

## Des Hausners Feiertag

von Hellmuth Hecker

Nach uralter, schon vorbuddhistischer indischer Sitte ist der Vollmondtag der Hauptfeiertag in jedem Monat, ein zweiter Festtag ist der Neumondtag, ein dritter und vierter die beiden dazwischen liegenden Tage des zu- und des abnehmenden Halbmondes. Das ergibt, wie auch bei uns, alle acht Tage einen Feiertag, nämlich am 1., 8., 15. und 23. Tag des Mondumlaufs. Dieser Feiertag, welcher der Nacht jener Mondphasen voranging, hieß Uposatha<sup>1</sup>. Alle sonstigen speziellen Feiern werden auf diese Uposatha-Tage gelegt, vor allem das Wesakfest<sup>2</sup> am Vollmondtag des Monats Mai. An diesem Tage wird Geburt, Erwachung und Parinibbāna des Buddha gefeiert. An anderen speziellen Feiertagen seien erwähnt Anfang und Ende der mönchischen Regenzeit und das Fest der Robenstiftung – alle sind Tage der Zuwendung des Laien zum Orden, insbesondere durch Geben.

Nach indischer Auffassung ist der Uposatha-Tag ein Feiertag des Kosmos: Am Vollmondtag werden alle Buddhas geboren und an ihm erreichen sie die Erwachung; am Vollmondtag erscheint dem Weltherrscher das Radjuwel als Zeichen des Sieges (D 16); den Uposatha-Tag zu halten, ermahnt der Götterkönig Sakka seine Götter (A III, 37). Vor allem aber heißt es, dass an den Uposatha-Tagen die „vier großen Könige“ oder ihre Söhne oder ihre Boten durch die Welt gingen. Diese Klasse von Göttern entspricht etwa den christlichen Schutzengeln (Engel = griech. Bote), die den Gerechten behüten. Diese Engel, heißt es, schauten an den Feiertagen nach, ob die Menschen drei Dinge täten: Gute Werke, Ehrung von Erfahrenen durch Annahme ihrer Weisheit und Enthaltung von groben, untugendhaften Dingen.

*„Gibt es, ihr Mönche, wenige unter den Menschen, die Vater und Mutter, Asketen und Priester, ein ehrwürdiges Haupt ehren, die Regeln des Feiertags befolgen und einhalten sowie gute Werke tun, so berichten es die vier großen Könige den Göttern der Dreiunddreißig im Saal der Seligen. Darob*

<sup>1</sup> Uposatha = upa-vasa-tha. Die Wurzel vas = bleiben, deutsch „wesen“. Die Vorsilbe upa = nach, an heran, dabei. Die Nachsilbe tha = Substantivierung. Das Wort wäre also „Dabei-bleib-heit“, wohl im Sinne der religiösen Besinnung, der Regelmäßigkeit des Festes, der Wiederholung.

<sup>2</sup> Wesak = ve-sākhā oder vi-sākhā. Sākhā = Zweige. Vi-auseinander, Vi-sākhā = Verzweigung. Dies ist der Name für einen indischen Monat, der etwa unserem Mai entspricht. Der Mai ist die Zeit der Grüne, der Verzweigung, daher der Name.

*sind die Götter der Dreiunddreißig traurig und denken: „Ach, die himmlischen Wohnungen werden immer leerer und die Welten der Dämonen werden sich füllen“ (A III, 36)*

Mit den genannten drei Dingen ist bereits Sinn und Inhalt des Feiertages umrissen:

Die guten Werke bestehen für den Laien vor allem darin, den Mönchen zu spenden, was sie brauchen. Erwähnt sei unter den Werken der Barmherzigkeit auch die alte orientalische Sitte, am Uposatha gefangene Tiere loszukaufen und ihnen die Freiheit zu geben.

Die Ehrung der Weisen entspricht etwa dem christlichen Kirchengang, dem Anhören der Predigt. Im Buddhismus, der ursprünglich keinerlei Priesterschaft kannte, gingen die Laien am Uposatha-Tage zu den Klöstern und fragten die Mönche über Leben und Dasein, über Selbsterziehung und Meditation. Ein schönes Beispiel dafür bietet die zweite Rede der „Längeren Sammlung“:

*„Um diese Zeit nun hatte der König von Magadha, Ajatasattu, der Sohn der Videherin, an einem Feiertage, im halben Monat, am letzten herbstlichen Vollmonde, in der voll aufgegangenen Mondnacht, umgeben von seinem Gefolge, oben auf der Zinne seines Palastes Platz genommen. Da ließ nun der König von Magadha, Ajatasattu, der Sohn der Videherin, an diesem Feiertage, indem er tief aufatmete, sich also vernehmen: „Entzückend, wahrlich, ist die leuchtende Nacht, es ist eine Pracht und ist eine Herrlichkeit in dieser leuchtenden Nacht, erquickend ist sie und beglückend ist sie, diese leuchtende Nacht! Was für einen Asketen oder Priester wollen wir doch heute besuchen gehen, um uns bei ihm das Gemüt erheitern zu lassen?“*

Ein weiteres Beispiel enthalten die „Bruchstücke“: Da unterhalten sich zwei kleine Geister bevor sie zum Buddha gehen, über dessen Eigenschaften und zwar beginnt der eine von ihnen das Gespräch wie folgt:

*„Bei vollem Monde heut, am Feiertag,  
wann himmlisch hell die Nacht erscheint,  
erhabnen Meister hier erschau,  
wohlan denn lasst uns gehen zu Gotamo.“ Snp 153*

Das Wichtigste des Feiertages aber ist die als drittes genannte Tugendhaftigkeit, die bis ins Seelische hineinreichende Haltung der Enthaltung, der Teilnahme und Rücksicht gegenüber allen lebenden Wesen. Im *Anguttara Nikāya* (III, 70) heißt es, dass der im Hause lebende edle Jünger des Buddha erwägen sollte:

*„Zeit lebens meiden Heilige das Töten, das Stehlen, die Unkeuschheit, das Lügen, berauschende Getränke und Mittel, das Essen zur Unzeit, Zerstreungen und hohe prächtige Lager. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, jene Dinge. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Feiertag werde ich eingehalten haben. In dieser Weise befolgt, bringt der mit acht Eigenschaften ausgestattete Feiertag hohen Lohn, hohen Segen, ist mächtig an Würde und Größe.“*

Der Sinn des Feiertages als Enthaltsamkeit von jenen acht Dingen wird in den Versen der „Bruchstücke“ noch wie folgt umrissen:

*„Kein Wesen töten, Ungegebnes nehmen nicht,  
nicht Lüge reden, trinken keinen Rauschetrunk,  
Gemeinschaft wird er meiden, wenn sie unkeusch ist,  
und wird kein Mahl zur Unzeit nehmen ein bei Nacht.*

*Ihm kränzen keine Blumen und ihm taugt kein Duft,  
sein Lager ist die Matte auf der Bodenflur:  
das eben gilt ihm achtfach als der Feiertag  
vom Auferwachten leidengtangen, offenbart.*

*Da mag er alle Woche feiern Feiertag,  
beim neuen Monde, vollen Monde, halbem Mond:  
und wann die Lehre wird erläutert, frohgemut,  
achtfach gefestigt, als ein Wohlerprobter sein.*

*Am Morgen dann, nach so vollbrachtem Feiertag  
An Speis und Trank er Sorge für der Mönche Schar,  
erheitert im Gemüte, mitbeseligt,  
zu spenden Gabe nach Vermögen, witzig.*

*Gerecht erhalten wird er seine Eltern,  
betreiben wird er ehrlich sein Gewerbe;  
der Hausner, also handelnd unverdrossen,  
zu ‚Eigenhell‘ geheißnen Göttern geht er ein.“ Snp 401-404*

Von den aufgeführten acht Regeln des Feiertages betreffen die ersten fünf die fünf Tugendgebote, die der Hausner schon als Mindeststandard buddhistischer Lebensführung einhält. An den Uposatha-Tagen gilt es jedoch, außerdem vollkommene Keuschheit einzuhalten: Der Laie nimmt also dann ein Gebot auf sich, das der Mönch ständig innehält. Damit ist erste wesentliche Schritt zur Entwöhnung und Unbedürftigkeit getan. Es spricht für die tiefe Weisheit eines Vollendeten, dass er die ihm ergebenden Anhänger nicht sofort mit überstrengen Forderungen zurückschreckt, sondern dass er vielmehr mit väterlicher Umsicht nur eine Richtschnur gibt, an welche der Laie sich alle sieben Tagen halten soll. Welche läuternde Wirkung diese gemäßigte Form der Enthaltsamkeit auf die Dauer hat, dürfte nur durch langjährige eigene Erfahrung nachzuprüfen sein. Immerhin wäre es gut, diese Form der „Wochenendaskese“ nicht geringschätzig zu betrachten, sondern als vom Erwachten gepriesen und eingeführt zu ehren.

Zu den drei Geboten des Handelns (nicht töten, stehlen, unkeusch leben), dem einen Gebot der rechten Rede (nicht lügen) und dem einen Gebot des rechten Wandels (nicht sich berauschen), die der Laie jederzeit innehalten soll, kommen am Feiertage noch die drei weiter oben genannten Gebote der Lebensführung, die das Essen, das Vergnügen und das Wohnen betreffen.

Das Wichtigste von diesen drei weiteren Geboten ist das erste, um dessentwegen der Feiertag oft mit Fastentag übersetzt wird. Dieses „Fasten“ besteht darin, erstens nichts zwischendurch zu essen, zweitens nichts nach dem Mittag zu essen. Das bedeutet für den Abendländer, dass er am Feiertage auf Nachmittagskuchen und Abendessen und sonstige Leckereien verzichtet. Diese Regel macht es sehr einfach, am Feiertag der Versklavung an die Küche zu entgehen und gibt auch der Hausfrau die Möglichkeit, dann Ruhe zu haben. Damit wird eines der Haupthindernisse für die sonn-tägliche Selbstbesinnung, nämlich der Essenszwang, auf ein erträgliches Mindestmaß reduziert. Wem dieser Versicht sehr schwer fällt, der mag überlegen, dass je größer die Überwindung, desto größer auch der Gewinn an Freiheit ist, wer dieses „Fasten“ regelmäßig, jahrelang, jeden Sonntag übt, der wird merken, was es damit auf sich hat, wenn man auch nur einmal in der Woche der Gewohnheit entrinnt. Man muss sich hier entscheiden: „Was ist mir wichtiger, das Essen oder die Erlösung?“ Es bedarf kaum der Erwähnung, dass am buddhistischen Feiertage auch das Rauchen nicht am Platze ist – zumindest nicht mehr nach dem Mittag. Jedenfalls ist das die naheliegendste Gelegenheit, sich „probeweise“ einmal in der Woche bewusst an Enthaltsamkeit zu gewöhnen.

Die beiden weiteren Gebote der rechten Lebensführung betreffen denselben Grundsatz: Abkehr von übertriebener sinnlicher Bedürftigkeit, Enthaltbarkeit im Rahmen des Möglichen. Warum schmückt sich denn der Mensch und kleidet sich auffällig? Um zu gefallen, um anderen körperlich zu gefallen, um das eigene Ich herauszustellen und anzupreisen. Aber was ist der Leib?

*„Gleichwie man Wände neu bemalt,  
betünchen sie den faulen Leib:  
Schau, wie der Leib ist aufgeputzt  
rubinbehangen, goldgeschmückt,  
das hautverbrämte Beingerüst  
im Glanze seiner Kleiderpracht.“ M 82*

Mit diesem Feiertagsgebot, sich nicht äußerlich aufzuputzen, wird immer verbunden das weitere Gebot monchischer Lebensführung, nämlich keine Schaustellungen zu besuchen, sich nicht der vielfältigen Zerstreuung hinzugeben. Wer den buddhistischen Feiertag ernst nehmen will, der muss sich etwa Folgendes zu Gemüte führen: Sechs Tage lang kann ich – zwar mit Maßen – den Begierden nachgehen; aber einen Tag in der Woche will ich dem Buddha widmen und will verzichten auf Radio und Fernsehen, Kino und Theater.

Was schließlich das letzte der acht Feiertagsgebote betrifft, nämlich hohe prächtige Lagerstätten zu meiden, so mag man sich einmal überlegen, dass es doch gut ist, wenn man nicht so abhängig von Kissen und Polstern ist und auch einmal bereit ist, die Last des Leibes zu merken und trotzdem ruhen zu können.

Der Buddha sagt, dass dieser achtgeteilte Feiertag – die dritte Art des Feiertages – für jeden hohen Lohn, hohen Segen bringe und mächtig an Würde und Größe sei:

*„Möchten auch alle Bürger aller Stände den achtgeteilten Feiertag einhalten, so würde es ihnen lange zum Wohle, lange zum Heile gereichen. Und möchten auch alle Götter, alle bösen und heiligen Geister, die ganze Welt mit ihrer Schar von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen den achtgeteilten Feiertag innehalten, so würde es auch ihnen lange zum Wohle, lange zum Heile gereichen. Und würden gar diese gewaltigen Baumriesen hier denken können und den achtgeteilten Feiertag einhalten*

*können, so würde es auch ihnen lange zum Wohle, lange zum Heile gereichen.“ A VIII 44*

*„Ja, Sonne, Mond und Sternenschar,  
die sind ein Sechzehntel nicht wert  
des achtgeteilten Feiertags,  
Sei's drum ein Mann, sei es ein Weib,  
wer tugendrein am Feiertag  
und gute, edle Werke wirkt,  
der geht zum Himmel tadellos.“ A III 70*

Eines Tages kamen einige Landsleute des Buddha, Sakyer, in seiner Heimatstadt zu ihm, und er fragte sie: „Haltet ihr wohl, Sakyer, den achtgeteilten Feiertag?“ Da antworteten sie: „Bisweilen, o Ehrwürdiger, bisweilen nicht.“ Der Buddha erwiderte darauf: „Schade ist es für euch, o Sakyer, schlecht trifft es sich für euch, dass ihr bei einem so von Kummer und Sterben bedrohten Leben nur bisweilen den achtgeteilten Feiertag innehaltet und bisweilen nicht.“ Er gibt dazu dann ein Gleichnis: Wenn ein Mann durch seinen Fleiß sich jeden Tag eine bestimmte kleine Geldsumme zurücklegt, dann würde er nach hundert Lebensjahren ein gewaltiges Vermögen erwerben. Ganz ebenso würde ein Mann, wenn er nach der Weisung des Erwachten sich einige Jahre oder nur Monate intensiv übe, dadurch erlangen, in einer in sich leidlosen Daseinsform viele Jahrtausende im vollkommenen Glück leben zu können – den Weg dazu aber leide der achtgeteilte Feiertag ein. Da sagten die Sakyer: „Von heute ab, o Ehrwürdiger, wollen wir den achtgeteilten Feiertag immer innehalten.“ (A X 46)

Auch der Buddha selber hatte in seinen früheren Leben als Bodhisatta strikt am Feiertage festgehalten:

*„Wahrhaftig, recht gesinnt, in sich gefasst, beherrscht,  
in lauterer Sitte fastend jeden Feiertag,  
Wohltäter, Schützer, nie beflissen mit Gewalt,  
in fester Zucht beharrt er bis ans Ende hin.“ D 30*

Das Wichtigste am Uposatha-Tage aber ist es, durch die genannte achtfache Enthaltbarkeit Gelegenheit zu einer Gemütshebung zu haben, d.h. Zeit zum Meditieren zu besitzen. Die Vereinfachung des Lebens durch größere äußere und innere Anspruchslosigkeit hat den Sinn, im Herzen nun höhere Vorstellungen und Strebensrichtungen zu pflegen und das Niveau der Seele

über das Allgemein-Menschliche hinauszuhoben, so wie es der Mönch im Idealfalle jeden Tag tut. Der Laie soll am Feiertage so monchisch wie möglich leben, d.h. so meditativ wie möglich leben. Dazu aber bedarf es stark emporziehender Übungen, denn mit nur negativen Enthaltungen kann man auf die Dauer den Trieben nicht beikommen.

Diese emporziehenden Übungen haben ihren Ausgangspunkt in der Tugend. Schon mit der Tugend, der sittlichen Zucht, dem rechten Verhalten innerhalb der menschlichen Beziehungen, fängt das Heil an, wie der Erwachte sagt: Wer tugendhaft ist, braucht nicht zu sorgen, dass eine solche Haltung ohne Früchte bliebe: es ist feststehendes geistiges Gesetz, dass Reuelosigkeit, Freude und Beglückung aus der Tugend hervorgehen und dass Freude und Beglückung jene Einigung des Herzens einleiten, in der die Schauungen erfahren werden können. Durch die Erfahrung übersinnlicher Erlebnisse beginnt dann der Mensch, vom Grunde her aller sinnlichen Begierden überdrüssig zu werden, weil er eben Besseres kennengelernt hat, und löst sich so ohne Krampf von allem Vergänglichem.

Die Tugendübungen bestehen, wie wir es aus dem Wortlaut der Tugendgebote des Erwachten entnehmen, nicht nur in der Entsagung, in der Enthaltung von üblem Tun, sondern vor allem in der Erwerbung einer hellen Gemütsverfassung.

Im ersten Gebot geht es um die Gesinnung des Mitempfindens, Mitefühlers mit allen lebenden Wesen, im zweiten Gebot um die selbstverständliche Berücksichtigung der Interessen und des Besitzes anderer, im dritten Gebot um konsequentes Fernhalten von sinnlich begehrenden Gedanken, im vierten um konsequente Standhaftigkeit und Vertrauenswürdigkeit in Wahrhaftigkeit und im fünften um Gesinnung und Haltung der Nüchternheit.

Die Forderung des ersten Gebotes: „Selbstlos, voll Rücksicht zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitleid zu hegen“, bedeutet, selbstlos zu sein, das Ich zurücktreten zu lassen, anspruchslos und demütig zu sein, und ist Basis für alle Gebote. Der normale Mensch denkt in erster Linie an sich selbst: „Hier bin ich, dies sind meine Bedürfnisse, das brauche ich – und das sind die anderen.“ Die Bedürfnisse der anderen erkennen wir meistens nicht, da wir vor allem anderen unser eigenes Wohl bedenken. Aber jeder Ich-Gedanke bindet uns fester an diese sinnliche Welt, verfestigt die Spaltung in Ich und Du, hindert uns, das Heil zu gewinnen. In der in den Geboten jeweils genannten Gesinnung geht es darum, diesen Ich-Gedanken im Hinblick auf den anderen zu beschränken bzw. ganz aufzuheben, zwischen Ich und Du nicht mehr zu unterscheiden.

Auch noch ein anderer Gedanke hilft, diese Unterscheidung aufzuheben: der Gedanke der Gleichheit aller Wesen. Der Erwachte sagt: „Was dir auch an Gutem und Würdigem im Leben begegnet, als sicher kann davon gelten: ‚Auch bei mir ist dergleichen schon gewesen.‘ Und was dir auch an Schlechtem Unwürdigem im Leben begegnet, als sicher kann davon gelten: ‚Auch bei mir ist dergleichen schon gewesen.‘“ Mit anderen Worten: Im Verlauf meiner endlos langen Wanderungen und Wandlungen in diesem samsāra bin ich schon alles, was nur möglich ist an Variationen der fünf Zusammenraffungen, gewesen. Und so wie ich ist jeder schon unendliche Male auch der andere gewesen. Ich bin schon ganz und gar wie du gewesen, du bist schon ganz und gar wie ich gewesen: Ich bin du, du bist ich. Das ist der tiefere Sinn des bekannten Wortes „tat twam asi“.

In dem Wissen, dass die eigene Vergangenheit nur in der Reihenfolge anders, aber in der Qualität genau dieselbe ist wie die jedes anderen, kann man nicht mehr das Ich bevorzugen und das Du benachteiligen wollen. Diese Haltung bildet die Grundlage für eine selbstlose Brüderlichkeit, die uns fähig macht, die Tugendgebote in jener Vollkommenheit innezuhalten, die die Übung der Liebestrahlung ermöglicht. Diese Übung nennt der Erwachte in A IX, 18 im Anschluss an die acht Gebote des Uposatha-Tages. Er sagt dort, dass am Uposatha-Tag nicht nur die oben genannten drei Gebote des Handelns, das eine Gebot der Rede, die vier Gebote des Wandels eingehalten werden sollten, sondern noch ein neuntes Gebot:

*„Da strahlt er liebevollen Gemütes weiland nach einer Richtung, dann nach der zweiten, dann nach der dritten, dann nach der vierten, ebenso nach oben und unten: überall in allem sich wiedererkennend, durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüte, mit weitem, tiefem, unbeschränktem, von Grimm und Groll geklärtem.“*

Eine weitere, am Feiertag zu pflegende, emporziehende Betrachtung ist die analysierende Betrachtung des sogenannten Ich, wie sie ein burmesischer Buddhist mit den schlichten Worten beschrieb:

*„Wenn man sich hinsetzt zum Meditieren, dann ist es gut, wenn man denkt: ‚Diese ganze vielfältige Welt, so differenziert sie auch erscheinen mag, ist letztlich nichts anderes als Festigkeit, Flüssigkeit, Hitzigkeit und Luftigkeit.‘ Das kann man, wenn man ruhig betrachtet, erkennen. Danach überlegt man, was der ‚eigene‘ Leib ist, und erkennt, dass er auch nur Festigkeit, Flüssigkeit, Hitzigkeit und Luftigkeit ist. Wenn man das ruhig sieht,*

wenn man den Trubel vergisst und nur daran denkt, dann wird alles eins, alles wesenlos. Dann versteht man anatta, dann wächst Gleichmut.“

Wer das begriffen hat, der mag nicht mehr das ‚eigene Ich‘ auf einen Thron heben und es einem anderen Ich vorziehen. So bringen ihn diese Betrachtungen ebenso zur Selbstlosigkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen wie die Betrachtung seiner Identität mit allen Wesen. Und so erfährt er jene Freudigkeit und Heiterkeit, die ihn zuversichtlich macht, dass er sich auf dem richtigen Wege befindet. So wächst ein auf Erfahrung gewonnenes Vertrauen zum Erwachten, zur Lehre und zum eigenen Vorwärtskommen.

In dieser Weise übten sich die Laienanhänger zur Zeit des Buddha, und damit gelang es ihnen irgendwann sogar bis zur ‚Nichtwiederkehr‘ vorzudringen. Dies gelang nicht nur einzelnen, sondern Hunderten und Aber-Hunderten (M 73). Dazu ebnet der richtig genutzte Feiertag den Weg, und darum gibt es für den Laien keine bessere Übung als die, den Feiertag einzuhalten und immer fruchtbarer auszugestalten in seiner Besinnung.

„Des Erwachten, der Lehre, der Jüngerschaft, der Tugenden, der reineren Wesen gedenkend, erheitert sich das Herz, Freude steigt auf, und was an Trübungen des Gemütes besteht, das schwindet dahin.“

Diese Besinnung über die aus der Lehre gewonnenen Schätze wird am Feiertage intensiviert, und daraus erwächst dann im Alltag immer mehr Ablösung und Heiterkeit.

Das ist die vollkommene Weise der dritten Art des Feiertages, die wie der Buddha es ausdrückt, in der vollkommenen Läuterung des getrüben Gemütes besteht.

[Mit freundlicher Genehmigung des Autors aus „Der Feiertag“ in: Wissen und Wandel 1964, S. 354 ff; von der Redaktion gekürzt.]



Buddha mit dem Finger auf eine Person oder auf eine Gruppe (z.B. eine gesellschaftlich niedrigstehende Schicht) weisen und sagen würde: Dieser Mensch / diese Menschen müssen in der Vergangenheit etwas sehr Schlimmes gemacht haben, da sie doch jetzt so leiden! Eine solche Haltung wäre für die unglücklichen Menschen herabwürdigend und würde den anderen Gelegenheit geben, sich als etwas Besseres zu fühlen. Einer solchen Haltung wird von Buddha Shakyamuni nicht Vorschub geleistet; ihm geht es darum, dass sich die Menschen ethisch entwickeln, um auf dieser Basis ihren Geist weiter schulen zu können.

Es muss betont werden, dass es im gegenwärtigen Leben der Menschen noch andere wirksame Kräfte gibt außer dem Karma. Die Konsequenz davon ist, dass es im Leben keineswegs, wie es in dem genannten Artikel behauptet wird, immer gerecht zugeht! Im Pāli-Kanon und auch in den buddhistischen Schriften des Mahāyāna wird meines Wissens an keiner Stelle explizit gesagt, dass das Karma dafür sorgt, dass Gerechtigkeit in der Welt herrscht und dass in der Welt insgesamt immer ein Gleichgewicht zwischen Recht und Unrecht besteht.

Shakyamuni Buddha hat einen Unterschied zwischen Karma und Schicksal (*niyati*) gemacht. Die Idee des Karma betont die Wichtigkeit des menschlichen Handelns und seiner Wirkungen, während die Idee des Schicksals (Fatalismus) gerade vom Buddha kritisiert wird, da sie den Menschen die Verantwortung für ihr eigenes Leben aus der Hand nimmt. Während bestimmte Aspekte des gegenwärtigen Lebens (die Form der Wiedergeburt, die soziale Schicht, in die man geboren wird, allgemeine Charakterzüge, bestimmte kritische Ereignisse, die einem passieren, und die Art, in der man die Welt erfährt) als Resultat des Wirkens vergangenen Handelns angesehen werden, wird gesagt, dass einige unangenehme Dinge, mit denen man konfrontiert ist, auf anderes zurückgehen, z.B. auf das Zusammenwirken verschiedener Kräfte innerhalb der körperlichen Konstitution (Galle, Schleim, Wind), auf Klimagegebenheiten und sogar auf den Zufall<sup>1</sup>. In den Lehrreden des Pāli-Kanons wird häufig darauf hingewiesen, dass sich jemand, der noch nicht erwacht ist, nicht zu viel mit dem Wirken des Karma beschäftigen solle, da er oder sie sonst in Gefahr ist, wahn sinnig zu werden. Nur eine Erwachte / ein Erwachter kann das Wirken des Karma ganz durchschauen und deshalb ist es für alle übrigen Menschen nur wichtig, das Gesetz des Karma zur Kenntnis zu nehmen und sich so zu verhalten, dass die karmischen Früchte nicht negativ sind. Demnach sind

<sup>1</sup> siehe besonders das *Milindhapanha*, aber auch z.B. S. IV.230-1; A. V.10

## Ein genauerer Blick aufs Karma

von Marianne Wachs

Ich möchte den Artikel von Kai Jacobsen „Theravada und Tibet“ zum Anlass nehmen, um einmal einen genaueren Blick auf das, was Buddhistinnen und Buddhisten unter „Karma / Kamma“<sup>1</sup> verstehen, zu werfen. Dieser genauere Blick wird es ermöglichen, dass einige Aussagen des Artikels korrigiert und die fatalen Konsequenzen einiger anderer Aussagen des Artikels herausgestrichen werden können. Ich lehne mich dabei nicht nur an Originalschriften an, sondern auch an das, was Prof. Peter Harvey in seinem sehr ausgewogenen und detaillierten – leider noch nicht ins Deutsche übersetzten – Buch *An Introduction to Buddhist Ethics* (Cambridge University Press, 2000) zu dem Thema festgestellt hat.

Zuerst einige allgemeine Aussagen: Karma (wörtlich: „Handeln“) ist ein Gesetz, welches die Bewegung der Lebewesen von einer Wiedergeburt zur anderen bestimmt und auch deren Bewegung innerhalb einer einzelnen Wiedergeburt – aber nur in einem gewissen Grade! – bestimmt. Interessant ist hierbei, dass die Vorstellungen vom Karma sowohl im Theravāda, als auch im Mahāyāna und Vajrayāna sich nicht grundlegend geändert haben. Später sind nur kleinere Zusätze dazugekommen, aber trotzdem bleibt Karma ein Begriff, der im gesamten Buddhismus prinzipiell gleich verstanden wird.

Die Früchte des Karma konfrontieren eine Person mit etwas, das dem Wesen eines bestimmten Handelns als besonders angemessen erscheint. So wird im Pāli-Kanon beispielsweise gesagt, dass das Töten oder Schädigen von Lebewesen dazu führt, dass das Leben der Person, die dieses getan hat, kurz ist (wobei sich die Kürze entweder auf das jetzige oder auf ein zukünftiges Leben beziehen kann)<sup>2</sup>. Es wird festgestellt, dass die Früchte eines ethisch einwandfreien Lebens in einem guten Ruf, einer freudigen Erinnerung an die eigene ethische Reinheit, einem leichteren Fortschritt in der Meditation, einem furchtlosen Tod und einer Wiedergeburt in himmlischen Bereichen bestehen können<sup>3</sup>. Interessant ist hierbei, dass die Aussagen des Buddha Shakyamuni zum Karma hauptsächlich dazu dienen, seine ZuhörerInnen dazu zu bewegen, ein ethisch einwandfreies Leben zu führen. In den Lehrreden gibt es keine Stelle, an welcher der

<sup>1</sup> Ich benutze die Sanskrit-Form, da sie die geläufigere ist.

<sup>2</sup> siehe u.a. A IV.247-8

<sup>3</sup> u.a. M.III.170-1

Gegenwart und Zukunft wichtiger als die Vergangenheit. Man muss immer wieder betonen, dass der Buddhismus – egal, ob Theravāda, Mahāyāna oder Vajrayāna – eminent praktisch ist. Es geht nicht um Theorie, sondern um die Arbeit am eigenen Geist – und Theorie ist deshalb nur insoweit wichtig, als sie eine Grundlage für die förderliche Arbeit am eigenen Geist bildet!

Was auf keinen Fall von Buddha Shakyamuni betont wird, ist so etwas wie „Gruppenkarma“ oder „Volkskarma“. Es geht um den einzelnen Menschen, und dieser ist auf Grund bestimmter karmischer Früchte in eine bestimmte Gruppe hineingeboren worden und muss deshalb bestimmte Erfahrungen mit dieser Gruppe gemeinsam machen. Es ist aber die einzelne Person, welche sich unheilsam verhält – da kann sie die Verantwortung nicht auf die Gruppe abschieben.

Im Pāli-Kanon wird zwar die Möglichkeit nicht verneint, dass sich zwei einander besonders nahestehende Menschen auch in späteren Leben wiedersehen können, aber es wird meines Wissens nie davon gesprochen, dass eine ganze Gruppe als Gruppe in einem bestimmten Daseinsbereich wiedergeboren wird. Es muss immer wieder betont werden, dass es darum geht, dass die einzelnen Menschen an sich arbeiten – in einer Gruppe können sich zwar die Mitglieder gegenseitig unterstützen, aber die Früchte der Unterstützung erhalten die Mitglieder dieser Gruppe gemäß ihrem eigenen Anteil, nicht die Gruppe insgesamt.

Geradezu gefährlich wird es, wenn vom Karma eines ganzen Volkes gesprochen wird. Wenn wir von „Volk“ reden, meinen wir etwas ganz anderes als zu Buddhas Zeit. Wenn in der Moderne von „Volk“ geredet wird, dann bezeichnet man damit eine nationale Einheit, die sich durch eine gemeinsame Kultur und andere gemeinsame Faktoren auszeichnet. „Volk“ besitzt für uns eine stark affektive Komponente und ist ein Wert an sich geworden. Dies geht auf die napoleonische Zeit zurück, in der zum ersten Mal Volk als etwas die Einzelnen Vereinendes und sie zugleich Überhöhendes verstanden wurde, etwas, dem der Einzelne zu dienen hat, aus dem er seine Würde bezieht. Shakyamuni Buddha hat zwar von so etwas wie Völkern gesprochen – z.B. von den Vajjira –, aber darunter wurde zu seiner Zeit etwas völlig anderes verstanden. Völker, das waren nur zu Familien (Clans) zusammengefasste Menschen, die in einer überschaubaren Region lebten, einen gleichen oder ähnlichen Dialekt sprachen und einem bestimmten Kriegsherren (wie es Shakyamuni Buddhas Vater gewesen war) tributpflichtig waren. Männer und Frauen einer Region verstanden sich in erster Linie als Mitglieder eines Clans, in zweiter – besonders bei den

Männern - als Mitglieder einer gesellschaftlichen Schicht und, damit zusammenhängend, als Mitglieder eines Berufsstandes – und erst viel später kam ihr Verständnis als Tributpflichtige eines bestimmten Kriegsherren. Große Könige, wie Ashoka, gab es damals noch nicht. Ein affektives Verständnis von „Volk“ war bei den Menschen nicht vorhanden.

Buddha hat zwar erwähnt, dass sich die Vajjer sehr heilsam verhielten und es deshalb auch (indirekt gemeint: wegen der Früchte ihres Wirkens) wahrscheinlich war, dass sie zu der Zeit, da die Früchte des Heilsamen reiften, nicht besiegt werden konnten. Bei dieser Erwähnung ging es ihm jedoch nicht darum, auf das Karma hinzuweisen, sondern mitzuwirken, damit Krieg von ihnen ferngehalten wurde.

Die Vorstellung von „Volkskarma“ kam zur Blüte mit Madame Blavatsky und der Theosophie, und sie bekam bald einen rassistischen Beigeschmack. Als unheilvolles Erbe kam die christliche Vorstellung von „Schuld“ hinzu. Schuld galt in einer christlichen Kultur als etwas, wodurch eine Person, eine ganze Gruppe oder eben auch ein Volk an Wert verliert! Schuld wird wie eine Last aufgebürdet. Derjenige, der sich schuldig vorkommt, schätzt sich selbst geringer ein als andere und findet es ganz richtig, wenn er für seine – manchmal auch nur vermeintliche – „Missetat“ bestraft wird. Im Buddhismus gilt diese Haltung jedoch als eine Form von Stolz, denn eine Person ist nicht nur stolz, wenn sie sich als andere vorfindet, sondern auch, wenn sie sich geringer als andere dünkt! In beiden Fällen setzt sie sich von den Lebewesen ab und stellt sich als etwas Besonderes heraus. Nun wird deutlich, warum man nicht meinen darf, die leidvolle Situation der Tibeter wäre karmisch bedingt. Dies wäre das gleiche, wie wenn man verkündete, dass die Juden schuld am Holocaust seien. Um es noch einmal zu wiederholen: Noch nicht völlig erwachte Menschen können nicht durchschauen, was alles karmische Früchte sind und was nicht. Deswegen sollten sie auch nicht behaupten, ein ganzes Volk<sup>1</sup> hätte sich sein Leid selbst zuzuschreiben. Eine solche Behauptung zeugt nicht von Mitgefühl.

Nun noch zu einem in dem hier behandelten Artikel falsch dargestellten Punkt, der freilich nichts mit Karma zu tun hat. Im Artikel wird

<sup>1</sup> Unser heutiger Begriff von "Volk" fasst das, was man unter "Nation" versteht - und nichts anderes, denn nach den Erfahrungen des Nationalsozialismus wird wohl kaum jemand mehr ernsthaft den Begriff "Volk" mit dem Begriff "Rasse" zusammenbringen wollen (wobei das in der Romantik noch gemacht wurde und gemacht werden konnte!). Unter "Volk" versteht man heute bewusst und unbewusst "Nation" - und von daher sind "Nation" und "Volk" heute zumindest im Westen ineinsgefallen!

gesagt: „Und wir können beten, dass sich die Situation zum Guten wendet.“ Wieso sollten Buddhisten oder Buddhistinnen beten? Ein Gebet ist der Definition nach ein Text, der an eine unsichtbare Wesenheit gerichtet ist und meist eine Bitte beinhaltet. Die unsichtbare Wesenheit, an die ein Gebet gerichtet ist, zeichnet sich im Denken der betenden Person durch eine übermenschliche Macht, durch Unbedingtheit, Substanzhaftigkeit und ewige Dauer aus. Buddha hat jedoch ganz richtig erkannt – und das war seine allergrößte Leistung! –, dass es an einer Person (sei sie sichtbar oder nicht) nichts Unbedingtes, Festes, Ewiges, Unwandelbares gibt. Außer dem Nirvāna ist alles bedingt, ändert sich, entsteht und vergeht. Selbst im Tibetischen Buddhismus kann man nicht von „Beten“ reden (obwohl das Wort dort gern verwendet wird), da hier zwar bestimmte Wesenheiten angefleht werden, diese aber nur als Produkte des eigenen Geistes gesehen werden. Bei ihrer Visualisierung entstehen sie aus dem Leeren (um das Nomen „Leere“ zu vermeiden, welches als zu substanzial, zu wenig dynamisch erscheint) und lösen sich am Ende im Leeren wieder auf. Man „betet“ also zu dem eigenen Geist – und die Buddhisten sollten sich dessen immer bewusst sein!

Wir sehen also, wie wir von unserem westlichen – vom Christentum geprägten – Denken her gerne in eine falsche Schiene rutschen und dann buddhistische Begriffe falsch verstehen. Das führt, wie es der Begriff des Karma zeigt, manchmal zu fatalen Konsequenzen. Es ist also angebracht, sich die buddhistischen Begriffe immer genau zu betrachten und sie intensiv, auf dem Boden der Erfahrungswirklichkeit, zu hinterfragen.

*„Die Wesen haben das Kamma als ihr Eigentum (kammassakā), sind Erben ihres Kamma, das Kamma ist ihr Mutterschoß, das Kamma ist ihre Blutsverwandtschaft, das Kamma ist ihre Stütze. Das Kamma teilt die Wesen ein, nach Niedrigkeit und Vorzüglichkeit.“*

M 135

## Zur Frage nach einem „Volkskarma“

von Christine Schoenwerth

Immer wieder einmal wird die Frage nach einem „Volkskarma“ gestellt. Darunter werden die leidvollen Auswirkungen des Karma bzw. des Wirkens *eines ganzen Volkes* für eben dieses Volk verstanden; wir fragen uns, worin wohl die Ursache des offensichtlichen Leids ganzer Völker und/oder Rassen liegen mag. Dabei scheint sich uns der Gedanke eines „Volkskarma“ in gewissen Zusammenhängen geradezu aufzudrängen. In den alten Texten des Suttapitaka wird dieser Aspekt des Karmagesetzes jedoch nirgends erwähnt, so dass es dem Einzelnen überlassen bleiben muss, ob und inwieweit er ihn in sein Verständnis des Dhamma einbaut. Die Frage ist nur: Ist es wichtig, ist es erforderlich für das Begehen des Pfades, dieser Frage nachzugehen? Wie gesagt: Das „Problem“ bietet sich zum Nachsinnen an. Der Buddha selbst hat uns ja dazu aufgefordert, nichts ungeprüft zu verwerfen oder anzunehmen. So weit, so gut. Wir sollten jedoch achtsam mit dieser vom Buddha nicht in den Dhamma einbezogenen Idee umgehen, und zwar u.a. aus folgenden Erwägungen heraus:

1. Ein Mensch wird nicht grundsätzlich in ein und demselben Volk wiedergeboren. Das heißt: Ein Afrikaner, ein Tibeter, ein Jude, ein Franzose haben möglicherweise in zahllosen ihrem gegenwärtigen Leben vorangegangenen Existenzen einer anderen Rasse, Kultur und Religion angehört und somit gar nicht in dem von einem „Volkskarma“ heimgesuchten Land gelebt und gewirkt. Soll dennoch das Prinzip des „mitgefangen, mitgehangen“ gelten?

2. Das *Karma* und damit die Frucht des Karma ist eines der „vier unfassbaren Dinge“, über die man nicht nachgrübeln sollte (Ang. 4, 77).

Fazit: Der Buddha hat von einem ein ganzes Volk treffenden karmisch bedingten Schicksal nicht gesprochen. Wenn wir diese Variante des Karmagesetzes dennoch in unser Lehrverständnis einbauen sollten wir (soweit dies überhaupt möglich ist) jedes *Spekulieren* vermeiden, da wir uns sonst „in einem Gestrüpp, in einer Sackgasse, in einem Gewirr von Ansichten“ verfangen könnten (M 72).

## Acht Eigenschaften einer Frau, um diese und die andere Welt zu meistern

von Dagmar Doko Waskönig (NDR-Text)

Heute möchte ich Ihnen eine Lehre des Buddha vorstellen, in der es um acht Eigenschaften geht, die eine Frau entfalten sollte, um, wie es heißt, dieser und der anderen Welt gewachsen zu sein, ja, um sie zu meistern. Der Buddha sprach in diesem Fall mit einer Frau namens Visakha, die ihn in Savatthi aufsuchte. Acht Eigenschaften, in zwei Vierergruppen erläutert, bespricht der Buddha mit Visakha, wobei sich die ersten Vier auf ein Handeln beziehen, das dazu angetan ist, dieser Welt gewachsen zu sein, während die restlichen Vier auf einem Weg anleiten, der über den begrenzten, täglichen Lebensvollzug bedeutend hinausführt. Doch verdient Beachtung, dass Visakha beide Entfaltungsbereiche vor Augen gestellt werden. Mitnichten übergeht der Buddha also die bekannten, heute oft als banal angesehenen und zu wenig beachteten Alltagsaufgaben. Vielmehr lassen sich auf diesem Sektor Fähigkeiten und Einstellungen ausbilden, die auch dem weiter führenden Weg zugute kommen.

Welches sind nun die vier Eigenschaften der ersten Gruppe, die der Buddha zu bedenken gibt? Es heißt dazu:

*Da beherrscht die Frau ihre Arbeit von Grund auf, kommt gut mit ihren Leuten aus, macht ihrem Mann mit ihrer Lebensweise Freude und hält das Erworbene zusammen.*

Beim ersten Punkt geht es dem Buddha um das Arbeiten mit den Händen. Als Beispiel dienen Woll- und Baumwoll-Arbeiten, worin die Frau Geschicklichkeit erwirbt und Nachlässigkeit vermeidet. Auf die heutige Zeit bezogen ist allerdings folgendes zu bedenken: Insbesondere die in der Stadt lebenden, berufstätigen Frauen haben derart wenig Gelegenheit, diese oder andere Arbeiten mit den Händen zu erlernen, dass eine bedenkliche Verkümmern der manuellen Fähigkeiten die Folge ist, die eben auch das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität spürbar anheben könnten. Überdies wissen wir heute, dass das Betätigen unserer Hände einen nicht zu unterschätzenden aktivierenden Einfluss auf die Gehirnstrukturen hat.

Aus diesem Grunde scheint es ratsam zu sein, der angesprochenen Beschränkung bewusst entgegenzuwirken, wozu sich andere Bereiche des Haushalts anbieten, z.B. das Kochen. Macht sich eine Frau vertraut mit all dem, was dazu gehört – und dies ist gerade heute ein aktuelles und sehr

weites Feld –, dann wird sie nicht nur manuell geschickter werden, sondern auch Einsichten über das der Gesundheit Förderliche oder aber Abträgliche erwerben und in die Tat umsetzen. Auch das wäre, um mit Buddha zu reden, ein Beherrschen der Arbeit von Grund auf; zudem entwickelt sie Sorgfalt sich selbst, aber auch der Umwelt gegenüber.

Die zweite Eigenschaft der Frau betrifft ihr soziales Verhalten, ein fürsorgliches und mitfühlendes Handeln gegenüber den Menschen, die sich in ihrem Wirkungsbereich befinden: zur damaligen Zeit das Gesinde, die Diener. Die Frau, so sagt der Buddha, hat die Übersicht über das, was an Arbeiten bereits getan oder noch zu tun ist. Ihre fürsorgliche Kompetenz entfaltet sie, indem sie etwaige gesundheitliche Beeinträchtigungen berücksichtigt. Auch versorgt sie die Menschen mit Nahrung und Getränken. Dort, wo heute diese Art umfassender Aufgabe nicht mehr ansteht, lässt sich gleichwohl einiges aus diesem Hinweis ableiten: etwa hinsichtlich der Arbeitsteilung innerhalb eines Haushaltes oder gar am Arbeitsplatz, aber auch in Bezug auf Menschen, die uns im weiteren Sinne dienlich sind, nämlich Verkäuferinnen, Briefträger usw.

Auch der dritte Gesichtspunkt – die Frau macht ihrem Mann mit ihrer Lebensweise Freude – wäre auf die heutige Realität abzustimmen und auf nichteheliche Partnerschaften übertragbar. Der Buddha führte keine Details dazu an, doch ist zu vermuten, dass Qualitäten wie Treue, Zuverlässigkeit, Friedfertigkeit und manch anderes mehr gemeint sind.

Viertens hält die Frau das Erworbene zusammen. Sie bewahrt sorgsam das vorhandene Vermögen, heißt es. Sie ist nicht leichtsinnig, diebisch, trinkt nicht und trägt nicht zum Ruin des Mannes bei. Auch dies ist – gerade bei nicht vorhandenem Vermögen – angesichts der allgegenwärtigen Kaufanreize sowie der Verschuldung vieler Haushalte durchaus aktuell. Genügsamkeit kann dann an die Stelle des maßlosen Habenwollens treten und eine Zufriedenheit bewirken, die das bereits Vorhandene möglichst sinnreich zu nutzen weiß.

Mit jeder der vier Eigenschaften entwickelt die Frau Umsicht, Kraft und Kompetenz. Doch dann geht der Buddha einen entscheidenden Schritt weiter und erläutert der Visakha zusätzlich vier Eigenschaften, mit denen sie der anderen Welt gewachsen ist. Wie wir sehen werden, gelten diese Vier uneingeschränkt auch für die Männer. Sie richten das Bestreben auf die Möglichkeit, das letztlich leidhafte Dasein dieser Welt zu überwinden, über das wir keine wirkliche Verfügungsmacht haben, da wir allesamt der Krankheit, dem Alter und Tod, dazu mancherlei psychischem Leid und Ungenügendem ausgesetzt sind. Die vier Eigenschaften, die der Buddha

nun Visakha anempfiehlt, sind das Heilstrauen, die Tugend, das Loslassen und die Weisheit.

Heilstrauen bezeichnet das Vertrauen in die Gewissheit des Heils, in die Rettung aus dem leidhaften Dasein, so wie sie der Buddha selbst verkörpert. Die Frau hat eine deutliche Ahnung davon, was es bedeutet, aus aller Täuschung zu erwachen und sowohl im Erkennen als auch im Handeln vollkommen zu sein. Sie spürt, dass der Buddha der unvergleichliche Lehrer auf dem Weg zum Erwachen ist. Sie ahnt das Unermessliche, was den Buddha zu einem Erwachten, Erleuchteten macht, und sie hört genug Überzeugendes, um eine herzugestützte Hinneigung zu dem von Buddha gelehrt Weg zu besitzen. Diese Qualität des Vertrauens wird ihr Bemühen auf dem Weg tragen, es geht über ein bloß rationales Für-gut-Befinden hinaus.

Und was bedeutet es für den Buddha, zur Tugend zu erwachen?

*Da widerstrebt es ihrem Wesen zu töten, Nichtgegebenes zu nehmen, falsche Geschlechtsbeziehungen zu pflegen, zu lügen, berauschende oder die Vernunft und Selbstkontrolle hindernde Mittel zu nehmen.*

Der Buddha führt hier jene fünf ethischen Handlungsfelder an, in denen man sich auf dem Buddha-Weg insbesondere übt. Dann kann sich eine innere Haltung ausbilden, der es widerstrebt, jene unheilsamen Dinge noch länger zu tun.

So widerstrebt es der Frau zu töten. Ihr Mitgefühl gilt auch – anders als in den abrahamitischen Religionen – den Tieren, die ebenso wie die Menschen leben wollen, Schmerz und Angst erfahren. Gerade heute liegt es nahe, sich zu diesem Thema weit reichende Gedanken zu machen. Eher selten werden wir ein Tier selbst töten, um es zu essen. Doch hat das industriell betriebene Töten der Tiere heute ein Ausmaß angenommen, dass tief nachdenklich machen und Mitgefühl und Einsicht erwecken sollte. Es wird sich die Frage aufdrängen, in wieweit man dies selbst unterstützen möchte, selbst wenn der Buddha seinen Anhängern keinen Vegetarismus vorgeschrieben hat.

Tiere begegnen uns zudem als Insekten, zumal, wenn sie ins Haus eindringen. Die Frau, deren Wesen das Töten widerstrebt, wird dann keinesfalls bedenkenlos zuschlagen oder zertreten, wie es leider allzu oft zu beobachten ist. Stattdessen wird sie achtsam reagieren, umsichtig nach ei-

nem Weg suchen, um das Lebewesen einzufangen und nach draußen zu befördern. Nicht in jedem Fall wird sich das Töten eines Tieres vermeiden lassen, doch sollte dies nicht davon abhalten, diesem Aktionsfeld erhöhte Achtsamkeit zu widmen. Eine verfeinerte Sensibilität, die darin zum Ausdruck kommt, wird sich nicht zuletzt auch den Menschen gegenüber bewähren.

Der zweite Punkt betrifft das Nichtstehlen, subtiler gefasst: Nichtgegebenes wird nicht genommen. Gestohlen wird hier gegenwärtig ausgesprochen häufig, in den Geschäften, am Arbeitsplatz, in Bibliotheken und anderswo. Nicht selten sind es Dinge, die kaum etwas kosten, denen eine unreflektierte, sich mehr und mehr verstärkende Gier nach Besitz gilt, ohne dass der Gedanke an das Schädigen des Bestohlenen Gewicht bekäme. Der Buddha nennt die Gier ein Geistesgift, das ein Anhaften an den Dingen statt ein Loslassen befördert und die Beziehung zu den Betroffenen stört. Sie ist ein Hindernis auf dem Weg der Befreiung.

Die übrigen drei Tugenden seien hier der gebotenen Kürze wegen noch knapper behandelt. Mit falschen Geschlechtsbeziehungen meint der Buddha vor allem Untreue und die Verführung Minderjähriger. Und natürlich ist jede Form der Gewalt damit unvereinbar. Ferner widerstrebt der Frau das Lügen. Macht man sich die selbstbezogenen Ursachen für seinen Impuls zu lügen in aller Klarheit einsichtig, ebenso die Auswirkungen auf das eigene Befinden sowie auf die Beziehung zu dem Belogenen, dann mag sich das Bedürfnis nach Aufrichtigkeit und Wahrheitsliebe einstellen. Schließlich widerstrebt es der Frau, ihre klare Bewusstheit, das Erkennen, Fühlen und Handeln betreffend, zu beeinträchtigen. Daher unterlässt sie es, Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen.

Noch zwei weitere Eigenschaften mit befreiender Auswirkung legt Buddha der Visakha nahe. Zum einen das Loslassen, ein großzügiges Geben, das weder kalkulierend noch widerwillig geschieht, vielmehr als beglückend empfunden wird. Mit den Worten des Buddha:

*Da lebt eine Frau im Haus mit einem Gemüt frei von den Flecken des Geizes und der Engherzigkeit, empfindet Loslassen als befreiend, mit offenen Händen, vom Zurücktreten beglückt, aufgeschlossen für Bitten, selig, wenn sie geben und teilen kann.*

Ein Loslassen dieser Art befreit vom Wunsch, möglichst vieles zu besitzen sowie von den damit verbundenen Belastungen und öffnet das Bewusstsein zu den anderen Wesen hin.

Und schließlich entfaltet die Frau jene edle und durchdringende Weisheit, die das beständige Entstehen und Vergehen aller Dinge und Phänomene begreift, die mit den Sinnesorganen wahrzunehmen sind. Die wahre Natur all dessen, die unbeständig, letztlich leidhaft und unkontrollierbar ist, ist ihr tiefgründig bewusst. Dauerhaftes Glück kann dadurch nicht erlangt werden, dem Anhaften daran ist die Grundlage entzogen, und der Weg zu völliger Leidensvernichtung ist beschritten.

Nach dem Tode – so der Buddha – wird sie unter den Anmutigen Himmelswesen wiedererscheinen, also in einem glückhaften, nahezu leidlosen Daseinsbereich. Dennoch ist damit noch keine endgültige Befreiung erlangt, denn auch dieser Zustand wird irgendwann ein Ende haben, und weitere Leben werden nachfolgen. Die Frau wird sich weiter bemühen und ihr Erkennen noch vertiefen, wird genauer verstehen, wie alles Leiden zu Ende gebracht wird und schließlich das Erlöschen der drei Geistesgifte selbst erfahren, nämlich der Gier, des Hasses und des Nichtwissens. Dann wird Nirvāna sich auftun, der leidlose Zustand überweltlichen Glückes.