven vorbereitenden Training (z.B. der Ngöndro-Praxis) bemühen sich diese Praktizierenden die sexuellen Energien direkt zum Erwachen in diese *wahre Natur des Geistes* zu nutzen. Dies ist ein schöner und anspruchsvoller Weg, wegen dessen Gefahren aber die Begleitung durch einen erfahrenen Vajrayana-Meister anzuraten ist. Immer wieder unterschätzen hier Praktizierende und manchmal selbst Lehrer und Meister die Macht und auch mögliche Destruktivität unserer tiefsten Emotionen.

Einem mittleren und sicheren Weg zwischen diesen beiden Extremen, der Askese im Frühbuddhismus einerseits und der bewußten Konfrontation aller Emotionen im Tantra andererseits, folgt das buddhistische Mahayana. Hier liegt die Betonung bei allen Lebensäußerungen des Menschen, und so auch bei der Sexualität, auf der Praxis von Achtsamkeit und Liebe. In diesem Kontext hat Thich Nhat Hanh die Ethikregel (sīla) #3 für uns neu formuliert - siehe auch:
Die fünf wunderbaren Richtlinien (Thich Nhat Hanh)
https://www.mb-schiekel.de/regeln.htm

<3. Sexuelle Verantwortung
Im Bewußtsein der Leides, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, gelobe ich, Verantwortungsbewußtsein zu entwickeln und Wege zu lernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen.

Ich bin entschlossen, keine sexuellen Beziehungen aufzunehmen ohne Liebe und die Absicht einer dauerhaften Bindung. Um mein eigenes Glück und das der Anderen zu bewahren, will ich die von mir und anderen eingegangenen Bindungen achten. Ich will alles mir mögliche tun, um Kinder vor sexuellem Mißbrauch zu schützen und um zu verhindern, daß Paare und Familien infolge sexuellen Fehlverhaltens auseinanderbrechen.>

Auf diesem Mahayana-Weg der Ausübung der Sexualität können wir unser Bedürfnis nach Berührung, nach tiefer Intimität und nach heilender, das Ego überschreitender Liebe leben und vertiefen - bis die Vergänglichkeit uns wieder scheidet. Nichts scheint diese von Kriegen und Machismo zerrissene Welt dringender zu benötigen als mehr Sanftheit, Zärtlichkeit und Mitgefühl.

in metta -
muni

52. Gleichmut.

> ...
> Auf diesem Mahayana-Weg der Ausübung der Sexualität können wir unser Be
> dürfnis nach Berührung, nach tiefer Intimität und nach heilender, das Ego über-
> schreitender Liebe leben und vertiefen - bis die Vergänglichkeit uns wieder
> scheidet. Nichts scheint diese von Kriegen und Machismo zerrissene Welt drin-
> gender zu benötigen als mehr Sanftheit, Zärtlichkeit und Mitgefühl.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

im heutigen Essay soll es um die Bedeutung der Entwicklung von *Gleichmut* aus der Sicht des Buddha gehen. Buddha hat seinen Weg als einen Stufenweg gelehrt: Das Befolgen der *Ethik* (pañcasīla) schafft überhaupt erst die Voraussetzung für eine erfolgreiche *Meditationspraxis* (samādhi), und diese wiederum führt zu *Einsicht* und *Verstehen* (paññā).

Die Meditationspraxis beginnt mit der Übung der 4 Brahmavihāra, der grenzenlosen/göttlichen Verweilungen. Hierbei wünschen wir regelmäßig uns selbst und allen fühlenden Wesen *liebende Güte*, *Mitgefühl*, *Freude* und *Gleichmut* und kontemplieren über diese heilsamen Geisteszustände.

- mettā (liebende Güte),
- karuṇa (Mitgefühl),
- muditā (Freude, Mitfreude),
- upekkhā (Gleichmut).

An diese Praxis schließen sich dann Konzentrationsmeditation (samatha) und Einsichtsmeditation (vipassanā) an.

Die Praxis von upekkhā (Gleichmut) fördert unseren inneren Frieden und führt nahtlos zur Samatha-Meditation und den tieferen Versenkungszuständen (jhāna) über. Besonders erwähnenswert ist hier die Beschreibung der 3. Jhāna:

"Glückselig verweilen jene, die voll Gleichmut und Achtsamkeit sind."

Schon aus dieser Beschreibung können wir ersehen, daß *Gleichmut* etwas von *Gleichgültigkeit* völlig verschiedes ist. Das schöne deutschen Wort Gleichmut enthält ja den Bestandteil *Mut*, und das bedeutet, daß wir tatsächlich Mut und innere Kraft benötigen, um angesicht herausfordernder äußerer und innerer Umstände unseren eigenen Geist immer wieder zu beruhigen. Angesichts des Zustands der Welt, unserer Reaktionen darauf, angesichts von so viel Verwirrung, heftigen Emotionen und Leiden brauchen wir Hilfsmittel um unsere geistige Gesundheit und Resilienz zu stabilisieren - und um den Kontakt mit dem in uns vorhandenen inneren Frieden immer wieder herzustellen.

Buddha äußert sich zur Übung des Gleichmuts an vielen Stellen im Pāli-Kanon. Hier eine kleine Auswahl.

M.138. Die Darlegung einer Zusammenfassung - Uddesavibhaṅga Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m138z.html

<3. "Ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu sollte die Dinge auf solch eine Weise untersuchen, daß sein Bewußtsein, während er sie untersucht, nicht abgelenkt und nach außen hin zerstreut ist, und auch nicht innerlich festgefahren ist, und indem er nicht anhaftet, wird er nicht aufgeregt. Wenn sein Bewußtsein nicht abgelenkt und nach außen hin zerstreut ist, und auch nicht innerlich festgefahren ist, und er, indem er nicht anhaftet, nicht aufgeregt wird, dann gibt es für ihn kein Entstehen des Ursprungs von Dukkha - von künftiger Geburt, künftigem Altern und Tod."
...
16. "Und wie, Freunde, wird der Geist 'nicht innerlich festgefahren' genannt? Da tritt ein Bhikkhu, ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Falls sein Bewußtsein der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, nicht nachhängt, von der Befriedigung durch die Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, nicht gebunden und gehemmt ist, von der Fessel der Befriedigung durch die Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, nicht gefesselt ist, dann wird sein Geist 'nicht innerlich festgefahren' genannt.">

M.152. Der Entfaltung der Sinne - Indriyabhāvanā Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m152z.html

<4. "Nun, Ānanda, wie kommt die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zustande? Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Auge eine Form sieht, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches. Er versteht: 'Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.' Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. So wie ein Mann mit guter Sehkraft seine geöffneten Augen schließen könnte oder seine geschlossenen Augen öffnen, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind."

...
9. "Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches. Er versteht: 'Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.' Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. So als ob ein Mann zwei oder drei Tropfen Wasser auf eine Eisenplatte, die einen ganzen Tag lang erhitzt wurde, fallen ließe, da könnte das Fallen der Tropfen langsam sein, aber sie würden schnell verdunsten und verschwinden, genau so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Geistesobjekte, die mit dem Geist erfahrbar sind. So kommt die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zustande.">

Mahāniddesa S. 26,
zitiert nach Vimalo Kulbarz, Der Dharma für den Westen, S.139.

<Drei Arten der Abgeschiedenheit gibt es: körperliche Abgeschiedenheit, seelische Abgeschiedenheit, und frei sein von Anhaften (upadhiviveka). Die in der Einsamkeit leben und im Loslassen zur inneren Heiterkeit finden, leben in körperlicher Abgeschiedenheit. Die ihr Herz geläutert haben, leben in seelischer Abgeschiedenheit. Die Heiligen, die von allem Wollen frei sind, leben in der Abgeschiedenheit, in der es kein Festhalten an irgendetwas gibt.>

Sutta-Nipāta, Lehr-Dichtungen II:4. Das Heil (Mahā-Mangala-Sutta), 268
http://www.palikanon.com/khuddaka/sn/sn_ii03-4_269.html#Sn_iiU+0034

<Ein Herz, das nicht erzittert, wird es von weltlichem Geschehen getroffen, das frei von Kummer, fleckenlos und friedvoll, - das, wahrlich, ist das höchste Heil!>
[weltliches Geschehen (lokadhammehi) bezeichnet die Wechselfälle des Lebens: Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Glück und Unglück.]

Wir können an diesen Beispielen sehen wie zentral für Buddha die Übung von Gleichmut, Geistesruhe und tiefem inneren Frieden war. Auch wenn für Buddha das letztliche Ziel immer die Überwindung der Welt war und nicht nur eine teilweise Verbesserung der Welt, so können wir für uns doch die Entwicklung von Gleichmut und innerem Frieden auch als eine Vorbedingung für ein geduldiges Wirken zum Besseren in dieser Welt im Sinne eines *Engagierten Buddhismus*

verstehen. Siehe hierzu die außergewöhnliche und schöne Internetseite des *Buddhanetzes* von Franz-Johannes Litsch et al.:
http://buddhanetz.org/

Die Betonung von Gleichmut und innerem Frieden findet sich auch in vielen anderen spirituellen Wegen. Hier nur eine ganz kleine Auswahl ähnlicher Aussagen von Zhuāngzǐ (莊子), Meister Eckehardt und Ramana Maharshi.
(Wiederum zitiert nach Vimalo Kulbarz, Der Dharma für den Westen, S.139.):

Zhuāngzǐ schreibt: "Der Weise ist in vollkomener Ruhe. Ruhe bringt Leichtigkeit und Gleichgewicht, inneren Frieden und Gelassenheit. So finden Leid und Schmerzen keinen Zugang und der Geist ist makellos."
Und Meister Eckehardt schreibt in seinem "Traktat der Abgeschiedenheit": die innere Abgeschiedenheit ist eine sehr hohe Stufe der Gelassenheit, sie ist die höchste aller Tugenden.
Bei Ramana Maharshi lesen wir: "Überall ist diese Abgeschiedenheit. Der Mensch ist immer allein. Seine Aufgabe ist es, die Abgeschiedenheit in sich zu finden, nicht aber, sie irgendwo außen zu suchen."

Aber auch heutige Künstler widmen sich dem Thema der Stille immer wieder eindrücklich - hier ein schönes Beispiel von vielen:
Silence - Charlie Haden & Chet Baker & Enrico Pieranunzi,
aufgenommen 6 Monate vor dem Tod des Trompeters Chet Baker:
https://www.youtube.com/watch?v=ydlQk5v1OPk .

Und unablässig spielt uns die Natur das Lied von Gleichmut und Stille - hier die Ostsee:
https://www.youtube.com/watch?v=90BdCdhuFik .

Mögen alle Wesen Gleichmut üben und in tiefem Frieden verweilen!

in metta - muni

53. Radikaler Skeptizismus?

> ...
> Wir können an diesen Beispielen sehen wie zentral für Buddha die Übung von
> Gleichmut, Geistesruhe und tiefem inneren Frieden war. Auch wenn für Bud
> dha das letztliche Ziel immer die Überwindung der Welt war und nicht nur eine
> teilweise Verbesserung der Welt, so können wir für uns doch die Entwicklung
> von Gleichmut und innerem Frieden auch als eine Vorbedingung für ein gedul
> diges Wirken zum Besseren in dieser Welt im Sinne eines *Engagierten Bud*
> *dhismus* verstehen.
> ...

Aus der europäischen Philosophiegeschichte kennen wir die antike griechische Philosophenschule der Sophisten. Einer ihrer Vertreter, Gorgias, ein bedeutender Redner und Rhetorik-Lehrer, vertrat in seinen Werken die These eines radikalen Skeptizismus, der zufolge nichts existiert und also auch nichts erkannt werden kann. Gorgias lebte etwa zur gleichen Zeit wie Buddha, d.h. ca. 500 v.u.Z.

Dieser Gorgias hatte nun in Indien einen Bruder im Geiste, den Wanderasketen und radikalen Skeptiker Dīghanakha. Von diesem ist ein interessantes Gespräch mit Buddha, der einen psychologischen Realismus vertrat, überliefert.

M.74. An Dīghanakha - Dīghanakha Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m074z.html
Im folgenden Ausschnit aus dem Sutta habe ich die Übersetzung des Pāli-Wortes *vedana* als *Gefühl* in eckigen Klammern erneut mit *Empfindung* (angenehm, neutral, unangenehm) übersetzt, da das deutsche Wort *Gefühl* in der Psychologie des Buddha tatsächlich eine *Geistesreaktion* (citta) und keine *Empfindung* (vedana) darstellt.

<1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Rājagaha auf dem Geiersberg in der Wildschwein-Höhle auf.
2. Da ging der Wanderasket Dīghanakha zum Erhabenen und tauschte Grußformeln mit ihm aus. Nach diesen höflichen und freundlichen Worten stand er zur Seite und sagte zum Erhabenen: "Meister Gotama, meine Lehrmeinung und Ansicht ist dies: 'Für mich ist nichts annehmbar.' "
"Diese deine Ansicht, Aggivessana, 'Für mich ist nichts annehmbar' - ist nicht zumindest jene Ansicht für dich annehmbar?"
"Wenn diese meine Ansicht für mich annehmbar wäre, Meister Gotama, würde es sich damit genauso verhalten, würde es sich damit genauso verhalten."
3. "Nun, Aggivessana, es gibt viele in der Welt, die sagen: 'Es würde sich damit genauso verhalten, es würde sich damit genauso verhalten', und doch überwinden sie jene Ansicht nicht und sie nehmen noch manche andere Ansicht an. Von jenen

gibt es wenige in der Welt, die sagen: 'Es würde sich damit genauso verhalten, es würde sich damit genauso verhalten', und die jene Ansicht überwinden und keine andere Ansicht annehmen."
4. "Aggivessana, es gibt einige Mönche und Brahmanen, deren Lehrmeinung und Ansicht dies ist: 'Für mich ist alles annehmbar.' Es gibt einige Mönche und Brahmanen, deren Lehrmeinung und Ansicht dies ist: 'Für mich ist nichts annehmbar.' Und es gibt einige Mönche und Brahmanen, deren Lehrmeinung und Ansicht dies ist: 'Einiges ist für mich annehmbar, einiges ist für mich nicht annehmbar.'
...
9. "Aggivessana, dieser Körper, der aus materieller Form besteht, sich aus den vier großen Elementen zusammensetzt, von Mutter und Vater gezeugt wurde und mittels gekochtem Reis und Reisbrei aufgebaut wurde, ist der Vergänglichkeit unterworfen, unterworfen der Abnutzung und dem Abrieb, der Auflösung und dem Verfall. Er sollte als vergänglich, als Dukkha, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als ein Stachel, als ein Unglück, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst betrachtet werden. Wenn man diesen Körper so betrachtet, überwindet man die Gier nach dem Körper, die Verliebtheit in den Körper, die Unterwürfigkeit gegenüber dem Körper."
10. "Aggivessana, es gibt drei Arten von Gefühl [Empfindung]: angenehmes Gefühl [Empfindung], schmerzhaftes Gefühl [Empfindung] und weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl [Empfindung]. Wenn man angenehmes Gefühl [Empfindung] empfindet, empfindet man bei jener Gelegenheit kein schmerzhaftes Gefühl [Empfindung] oder weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl [Empfindung]; bei jener Gelegenheit empfindet man nur angenehmes Gefühl [Empfindung]. Wenn man schmerzhaftes Gefühl [Empfindung] empfindet, empfindet man bei jener Gelegenheit kein angenehmes Gefühl [Empfindung] oder weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl [Empfindung]; bei jener Gelegenheit empfindet man nur schmerzhaftes Gefühl [Empfindung]. Wenn man weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl [Empfindung] empfindet, empfindet man bei jener Gelegenheit kein angenehmes Gefühl oder schmerzhaftes Gefühl [Empfindung]; bei jener Gelegenheit empfindet man nur weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl [Empfindung]."
11. "Angenehmes Gefühl [Empfindung], Aggivessana, ist vergänglich, gestaltet, bedingt entstanden, der Vernichtung unterworfen, dem Verschwinden, Verblassen und Aufhören unterworfen. Schmerzhaftes Gefühl [Empfindung] ist auch vergänglich, gestaltet, bedingt entstanden, der Vernichtung unterworfen, dem Verschwinden, Verblassen und Aufhören unterworfen. Weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl [Empfindung] ist auch vergänglich, gestaltet, bedingt entstanden, der Vernichtung unterworfen, dem Verschwinden, Verblassen und Aufhören unterworfen."
12. "Indem ein wohlunterrichteter edler Schüler so sieht, wird er ernüchtert gegenüber angenehmem Gefühl [Empfindung], ernüchtert gegenüber schmerzhaftem Gefühl [Empfindung], ernüchtert gegenüber weder-schmerzhaftem-noch-

angenehmem Gefühl [Empfindung]. Wenn er ernüchtert wird, wird er begierdelos. Durch Begierdelosigkeit ist sein Geist befreit. Wenn er befreit ist, kommt das Wissen: 'Er ist befreit.' Er versteht: 'Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden mußte, darüber hinaus gibt es nichts mehr.'"
13. "Ein Bhikkhu, dessen Geist so befreit ist, Aggivessana verbündet sich mit niemandem und streitet sich mit niemandem; er bedient sich des gegenwärtig in der Welt üblichen Sprachgebrauchs, ohne daran zu haften."
14. Bei jener Gelegenheit stand der ehrwürdige Sāriputta hinter dem Erhabenen und fächelte ihm Luft zu. Da dachte er: "Der Erhabene spricht in der Tat aus höherer Geisteskraft vom Überwinden dieser Dinge; der Vollendete spricht in der Tat aus höherer Geisteskraft vom Aufgeben dieser Dinge." Während der ehrwürdige Sāriputta dies erwog, war sein Geist durch Nicht-Anhaften von den Trieben befreit."
15. Aber in dem Wanderasketen Dīghanakha erschien die fleckenlose, reine Schau des Dhamma: "Alles, was dem Ursprung unterworfen ist, ist dem Aufhören unterworfen." Der Wanderasket Dīghanakha sah das Dhamma, erlangte das Dhamma, erkannte das Dhamma, drang in das Dhamma ein; er ließ den Zweifel hinter sich, er wurde frei von Verwirrung, er erlangte Selbstvertrauen und wurde in der Lehre des Lehrers von anderen unabhängig."
16. Dann sagte er zum Erhabenen: "Großartig, Meister Gotama! Großartig, Meister Gotama! Das Dhamma ist von Meister Gotama auf vielfältige Weise klar gemacht worden, so als ob er Umgestürztes aufgerichtet, Verborgenes enthüllt, einem Verirrten den Weg gezeigt oder in der Dunkelheit eine Lampe gehalten hätte, damit die Sehenden die Dinge erkennen können. Ich nehme Zuflucht zu Meister Gotama und zum Dhamma und zur Sangha der Bhikkhus. Möge Meister Gotama mich von heute an als Laien-Anhänger, der zu ihm lebenslang Zuflucht genommen hat, annehmen.">

Buddha weist den Wanderasketen Dīghanakha zunächst darauf hin, daß die Sichtweise eines radikalen Skeptizismus der Art 'Für mich ist nichts annehmbar' auf einer Verabsolutierung des ICH, MICH, MIR, MEIN beruht, die gerade nicht skeptisch hinterfragt wird. Anschließend legt Buddha seine Lehre dar, in der er sich auf unwiderlegbare existentielle Tatsachen bezieht, wie etwa die Vergänglichkeit.

Bei anderen Gelegenheiten empfiehlt Buddha seinen Schülern und Schülerinnen die Methode des *yoniso manasikāra*, des *tiefgründigen Erforschens*. Auf Pāli bedeuten *yoni* "Urgrund, Ursprung, Herkunft, Quelle", *mānas* "Denken" und *kārā* durchführen. Hier 2 Beispiele:

S.9.11. Nicht reiflich - 11. Akusalavitakka Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam09.html#s9_11

<1. Einstmals weilte ein Bhikkhu im Lande der Kosala, in einem Haine.
2. Zu jener Zeit aber dachte der Bhikkhu, der sich auf seinem Tagesaufenthaltsplatze befand, sündhafte, üble Gedanken, wie Gedanken der sinnlichen Lust, Gedanken der Bosheit, Gedanken der Gewalttätigkeit.
3. Da nun begab sich die in jenem Haine wohnende Devatā, die mit dem Bhikkhu Erbarmen hatte und sein Heil wünschte, in dem Wunsche den Bhikkhu anzuregen dorthin, wo sich jener Bhikkhu befand.
4. Nachdem sie sich dorthin begeben hatte, redete sie den Bhikkhu mit den Strophen an:
"Weil du nicht reiflich erwogen, bist du trunken von (üblen) Gedanken;
Gib auf das Nicht-reiflich und denke reiflich nach über den Meister, die Lehre und die Gemeinde, nicht abweichend von sittlicher Zucht.
Dann wirst du zu Wonne gelangen, zu Glück und Freude ohne allen Zweifel,
Und reich an Wonnen wirst du dem Leiden ein Ende machen."
5. Da nun kam der Bhikkhu, von der Devatā angeregt, wieder zu der rechten Überlegung.>

M.2. Alle Triebe - Sabbāsava Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m002z.html

<3. "Ihr Bhikkhus, ich sage, die Vernichtung der Triebe gibt es für einen, der weiß und sieht, nicht für einen, der nicht weiß und sieht. Was weiß und sieht er zur Vernichtung der Triebe? Weises Erwägen und unweises Erwägen. Wenn jemand unweise erwägt, entstehen Triebe, die noch nicht entstanden sind, und Triebe, die bereits entstanden sind, nehmen zu. Wenn jemand weise erwägt, entstehen Triebe nicht, die noch nicht entstanden sind, und Triebe, die bereits entstanden sind, werden überwunden."
...
7. "Auf solche Weise erwägt er unweise:

- 'Gab es mich in der Vergangenheit?
- Gab es mich nicht in der Vergangenheit?
- Was war ich in der Vergangenheit?
- Wie war ich in der Vergangenheit?
- Was war ich, und was bin ich daraufhin in der Vergangenheit geworden?
- Wird es mich in der Zukunft geben?
- Wird es mich in der Zukunft nicht geben?
- Was werde ich in der Zukunft sein?
- Wie werde ich in der Zukunft sein?
- Was werde ich sein, und
- was werde ich daraufhin in der Zukunft werden?

Oder ansonsten ist er über die Gegenwart verwirrt:

- 'Bin ich?
- Bin ich nicht?
- Was bin ich?
- Wie bin ich?
- Wo kam dieses Wesen her?
- Wo wird es hingehen?'"

8. "Wenn er auf solche Weise unweise erwägt, entsteht eine von sechs Ansichten in ihm.

- Die Ansicht 'für mich gibt es ein Selbst' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder
- die Ansicht 'für mich gibt es kein Selbst' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder
- die Ansicht 'ich nehme Selbst mit Selbst wahr' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder
- die Ansicht 'ich nehme Nicht-Selbst mit Selbst wahr' entsteht in ihm als wahr und erwiesen;
- oder die Ansicht 'ich nehme Selbst mit Nicht-Selbst wahr' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder
- ansonsten hat er eine Ansicht wie diese: 'Es ist dieses mein Selbst, das da spricht und fühlt und hier und da die Ergebnisse guter und schlechter Taten erfährt; aber dieses mein Selbst ist unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Vergänglichkeit unterworfen, und es wird so lange wie die Ewigkeit überdauern'.

Diese spekulative Ansicht, ihr Bhikkhus, wird das Dickicht der Ansichten genannt, die Wildnis der Ansichten, die Verdrehtheit der Ansichten, der Wankelmut der Ansichten, die Fessel der Ansichten. Durch die Fessel der Ansichten gebunden, ist der nicht unterrichtete Weltling nicht befreit von Geburt, Alter und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; er ist nicht befreit von Dukkha, sage ich.">

Yoniso Manasikāra, das *tiefgründige Erforschen*, führt uns dazu, die Welt (die dhammas) zu sehen, wie sie ist - zumindest soweit wir sie zu erforschen und zu erkennen vermögen. Für Buddha war das Ziel seines Forschens erreicht, nachdem er erkannt hatte:

- Sabbe sankhāra anicca - alle Gestaltungen sind *unbeständig*,
- Sabbe sankhāra dukkha - alle Gestaltungen sind *unbefriedigend/leidvoll*,
- Sabbe dhammā anattā - alle Dinge sind *leer* (nicht ichhaft).

Gleichzeitig war Buddha offen für die Wissenschaft seiner Kultur und z.B. eng mit dem großen Arzt Jīvaka befreundet, der an der weltberühmten Universität Taxila (Pāli: Takhkhasilā), der Hauptstadt des seinerzeitigen Gandhara-Reichs, Medizin studiert hatte. So ist es nicht überraschend, daß Buddha einmal erklärte:

S.22.94 Die Lotusblume - Puppha Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam22_120.html#s22_94

<Wobei man, ihr Mönche, unter den Weisen in der Welt übereinstimmt: 'Das gibt es nicht', davon sage auch ich: 'Das gibt es nicht'. Wobei man, ihr Mönche, unter den Weisen in der Welt übereinstimmt: 'Das gibt es', davon sage auch ich: 'Das gibt es'. ...>

Unser Erforschen der Wirklichkeit braucht nun nicht in den Gedanken einer altindischen Kultur seine Grenzen zu finden, aber die Methode des *yoniso manasikāra*, des unablässigen *tiefgründigen Forschens* ist gerade in den Herausforderungen unserer Zivilisation existentiell wichtig und sollte von uns wertgeschätzt und gegen alle Angriffen von Populisten, Verschwörungsgläubigen und Esoterikern verteidigt werden.

in metta -
muni

54. Freude und Leid - die 8 weltlichen Winde.

> ...
> Yoniso Manasikāra, das *tiefgründige Erforschen*, führt uns dazu, die Welt (die
> dhammas) zu sehen, wie sie ist - zumindest soweit wir sie zu erforschen und
> zu erkennen vermögen. Für Buddha war das Ziel seines Forschens erreicht,
> nachdem er erkannt hatte:
> • Sabbe sankhāra anicca - alle Gestaltungen sind *unbeständig*,
> • Sabbe sankhāra dukkha - alle Gestaltungen sind *unbefriedigend/leidvoll*,
> • Sabbe dhammā anattā - alle Dinge sind *leer* (nicht ichhaft).
> ...
> Unser Erforschen der Wirklichkeit braucht nun nicht in den Gedanken einer
> altindischen Kultur seine Grenzen zu finden, aber die Methode des *yoniso*
> *manasikāra*, des unablässigen *tiefgründigen Forschens* ist gerade in den He
> rausforderungen unserer Zivilisation existentiell wichtig und sollte von uns
> wertgeschätzt und gegen alle Angriffen von Populisten, Verschwörungsgläubi
> gen und Esoterikern verteidigt werden.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

der heutige Vortrag handelt von Freude und Leid, oder allgemeiner von den *8 weltlichen Bedingungen,* oder *8 Weltgesetzen* (attha lokadhammā), manchmal auch *8 weltliche Winde* genannt :

- Gewinn - Verlust,
- Ehre - Verachtung,
- Lob - Tadel,
- Freude - Leid.

Im Dhammapda #227-228 finden sich zwei Verse, deren Hintergrund im Dhammapada-Kommentar erläutert wird:
Atula, ein Laienschüler des Buddha aus Savatthi beschwerte sich beim Buddha darüber, daß auf seine Bitte nach Unterweisung hin der Mönch Revata im Schweigen verblieben war, der Mönch Sariputta ihm dagegen eine lange und schwierige philosophische Abhandlung vergetragen und der Mönch Ānanda ihm nur eine ganz kurze und schlichte Predigt gehalten hatte. Der Buddha gab Atula eine freundliche Belehrung über die Gefahren des Ärgers und die großen Vorzüge der Geduld. Am Ende dieser Belehrung erfuhr Atula die Frucht des *Stromeintritts*. Auf die Frage von Ānanda an Buddha, ob die drei Mönche irgendetwas falsch gemacht hätten, antwortete Buddha (an Ānanda, und nicht wie das Dhammapada fälschlicherweise berichtet an Atula):

#227 Höre Atula, dies ist nicht neu,
Es ist ein altes Sprichwort:
Man tadelt den, der schweigsam sitzt,
Man tadelt den, der lange redet,
Man tadelt den, der angemessen spricht.
Kurz, niemand bleibt verschont von Tadel.

#228 So war es immer und wird es wohl bleiben,
Und so ist es auch heute in der Welt.
Kein Mensch erhält immer nur Lob
Oder immer nur Tadel.

A.VIII.6 Die acht Weltgesetze II - 6. Paṭhama-lokadhamma Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a08_001-010.html#a_viii6

<"Acht Weltgesetze, ihr Mönche, folgen dem Weltlauf, und der Weltlauf folgt diesen Weltgesetzen. Welches sind sie?

- Gewinn und Verlust,
- Ehre und Verachtung,
- Lob und Tadel,
- Freude und Leid.

Genau wie den unwissenden Weltling, ihr Mönche, treffen auch den wissenden, edlen Jünger Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid. Worin besteht nun hierbei die Verschiedenheit, die Besonderheit, worin der Unterschied zwischen dem wissenden, edlen Jünger und dem unwissenden Weltling? -
"Im Erhabenen, o Herr, wurzeln unsere Lehren. Im Erhabenen haben sie ihren Führer, ihre Stütze. Gut wäre es, o Herr, wenn dem Erhabenen selber die Antwort auf diese Worte einfiele. Die Mönche werden sich dann des Erhabenen Worte merken." -
"So höret denn, ihr Mönche, und achtet wohl auf meine Worte!" -
"Ja, o Herr", erwiderten die Mönche dem Erhabenen, und der Erhabene sprach:
"Da, ihr Mönche, wird dem unwissenden Weltling Gewinn zuteil. Nicht aber überlegt er sich dabei und versteht es nicht der Wirklichkeit gemäß: 'Entstanden ist mir zwar dieser Gewinn, doch er ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.' Und es wird ihm Verlust zuteil, Ehre, Verachtung, Lob, Tadel, Freude und Leid. Nicht aber überlegt er sich dabei und versteht es nicht der Wirklichkeit gemäß: 'Entstanden ist mir zwar ... dieses Leid, doch es ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.' Und Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid halten seinen Geist umsponnen. Am Gewinn, der ihm zuteil wird, hängt er, und Verlust verdrießt ihn. An der Ehre, die ihm zuteil wird, hängt er, und Verachtung verdrießt ihn. Am Lob, das ihm zuteil wird, hängt er und Tadel verdrießt ihn. An der Freude, die ihm zuteil wird, hängt

er, und das Leid verdrießt ihn. So der Zuneigung und Abneigung verfallen, wird er nicht erlöst vom Geborenwerden, Altern und Sterben, von Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, wird er nicht erlöst vom Leiden, so sage ich.
"Da wird nun aber, ihr Mönche, einem wissenden, edlen Jünger Gewinn zuteil. Er aber überlegt dabei und versteht es der Wirklichkeit gemäß: 'Entstanden ist mir zwar dieser Gewinn, doch er ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.' Und es wird ihm Verlust zuteil, Ehre, Verachtung, Lob, Tadel, Freude und Leid. Er aber überlegt dabei und versteht es der Wirklichkeit gemäß: 'Entstanden ist mir zwar... dieses Leid, doch es ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.' Und Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid halten seinen Geist nicht umsponnen Am Gewinn, der ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Verlust verdrießt ihn nicht. An der Ehrung, die ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Verachtung verdrießt ihn nicht. Am Lob, das ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Tadel verdrießt ihn nicht. An der Freude, die ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Leid verdrießt ihn nicht. Sich so von Zuneigung und Abneigung frei machend, wird er erlöst vom Geborenwerden, Altern und Sterben, von Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, wird er erlöst vom Leiden, so sage ich.
"Das, ihr Mönche, ist die Verschiedenheit, das die Besonderheit, das der Unterschied zwischen dem wissenden, edlen Jünger und dem unwissenden Weltling."

Gewinn, Verlust, Verehrung und Verachtung,
auch Lob und Tadel, Freude sowie Leid,
gar wandelbar sind diese Weltgesetze,
voll Unbestand, dem Wechsel unterworfen.

Der Weise, der Besonnene durchschaut sie,
erkennt sie als dem Wechsel unterworfen.
Erwünschte Dinge quälen ihn nicht mehr
und auch bei unerwünschten kommt ihm kein Verdruß.

In ihm sind Hingeneigtsein und auch Widerwille
zerstört, vergangen, nicht mehr da.
Die sorgenfreie, laut're Stätte kennend,
ist zu des Daseins anderem Ufer er gelangt.>

Im folgenden Sutta über Menschenkenntnis führt Buddha vier Eigenschaften aus, anhand derer man den Sittenwandel, die Lauterkeit, die Stärke und die Weisheit eines Menschen erkennen kann, vorausgesetzt man beobachtet diesen Menschen über längere Zeit hinweg sorgfältig und verfügt selbst über hinreichende Klarheit. In unserem Zusammenhang ist die Beschreibung von innerer Stärke im Umgang mit Unglück von Bedeutung.

A.IV.192 Menschenkenntnis II - 2. Ṭhāna Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a04_191-195.html#a_iv192

<"Vier Eigenschaften eines Menschen, ihr Mönche, kann man bei vier Gelegenheiten erkennen. Welche vier?
Im Zusammenleben, ihr Mönche, kann man den Sittenwandel anderer erkennen, doch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer; nur durch Beobachtung, nicht ohne Beobachtung; und nur ein Verständiger, kein Unverständiger. Im Umgang kann man die Lauterkeit anderer erkennen - im Unglück kann man die Stärke anderer er kennen - in der Unterhaltung kann man die Weisheit anderer erkennen, doch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer; nur durch Beobachtung, nicht ohne Beobachtung; und nur ein Verständiger, kein Unverständiger.
...
Es wurde gesagt: 'Im Unglück kann man die Stärke anderer erkennen, doch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer; nur durch Beobachtung, nicht ohne Beobachtung; und nur ein Verständiger, kein Unverständiger.' Mit Bezug worauf aber wurde dies gesagt?
Da trifft einen Menschen der Verlust von Verwandten oder von Besitz, oder er wird von einer Krankheit heimgesucht. Er aber bedenkt nicht: 'So ist dieses Leben in der Welt beschaffen, so ist es, wenn man eine solche Daseinsform besitzt, daß da acht Weltgesetze dem Weltlauf folgen und der Weltlauf diesen acht Weltgesetzen folgt, nämlich Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid (attha lokadhammā).' Und betroffen vom Verlust seiner Verwandten oder seines Besitzes oder von einer Krankheit heimgesucht, jammert, stöhnt und klagt er, schlägt sich weinend an die Brust, gerät in Verzweiflung.
Da trifft einen anderen Menschen der Verlust von Verwandten oder von Besitz, oder er wird von einer Krankheit heimgesucht. Doch er bedenkt: 'So ist dieses Leben in der Welt beschaffen, so ist es, wenn man eine solche Daseinsform besitzt, daß da acht Weltgesetze dem Weltlauf folgen und der Weltlauf diesen acht Weltgesetzen folgt, nämlich Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid.' Und betroffen vom Verlust seiner Verwandten oder seines Besitzes oder von einer Krankheit heimgesucht, jammert er weder, noch stöhnt und klagt er, noch schlägt er sich weinend an die Brust und gerät nicht in Verzweiflung.
Wurde also gesagt: 'Im Unglück kann man die Stärke anderer erkennen . . .', so wurde das eben mit Bezug hierauf gesagt." ... >

Buddha empfiehlt uns immer wieder Geduld und Gleichmut inmitten aller schmerzhaften und unerfreulichen Wandlungen des Lebens, so in diesem Sutta:

A.IV.165 Vier Wege des Verhaltens II - 5. Dutiya-khama Sutta
http://www.palikanon.com/angutt/a04_161-170.html#a_iv165

<"Was aber, ihr Mönche, ist der Weg der Geduld? Da erträgt einer geduldig Hitze und Kälte, Hunger und Durst und die Belästigung durch Bremsen, Stechmücken, Wind, Sonne und Kriechtiere. Standhaft erträgt er gehässige, unfreundliche Worte sowie aufgestiegene körperliche Schmerzgefühle, scharfe, stechende, brennende, beschwerliche, unangenehme und lebensgefährliche. Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Geduld.">

Was bleibt uns Übenden also inmitten der *8 Winde der Existenz*?

Zunächst einmal gilt es, bei den scheinbar *angenehmen Winden* von Gewinn, Ehre, Lob und Freude unseren Gleichmut zu bewahren und sich immer wieder ihres bedingten Entstehens und ihrer Vergänglichkeit bewußt zu bleiben, anstatt solches Geschehen zu immer größerem Anwachsen unseres Egos zu verwenden.
Und bei den *unangenehmen Winden* von Verlust, Verachtung, Tadel und Leid bleiben uns häufig nur Geduld und Gleichmut. Aber wir können solch schwere Situationen auch zum Aufwachen zur wahren Natur des Lebens nutzen und die Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Leerheit aller Dinge erkennen - und so den kleinen und gleichzeitig großen Schritt von der Illusion zum Nirwahn (nibbāna) vollbringen - nicht von Jetzt für immer, sondern immer wieder Jetzt.

Oder in vier Worten zusammengefaßt:
Einatmen - Ausatmen, Loslassen - Lächeln.

in metta - muni

55. Aṅgulimāla.

> ...
> Was bleibt uns Übenden also inmitten der *8 Winde der Existenz*?
>
> Zunächst einmal gilt es, bei den scheinbar *angenehmen Winden* von Gewinn,
> Ehre, Lob und Freude unseren Gleichmut zu bewahren und sich immer wieder
> ihres bedingten Entstehens und ihrer Vergänglichkeit bewußt zu bleiben, anstatt
> solches Geschehen zu immer größerem Anwachsen unseres Egos zu verwen
> den.
> Und bei den *unangenehmen Winden* von Verlust, Verachtung, Tadel und Leid
> bleiben uns häufig nur Geduld und Gleichmut. Aber wir können solch schwere
> Situationen auch zum Aufwachen zur wahren Natur des Lebens nutzen und die
> Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Leerheit aller Dinge erkennen - und so den
> kleinen und gleichzeitig großen Schritt von der Illusion zum Nirwahn
> (nibbāna) vollbringen - nicht von Jetzt für immer, sondern immer wieder Jetzt.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

der heutige kleine Vortrag handelt von einer in Asien berühmten Geschichte, von dem Mörder Aṅgulimāla und dessen innerer Umkehr mit Hilfe des Buddha zu einem friedfertigen Mönch. Auch wenn der Wunderteil dieser Erzählung wohl erst später hinzugefügt wurde, so scheint diese Erzählung doch einen wahren Kern zu haben.

Die von mir herangezogenen Quellen zu dieser Geschichte sind:
- M.86 Über Aṅgulimāla - Aṅgulimāla Sutta
  http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m086z.html ,
- Theragāthā 866-891
  http://www.palikanon.com/khuddaka/thera/thneu16.htm
- und als Sekundärquellen die Darstellungen der Wikipedia
  https://en.wikipedia.org/wiki/Aṅgulimāla
- und der Buddhologen
-- H. W. Schumann, Der historische Buddha, München, 1982, S. 148 ff.
-- R. F. Gombrich, How Buddhism Began, London, 1996, S. 135 ff.

Zunächst in Zusammenfassung die Geschichte.
Aṅgulimāla war ein Sohn des Brahmanen Gagga, der am Hof des Königs Pasenadi von Kosala wirkte. Aṅgulimāla hatte an der weltberühmten Universität von Taxila (Takhkhasilā), der Hauptstadt des damaligen Gandhara-Reichs, eine Ausbildung erhalten.
https://de.wikipedia.org/wiki/Taxila .

Irgendetwas scheint beim Studium dieses intelligenten jungen Mannes schiefgelaufen zu sein, denn kurze Zeit darauf zog er sich in den indischen Dschungel im Kosala-Reich zurück und überfiel und ermordete dort Reisende. Aus den Fingerknochen (aṅguli) seiner Opfer fertigte er eine Māla, einen indischen Rosenkranz, wovon sein Name herrührte. Im Sutta M.86 wird Aṅgulimāla als ein gewöhnlicher Straßenräuber dargestellt, aber diese Interpretation ist aus verschiedenen Gründen zweifelhaft. Mehr zu dieser Frage später.

Obwohl der Buddha mehrfach gewarnt worden war wanderte er allein durch einen Abschnitt des Urwaldes, in welchem Aṅgulimāla vermutet wurde. Dieser traf dann auch auf den Buddha und plante diesen zu ermorden, um so seiner Fingerknochen-Māla das Zeichen eines weiteren Opfers hinzuzufügen. Nun berichtet das Sutta ein *Wunder*, daß nämlich Aṅgulimāla trotz schnellen Laufens den langsam dahinwandelnden Buddha nicht einholen konnte. Der darauf folgende fiktive Wortwechsel ist in der buddhistischen Tradition berühmt geworden und hatte zur Folge, daß Aṅgulimāla den Buddha bat Mönch unter seiner Führung werden zu dürfen. Dies erlaubte Buddha direkt und formlos und Aṅgulimāla erhielt den Mönchsnamen Ahiṃsaka (der Gewaltlose). Manche Quellen halten dies auch für Aṅgulimālas Geburtsnamen.

Danach kehrte Buddha mit Aṅgulimāla nach Sāvatthī zurück, zum Jeta-Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika. Tatsächlich wird Aṅgulimāla auch aus recht weltlichen Gründen Zuflucht im buddhistischen Orden gesucht haben, denn König Pasenadi hatte dem Orden juristische Unabhängigkeit zugesichert, und so konnte Aṅgulimāla hoffen der weltlichen Strafe für seinen Massenmord zu entgehen. Und so geschah es auch: einmal besuchte König Pasenadi den Buddha im Jeta-Hain und kam auf den gefährlichen Räuber Aṅgulimāla zu sprechen. Da präsentierte Buddha seinem Freund Pasenadi den bekehrten Mönch Aṅgulimāla und erklärte ihm, daß von diesem Menschen jetzt keine Gefahr mehr ausgehe. Der König akzeptierte diese Zusage und Buddhas Ruf als wundermächtiger Heiliger wuchs nochmals deutlich. Allerdings rettete dies Aṅgulimāla nicht vor der Rache einiger Stadt- und Dorfbewohner, die versuchten ihn auf einer Bettelrunde zu steinigen. Buddha tröstete Aṅgulimāla mit dem Hinweis, daß es besser sei die karmischen Folgen seines Tuns jetzt geduldig und mitfühlend zu erleiden, als nach dem Tod in einem Höllenbereich gequält zu werden. Letztlich erlangte Aṅgulimāla noch vor seinem Tod die Befreiung (Nirwahn, nibbāna).
Allerdings erließ der Buddha kurz darauf eine neue monastische Regel, daß Verbrecher nicht mehr als Mönche oder Nonnen ordiniert werden durften, vermutlich um einem Ansturm von Kriminellen in den Schutz der Sangha vorzubeugen.

Hier ein Auszug aus
M.86 Über Aṅgulimāla - Aṅgulimāla Sutta
http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m086z.html

<4. Der Verbrecher Aṅgulimāla sah den Erhabenen in der Ferne kommen. Als er ihn sah, dachte er: "Es ist wunderbar, es ist erstaunlich! Es sind Männer in Gruppen von zehn, zwanzig, dreißig und sogar vierzig diese Straße entlang-gekommen, aber trotzdem sind sie mir in die Hände gefallen. Und jetzt kommt dieser Mönch allein daher, ohne Begleitung, wie vom Schicksal getrieben. Warum sollte ich nicht diesem Mönch das Leben nehmen?" Dann nahm Aṅgulimāla sein Schwert und Schild auf, hängte sich den Bogen und Köcher um und folgte dem Erhabenen auf den Fersen.

5. Da vollbrachte der Erhabene ein derartiges Kunststück übernatürlicher Kräfte, daß der Verbrecher Aṅgulimāla, obwohl er lief so schnell er konnte, den Erhabenen nicht einholen konnte, der in normaler Geschwindigkeit ging. Da dachte der Verbrecher Aṅgulimāla: "Es ist wunderbar, es ist erstaunlich! Früher konnte ich sogar einen schnellen Elefanten einholen und ergreifen; ich konnte sogar ein schnelles Pferd einholen und ergreifen; ich konnte sogar eine schnelle Kutsche einholen und ergreifen; ich konnte sogar einen schnellen Hirsch einholen und ergreifen; aber jetzt kann ich, obwohl ich laufe so schnell ich kann, diesen Mönch nicht einholen, der in normaler Geschwindigkeit geht!" Er blieb stehen und rief dem Erhabenen nach: "Bleib stehen, Mönch! Bleib stehen, Mönch!"
"Ich bin stehengeblieben, Aṅgulimāla, bleib auch du stehen."
Da dachte der Verbrecher Aṅgulimāla: "Diese Mönche, die Söhne der Sakyer, sprechen die Wahrheit, machen die Wahrheit geltend; aber obwohl dieser Mönch immer noch weitergeht, sagt er: 'Ich bin stehengeblieben, Aṅgulimāla, bleib auch du stehen.' Angenommen, ich befrage diesen Mönch."

6. Dann richtete sich der Verbrecher Aṅgulimāla folgendermaßen in Versform an den Erhabenen:

"Obwohl du gehst, Mönch, sagst du, du seist steh'ngeblieben;
Ich stehe, doch du sagst, ich sei nicht steh'ngeblieben.
Ich frag' dich nun, o Mönch, was das bedeutet:
Wieso bist du statt meiner steh'ngeblieben?"

"Aṅgulimāla, für immer bin ich steh'ngeblieben,
Enthalte mich aller Gewalt gegenüber den Wesen;
Doch du kennst Zurückhaltung nicht gegenüber dem Leben:
Deshalb bin ich stehengeblieben, dagegen du nicht."

"Zu guter Letzt ist dieser Mönch, ein hochverehrter Weiser,
In diesen großen Wald gekommen, meiner Rettung willen.
Nachdem ich deinen Vers gehört, der mich das Dhamma lehrte,
Will ich für immer in der Tat das Übel unterlassen."

Nach diesen Worten nahm der Räuber seine Waffen,
In hohem Bogen warf er sie in einen Abgrund.
Den Füßen des Erhab'nen huldigt' der Verbrecher
Und auf der Stelle bat er ordiniert zu werden.

Da sprach zu ihm der Buddha, voll von großem Mitleid,
Der Lehrer dieser Welt mit allen ihren Göttern,
Der So-Gewordene, er sagte, "Komm, oh Bhikkhu."
Und so geschah es, daß der Mörder Bhikkhu wurde.>

Einiges an dieser Geschichte gibt Rätsel auf. So heißt es, daß ein Lehrer Aṅgulimālas an der Universität Taxila von seinem Schüler eine Māla mit den Fingerknochen von 1000 Opfern verlangt haben soll. Der bekannte Buddhologe Richard Gombrich
https://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Gombrich
trägt im Aufsatz "Who was Aṅgulimāla?" in seinem Buch "How Buddhism Began" Argumente vor, daß es sich bei Aṅgulimāla und seinem Lehrer aus Taxila um Angehörige eines Shivaismus-Shaktismus-Kultes (Śaiva-Śākta) gehandelt haben könnte, für die Menschenopfer Teil ihrer Verehrung von Shiva & Shakti waren. Der große buddhistische chinesische Mönch Xuánzàng (ca. 600-664, 玄奘)
https://de.wikipedia.org/wiki/Xuanzang ,
der von 629–45 die Seidenstraße und Indien bereiste, entkam mit seinen Reisebegleitern einmal nur um Haaresbreite einer Opferung durch Shiva-Shakta-Fanatiker.
Der ebenso bekannte Buddhologe Lance Cousins widersprach dieser These mit einigen Gegenargumenten.
https://de.wikipedia.org/wiki/Lance_S._Cousins

So bleibt die Frage nach dem Hintergrund von Aṅgulimālas Terrorkarriere vorerst für uns weiter offen. Aber dennoch hatte diese Geschichte durch die Jahrtausende der buddhistischen Kultur hindurch eine große Bedeutung.
Zum einen symbolisiert die Geschichte von Aṅgulimāla das buddhistische Ideal der liebenden Güte und des Mitgefühls selbst gegenüber Schwerverbrechern - anstelle des gewohnten Denkens und Handelns aus Vergeltung und Rache heraus. Und zum anderen soll diese Geschichte zeigen, daß jedem von uns, selbst einem großen Übeltäter, der Weg zur inneren Umkehr, zum Neubeginn und sogar zur Erleuchtung offensteht.

Aus diesem Geist heraus tragen zahlreiche buddhistische Initiativen für Gefängnisinsassen den Namen *Aṅgulimāla*.

Und aus diesem Geist der inneren Erneuerung heraus rezitieren zahlreiche buddhistische Gemeinschaften und einzelne Praktizierende regelmäßig um den Vollmond herum eine Zermonie des *Neuanfangs*, in welcher nach dem Bekennen und Bereuen von unheilsamen Handlungen mit Körper, Rede und Geist in der Vergangenheit jetzt gute Vorsätze für die vor uns liegende Zeit gefaßt werden.
Eine Version der *Zeremonie für einen neuen Anfang* der Sangha von Thich Nhat Hanh findet sich in:
"Der Klang des Bodhibaums" (Plum Village Chanting Book), S. 27-35,
Theseus Verlag, Berlin, 1995.

Das Thema von Bereuen und Neubeginn ist natürlich ein grundlegendes menschliches Thema und findet sich daher auch in vielen anderen spirituellen Wegen, dort allerdings häufig mit einem Gottesbezug, auf welchen der Buddhismus als ein zutiefst humanistischer Weg bewußt verzichtet.

Und vertraut ist uns allen ja Hesses bekanntes Gedicht *Stufen*, in dem es auch um einen fortwährenden *Neubeginn* geht.

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

in metta - muni

56. Seid euch selbst Insel, seid Euch selbst Zuflucht!

> ...
> Zum einen symbolisiert die Geschichte von Aṅgulimāla das buddhistische Ideal
> der liebenden Güte und des Mitgefühls selbst gegenüber Schwerverbrechern -
> anstelle des gewohnten Denkens und Handelns aus Vergeltung und Rache
> heraus. Und zum anderen soll diese Geschichte zeigen, daß jedem von uns,
> selbst einem großen Übeltäter, der Weg zur inneren Umkehr, zum Neubeginn
> und sogar zur Erleuchtung offensteht.
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute möchte ich die Abschiedsbotschaft des Buddha an seine Schüler und Schülerinnen vorstellen. Buddha war inzwischen 80 Jahre alt und sein Körper war krank und schwach. Sein Leben war ihm mühevoll geworden und neigte sich dem Ende zu. Drei Monate vor seinem Tod erkrankte Buddha schwer, erholte sich aber nochmals. Da das Sterben des Buddha jetzt absehbar war befragte Ānanda den Buddha zu einer Nachfolgeregelung. Es war und ist bis heute in Indien so üblich, daß ein Guru einen Nachfolger einsetzt. Buddha lehnte es ab einen Nachfolger zu bestimmen, weil ihm die geistige Freiheit so wichtig war und empfahl daher, daß seine Schüler und Schülerinnen sich an seiner Lehre, am *dhamma/dharma* orientieren sollten - und daß sie sich selbst eine Insel oder ein Licht der Zuflucht sein sollten, unabhängig von anderen Menschen!

Die letzten Monate des Buddha werden beschrieben in
Dīgha-Nikāya 16, Mahāparinibbāna Sutta - Die große Lehrrede von der vollkommenen Erlöschung:
http://www.palikanon.com/digha1/dn16_1-3.html
Dies ist eine Neuübersetzung aus dem Jahr 2018 durch den Ehrw. Thalpawila Kusalagnana, (MA), Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi und Thomas Trätow.
Wir ersetzen in dieser Sutta-Übersetzung die Bezeichnungen der 4 Pfeiler der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) wieder durch unsere gewohnten Bezeichnungen:
Körper (kaya), Empfindungen (vedana; angenehm, neutral, unangenehm), Geistesreaktionen (citta), Geistesobjekten (dhammā).

Nebenbei: völlig verschieden von unserem hier zitierten Mahāparinibbāna Sutta des Pāli-Kanons ist das Mahāyāna Mahāparinirvāṇa Sūtra, siehe etwa:
https://en.wikipedia.org/wiki/Mahayana_Mahaparinirvana_Sutra

Dīgha-Nikāya, 16.2.23-26
http://www.palikanon.com/digha1/dn16_1-3.html

<23. Nachdem der Erhabene die Regenzeit auf sich genommen hatte, überfiel ihn ein Gebrechen mit heftigen Schmerzen, zum Tode führenden. Diese erduldete der Erhabene achtsam und klarbewusst, unirritiert.
...
24. Da erholte sich der Erhabene von der Krankheit. Nicht lange nachdem er sich von der Krankheit erholt hatte, kam er aus der Behausung und setzte sich im Schatten der Behausung auf den vorbereiteten Sitz. Der ehrwürdige Ānanda kam zum Erhabenen. Nachdem er den Erhabenen verehrt hatte, setzte er sich beiseite nieder. Beiseite sitzend sagte er dem Erhabenen folgendes: "Erfreulich ist es, Verehrungswürdiger, dass es dem Erhabenen gut geht, erfreulich ist es, Verehrungswürdiger, dass es dem Erhabenen besser geht. Trotzdem, Verehrungswürdiger, ist mir, als ob ein Fieber in meinem Körper entstand, als ob ich orientierungslos bin. Wegen der Krankheit des Erhabenen entsinne ich mich der Lehre nicht mehr. Trotzdem habe ich dies Maß von Hoffnung: Nicht eher wird der Erhabene vollkommen erlöschen bis der Erhabene bezüglich der Mönchsgemeinde irgendetwas festgelegt hat."

25. "Was denkst du, Ānanda, erwartet die Mönchsgemeinde von mir? Verkündet wurde von mir, Ānanda, die Lehre, vollkommen, ohne etwas auszulassen, mit Bezug auf die Lehre hat der Tathāgata kein Geheimnis. Wenn irgendjemandem einfallen würde: Ich müsste mich um die Mönchsgemeinde kümmern oder die Mönchsgemeinde ist auf mich angewiesen, der würde für die Mönchsgemeinde irgend etwas festlegen. Dem Tathāgata, Ānanda, fällt so etwas nicht ein: Ich müsste mich um die Mönchsgemeinde kümmern oder die Mönchsgemeinde ist auf mich angewiesen. Was denkst du, Ānanda, wird der Tathāgata bezüglich der Mönchsgemeinde irgendetwas festlegen? Ich bin jetzt, Ānanda, gebrechlich, alt, betagt, am Lebensende, ausgelebt, ich bin achtzig Jahre alt. Genauso, Ānanda, wie ein alter Wagen mit Stricken noch zusammengehalten wird, so scheint mir der Körper des Tathāgata. Zu einer Zeit, Ānanda, wenn der Tathāgata ohne Wahrnehmung aller Objekte ist, jegliches Gefühl ausgetilgt hat, tritt er in die objektlose Gemütssammlung ein und verweilt darin, dann ist der Körper des Tathāgata zur Ruhe gekommen.

26. Daher, Ānanda, seid euch selbst die Insel, seid euch selbst die Zuflucht, habt keine andere Zuflucht, die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht. Wie, Ānanda, sind die Mönche sich selbst die Insel, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zur Insel, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht? Da, Ānanda, weilt der Mönch beim Körper, in Betrachtung des Körpers, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Aneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Empfindungen, in Betrachtung der Empfindungen, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Geistesreaktionen, in

Betrachtung der Geistesreaktionen, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Geistesobjekten, in Betrachtung der Geistesobjekte, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. So, Ānanda, sind die Mönche sich selbst die Insel, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zur Insel, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht.

Wenn jemand, Ānanda, jetzt oder wenn ich vergangen bin, sich selbst zur Insel hat, sich selbst zur Zuflucht, keine andere Zuflucht, die Lehre zur Insel hat, die Lehre zur Zuflucht, keine andere Zuflucht, jene Mönche werden, Ānanda, die höchsten von denen, die sich üben wollen.>

Das zentrale Pāli-Wort hier ist: dīpa = *Insel* oder *Leuchte*.
Im Zusammenhang mit Zuflucht wählen die meisten Übesetzer *Insel*.

Und etwas später sprach Buddha die Mönche an:
Dīgha-Nikāya, 16.3.51
http://www.palikanon.com/digha1/dn16_1-3.html

<51. Dann sprach der Erhabene die Mönche an:
"Hier, ihr Mönche, spreche ich euch an -
alle Gebilde haben die Natur des Vergehens, strebet ohne Unterlass.
In nicht langer Zeit wird des Vollendeten vollkommenes Erlöschen eintreten. Von heute ab in drei Monaten wird der Vollendete vollkommen erlöschen.">

Obwohl Buddha explizit einen Nachfolger ausgeschlossen hatte, behauptete nach seinem Tod der asketische Mönch Mahākassapa der legitime Erbe des Buddha zu sein. Wer war dieser Mahākassapa?
Hier hilft uns das Buch des Buddhologen und Pāli-Übersetzers Kurt Schmidt "Buddha und seine Jünger" weiter:
http://www.palikanon.com/buddhbib/07budjng/budjng00.htm ,
insb. das Kapitel über Kassapa:
http://www.palikanon.com/buddhbib/07budjng/budjng05.htm#Kassapas%20Erbanspruch .

Mahākassapa war ein recht extremer Asket, der immer im Wald schlief, nur Fetzenroben trug, niemals ein Haus von Laien betrat und häufig liberalere Mönche, wie etwa Ānanda, wegen deren seiner Meinung nach zu freundlichen Haltung gegenüber Nonnen und Laien heftig kritisierte. Ebenso wurde Ānanda von Mahākassapa und dessen Freunden und Schülern als 'Weichling' geschmäht,

weil er bei Buddhas Tod geweint hatte. Buddha hatte mehrfach versucht Mahākassapa zu einem sanfteren und freundlicheren Verhalten zu bewegen, aber erfolglos. Einmal hatte Buddha dem Asketen Mahākassapa eine seiner eigenen Mönchsroben gegeben, im Austausch gegen eine von Mahākassapas Fetzenroben. Und diese aus Mitgefühl vom Buddha geschenkte Robe interpretierte Mahākassapa dann nach Buddhas Tod als seinen Erbanspruch als Nachfolger des Buddha:
S.16.11. Das Gewand - 11. Cīvara Sutta
http://www.palikanon.com/samyutta/sam16.html#s16_11 .

Letzlich kam es also bereits nach dem Tod des Buddha zu einer Spaltung in der buddhistischen Sangha:

- Mahākassapa und dessen partiell misogyne Asketenfraktion,
- Ānanda und die liberalere, für Nonnen und Laien offene Fraktion.

Aus den Nachfolgern der Asketenfraktion bildete sich letztlich die Theravāda-Schule, aus der Ānanda-Schule entstanden etwas später Vorläufer der buddhistischen Mahāyāna-Schulen.
Aber dies ist eine andere Geschichte und soll ein andermal erzählt werden :-)

Für alle Chan-/Zen-Interessierten unter uns ist nun auch noch die folgende, im China der Tang-Zeit erfundene, Geschichte interessant.

Die alte Stadt Rājagaha war der Regierungssitz von König Bimbisara von Magadha, einem Freund und Förderer von Buddha. Wenn sich Buddha in dieser Gegend aufhielt, dann meditierte er gern auf dem nahegelegenen *Geiergipfel* (Gijjhakuta, Pāli; Gṛdhrakūṭa, Skrt.). Auch das erste buddhistische Konzil, drei Monate nach Buddhas Tod, fand unter der Leitung von Mahākassapa bei einer Höhle an diesem Geierberg statt. Und hier ereignete sich also gemäß der chin. Fabel auch eine ganz spezielle Lehrrede des Buddha.

Statt eine Lehrrede zu beginnen hob nun der Buddha schweigend eine Udumbara-Blüte hoch, fast alle Mönche waren irritiert, aber nach einer Weile lächelte Mahākassapa - und Buddha sagte:
"Hiermit habe ich das Dharma an Mahākassapa übertragen."

Nun können wir uns ja vielerlei bei Mahākassapa vorstellen, aber eben kein Lächeln :-)

Der Hintergrund dieser Geschichte ist, daß in China viele einflußreiche Familien ihren Stammbaum mehr oder weniger frei erfunden bis in die Ära des mythologischen 'Gelben Kaisers' (黄帝 , Huáng Dì) zurückverfolgt haben.
https://de.wikipedia.org/wiki/Huangdi
Kurz gesagt: Machtanspruch durch Familien-Pseudohistorie.

Diesem Muster des Machtanspruchs sind dann die chin. Chan-Schulen mit ihrem frei erfundene *Chan-Stammbaum* gefolgt, der solcherart die Chan-Schule zur *einzig legitimierten* buddhistischen Schule erklären sollte - ein Verfahren, das im damaligen China durchaus funktioniert hat.

Auf diese Weise wurde Buddhas Schüler Mahākassapa zum 1. Patriarchen des Chan gekürt, Buddhas Schüler Ānanda zum 2. Patriarchen, dann folgten 25 erfundene indische Chan-Patriarchen, und schließlich kam mit Nr. 28 Bodhidharma, welcher der Legende nach das Chan von Indien nach China gebracht hatte.
Und noch heute rezitieren viele Zen-Schüler und -Schülerinnen fleißig ihren erfundenen Stammbaum und erfreuen sich an ihrem *Inka shōmei*, der wortlosen Dharma-Übertragung in ununterbrochener Linie von Mahākassapa bis zu ihrem Lehrer und zu sich selbst.

Wie schön, sich da wieder an Buddhas Worte zu erinnern:

Dīgha-Nikāya, 16.2.26:
<26. Daher, Ānanda, seid euch selbst die Insel, seid euch selbst die Zuflucht, habt keine andere Zuflucht, die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht. Wie, Ānanda, sind die Mönche sich selbst die Insel, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zur Insel, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht? Da, Ānanda, weilt der Mönch beim Körper, in Betrachtung des Körpers, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Aneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Empfindungen, in Betrachtung der Empfindungen, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Geistesreaktionen, in Betrachtung der Geistesreaktionen, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Geistesobjekten, in Betrachtung der Geistesobjekte, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. So, Ānanda, sind die Mönche sich selbst die Insel, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zur Insel, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht.>

Zusammengefaßt sagt uns Buddha also:
"Ihr seid euch selbst Insel, seid euch selbst Zuflucht, wenn Ihr die 4 Pfeiler der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) übt, d.h. Achtsamkeit auf den Körper (kaya), die Empfindungen (vedana; angenehm, neutral, unangenehm), die Geistesreaktionen (citta) und die Geistesobjekte (dhammā). So findet ihr *Einsicht* in die *Drei Daseinsmerkmale* Unbeständigkeit (anicca), Leidhaftigkeit (dukkha) und Nicht-Selbst (anatta) - und ihr könnt *heiter-gelassen* in der *Soheit* (tathatā) verweilen und den *Frieden von Nibbāna* erfahren."

in metta - muni

57. "O, das Glück! O, das Glück!"

> ...
> <26. Daher, Ānanda, seid euch selbst die Insel, seid euch selbst die Zuflucht,
> habt keine andere Zuflucht, die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch
> Zuflucht, habt keine andere Zuflucht. ...>
> ...

Liebe Freundinnen und Freunde,

zunächst ein Nachtrag zu meinem letzten Vortrag. Ich hatte hier das Zitat von Buddha:
"Daher, Ānanda, seid euch selbst die Insel, seid euch selbst die Zuflucht, ..." einfach von der Neuübersetzung aus dem Jahr 2018 durch den Ehrw. Thalpawila Kusalagnana, (MA), Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi und Thomas Trätow verwendet. Siehe:
http://www.palikanon.com/digha1/dn16_1-3.html .
Jetzt eine Woche später beim erneuten Lesen möchte ich doch in dieser Sutta-Übersetzung die Bezeichnungen der 4 Pfeiler der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) wieder durch unsere gewohnten Bezeichnungen ersetzen, um möglichen Verwirrungen vorzubeugen.
Zusammengefaßt sagt uns Buddha also:
"Ihr seid euch selbst Insel, seid euch selbst Zuflucht, wenn Ihr die 4 Pfeiler der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) übt, d.h. Achtsamkeit auf den Körper (kaya), die Empfindungen (vedana; angenehm, neutral, unangenehm), die Geistesreaktionen (citta) und die Geistesobjekte (dhammā). So findet ihr *Einsicht* in die *Drei Daseinsmerkmale* Unbeständigkeit (anicca), Leidhaftigkeit (dukkha) und Nicht-Selbst (anatta) - und ihr könnt *heiter-gelassen die Soheit* (tathatā) *widerspiegeln* und den *Frieden von Nibbāna* erfahren."

Nun zum heutigen Thema in dieser kleinen Reihe von Gedanken zum Frühbuddhismus.
Der Mönch Bhaddiyo, ein früherer König, sprach auf dem täglichen Weg zu seinem einsamen Meditationsplatz immer diese Worte vor sich hin:
"O, das Glück! O, das Glück!"
Hierzu wurde er von Buddha befragt - und seine Antwort kann auch für uns inspirierend sein.

Ud.II.10. Bhaddiyo, der frühere König
http://www.palikanon.com/khuddaka/udana/ud_2.htm

<So hab ich's vernommen: Einstmals weilte der Erhabene bei Anupiya im Mangohain. Zu jener Zeit sprach der ehrwürdige Bhaddiyo, der Sohn der Kāligodhā, wenn er in den Wald oder an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Klause ging, ständig vor sich hin: "O, das Glück! O, das Glück!" Viele Mönche hörten, wie der ehrwürdige Bhaddiyo, der Sohn der Kāligodhā, wenn er in den Wald ging oder an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Klause, ständig vor sich hinsprach: "O, das Glück! O, das Glück!" Da meinten sie: "Der ehrwürdige Bhaddiyo, der Sohn der Kāligodhā, führt wohl den Brahmawandel lustlos, weil er früher im Haus königliches Wohl gehabt hat. Daran denkt er zurück, wenn er auf dem Weg in den Wald oder an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Klause ständig vor sich hinsagt: "O, das Glück! O, das Glück!"
Deshalb begab sich eine große Schar von Mönchen zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich seitwärts. Seitwärts sitzend berichteten diese Mönche dem Erhabenen. Da sprach der Erhabene zu einem Mönch: "Geh, Mönch und sage in meinem Namen dem Mönch Bhaddiyo: Der Meister ruft dich, Freund Bhaddiyo" - "Ja, Herr", sprach der Mönch, begab sich zum ehrwürdigen Bhaddiyo und richtete seine Botschaft aus.

"Gut, Freund" sprach der ehrwürdige Bhaddiyo, begab sich zum Erhabenen und setzte sich seitwärts. Zu dem seitwärts sitzenden Bhaddiyo, dem Sohn der Kāligodhā, sprach der Erhabene: "Ist es wahr, Bhaddiyo, dass du, wenn du in den Wald gehst oder an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Klause, ständig vor dich hinsagst: 'O, das Glück! O, das Glück!'" - "So ist es, Herr." - "Und was willst du damit sagen, Bhaddiyo?" - "Herr, früher, als ich in der Häuslichkeit lebte, da habe ich königliches Glück genossen,. da waren innerhalb und außerhalb meiner Gemächer Wachen aufgestellt, innerhalb und außerhalb der Stadt, innerhalb und an der Grenze der Provinz Wachen aufgestellt. So bewacht und behütet, Herr, lebte ich doch ängstlich, aufgeregt, misstrauisch, schreckhaft. Heute aber, Herr, wenn ich in den Wald gehe oder an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Klause, da lebe ich angstfrei, frei von Aufgeregtheit, frei von Misstrauen, frei von Schreckhaftigkeit, entspannt, ungestört, von anderen versorgt, mit einem gazellensanften Gemüt. Das will ich ausdrücken, Herr, wenn ich in den Wald gehe oder an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Klause und vor mich hinsage: 'O, das Glück! O, das Glück.'">

Und in Dhammapada #202 heißt es:
"Es gibt kein Glück, so wie den Frieden."

Wenn wir ernsthaft als buddhistische Praktizierende üben, dann können auch wir die inneren Hindernisse in unserem Leben transformieren, und wir werden sagen können:

"O, das Glück! Ich lebe angstfrei, frei von Aufgeregtheit, frei von Misstrauen, frei von Schreckhaftigkeit, entspannt, ungestört, mit einem gazellensanften Gemüt. O, das Glück!"

Der Ehrw. Thich Nhat Hanh hat vor vielen Jahren ein kleines Büchlein geschrieben:
"Der Geruch von frisch geschnittenem Gras - Anleitung zur Gehmeditation",
Gondenbrett, 1991, ZEN-Verlag Theresiahoeve, Übers. Ursula Richard.
Dort heißt es gleich im ersten Kapitel, S. 9:
"Es ist überhaupt nicht schwer. Du kannst es. Jeder Mensch kann es, wenn er oder sie wirklich in Frieden sein möchte."
Thich Nhat Hanh spricht hier über die Gehmeditation, aber wir können dies auf den ganzen buddhistischen Weg beziehen:
"Es ist überhaupt nicht schwer. Du kannst es."

Das Glück dieses inneren Weges zu erleben und zu kultivieren bedeutet nun natürlich nicht, daß wir keine schweren und schmerzhaften Erfahrungen mehr machen werden - aber wir wissen doch immer:
auch dies ist SOHEIT, *ehrfurchtgebietend* in Schönheit und Schrecken.

Rilke sagt uns in seinem 'Stundenbuch':

> Gott spricht zu jedem nur, eh er ihn macht,
> dann geht er schweigend mit ihm aus der Nacht.
> Aber die Worte, eh jeder beginnt,
> diese wolkigen Worte, sind:
>
> Von deinen Sinnen hinausgesandt,
> geh bis an deiner Sehnsucht Rand;
> gib mir Gewand.
> Hinter den Dingen wachse als Brand,
> daß ihre Schatten ausgespannt,
> immer mich ganz bedecken.
>
> Laß dir alles geschehn: Schönheit und Schrecken.
> Man muß nur gehn: Kein Gefühl ist das fernste.
> Laß dich von mir nicht trennen.
> Nah ist das Land,
> das sie das Leben nennen.
>
> Du wirst es erkennen
> an seinem Ernste.
> Gib mir die Hand.

Liebe Freundinnen und Freunde, hiermit geht mein kleiner Kurs über den Frühbuddhismus jetzt erst einmal zu Ende. Möglicherweise findet sich irgendwann noch dieser oder jener Nachtrag.
Seit etwas über einem Jahr habe ich Euch nun in wöchentlichem Abstand diese oder jene aus meiner Sicht bemerkenswerte Stelle aus der Überlieferung des Pāli-Kanons herausgesucht und sie auf eine moderne westliche und naturwissenschaftlich orientierte Weise rezipiert und dargestellt. Natürlich sind auch andere Darstellungen möglich und besonders in den Theravada-Ländern Südost-Asiens verbreitet. Ich selbst habe bei dieser Arbeit viel gelernt und so wünsche ich mir, daß auch Ihr beim Lesen dieser Essay-Sammlung immer wieder etwas lernen konntet und Inspiration für Euren eigenen Weg und Eure eigenen Studien gefunden habt.

Herzlich und in metta -
muni