
Dhammadūta

Jahrgang 9, Nr. 1 – Mai 2005



Inhalt	
Editorial	2
Der Edle Achtfache Pfad als Weg aus der Flut	
<i>Dr. Dr. Chandrasiri I. D.</i>	4
<i>Patti-dāna</i> (Verdienstübertragung)	
<i>Vijayā</i>	6
Der Edle Achtfache Pfad als Weg zur endgültigen Leidfreiheit	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	10
Das Ziel des Achtfachen Pfades	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	12
<i>Anāpānāsati</i> als Grundlage des Edlen Achtfachen Pfades	
<i>Bhante Puññaratana</i>	14
Der Edle Achtfache Pfad als mittlerer Wirkensweg	
<i>Arankya Chandrasiri</i>	16
<i>Sīla</i> als Sprungbrett zum Nirwana	
<i>Anagārika Kassapa</i>	19
<i>Aṭṭhangika-magga</i> – ein Wanderer auf dem Weg	
<i>Vijayā</i>	24
Programm des Buddhistischen Hauses Berlin	28

Liebe Dhammafrende,

die 17. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesākh*-Festes. Buddhistische Feiertage – *Uposatha* – richten sich in der Regel nach den Mondphasen. *Uposatha*-Tage – Tage der Einkehr – fallen auf den Vollmond, den Neumond und die beiden Halbmondstage. *Vesākh* kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. Das *Vesākh*-Fest wird im Buddhistischen Haus Berlin (Edelhofdamm 54, 13465 Berlin, Tel.: 401 55 80) am Sonntag, den 22. Mai von 9.00 bis 18.00 Uhr mit Andachten, Rezitationen, Meditation und kurzen Vorträgen gefeiert. *Vesākh* fällt auf den ersten Vollmondtag im Mai.

Sāmaṇerī **Agganyāni** ist von ihrer Burmareise wieder ins Buddhistische Haus zurückgekehrt. Einen äußerst interessanten ausführlichen Bericht ihrer Erfahrungen können Sie in *Buddhismus aktuell* Nr. 2/2005 lesen. Sie widmet sich jetzt wieder der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*, kann aber – wie sie schreibt – nur die Veranstaltungen und Ereignisse bekannt geben, die ihr mitgeteilt werden. Sie ist im Buddhistischen Haus oder per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de.

Anagārika **Kassapa** leitet zwar sonntags nicht mehr zur Meditation an, es sind aber weiter Vorträge von ihm im Buchhandel zu 6,50 Euro erhältlich: *Heilsame Meditationen* (ISBN 3-934209-27-0) (Zen-Edition). Der Autor behandelt hier eingehend die Mettā-Meditation und die meditative Buddhabetrachtung, deren heilsame Wirkung sich nicht nur auf den Übenden selbst, sondern auch auf dessen näheres Umfeld ausdehnt. Er endet seinen Beitrag mit den Worten: „Je mehr Menschen dies erkennen und das Gleiche tun, um so größer wird die Möglichkeit, dass sich der Lauf der Welt doch noch zum Guten wendet.“ Der anschließende Artikel über die Betrachtung der 32 Körperteile verhilft dem Meditierenden, mit seinem Körper in direkten Kontakt zu treten, um diesen besser kennen und verstehen zu lernen. Das ist ein erster Schritt, die Vergänglichkeit alles Geschaffenen zu erfahren und dem Tod mit größerer Gelassenheit gegenüberzutreten. – Empfehlenswert ist auch die von Anagārika Kassapa in der *Roseburger Schriftenreihe* veröffentlichte Vortragsammlung, die anlässlich seines 75. Geburtstages erschienen ist und den Titel trägt: *Eine besondere Kraft. Schriften, Übersetzungen*

und Briefe. Sie kann direkt bezogen werden über: www.hausderstille.org oder telefonisch unter: 04158-214 und kostet 20,00 Euro.

Auch der buddhistische Religionsunterricht findet weiterhin an öffentlichen Schulen in Berlin statt. Die Kinder lernen dort u.a. das Leben des historischen Buddhas sowie die Grundlagen des *Dhamma* altersgerecht kennen. Sie werden mit den Formen der Meditation und Rezitation vertraut gemacht und machen Exkursionen zu den verschiedenen Stätten buddhistischen Lebens in Berlin. Ab der 4. Klasse können sie an einer Konfliktlotsenausbildung teilnehmen, denn das Erlernen friedfertigen Verhaltens ist eine der wichtigsten Grundlagen im Buddhismus. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.buddhistischer-religionsunterricht.de oder bei Renate Noack in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin e.V. unter 792 95 50. Da gegenwärtig die Einführung eines „Werteunterrichts“ an den Schulen diskutiert wird, können Sie per e-mail bei der Redaktion eine PDF-Fassung von *Dhammadūta* (1/1998) erhalten, in **dem ethische Werte im Buddhismus** diskutiert werden.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Marianne Wachs für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe, die im Oktober dieses Jahres erscheinen wird, soll darüber diskutiert werden, was unter dem Begriff **Kāya** zu verstehen ist. *Kāya* bedeutet **Körper** und kann sowohl der physischen Körper (*rūpa-kāya*) als auch den geistigen Körper (*nāma-kāya*) bezeichnen, also die vier geistigen Gruppen: Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Wie hängen die beiden Körper zusammen? Welches sind die Bedingungen, unter denen sie entstehen? Sind wir „Gefangene“ unseres physischen Körpers? Was „erweckt“ unseren physischen Körper eigentlich zum Leben? Wie wirkt Bewusstsein auf den Körper ein? Die Fragen ließen sich beliebig fortsetzen. **Eigene Beiträge** zu diesem Thema oder auch – kurze – Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe **sind herzlich willkommen**. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. September 2005 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Oktober 2005 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)
 Joachim-Friedrich-Str. 21
 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail:
helmtrud.rumpf@gmx.net
Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider

Der Edle Achtfache Pfad als Weg aus der Flut

*Tam putta-pasu-sammattam byāsatta-manasam naram
suttam gāmaṃ mahogho 'av maccu ādāya gacchati.*

Wer da durch Kind und Vieh betört und geistig angehangen ist,
den reißet mit sich fort der Tod, gleichwie die Flut ein schlafend Dorf.
(*Dhammapada* 287)

Das Ende Dezember 2004 tobende, unter anderen leidenden Ländern auch Sri Lanka heimsuchende fürchterliche Desaster, die Naturkatastrophe, ist ein klarer Beweis für diese von dem Buddha gelehrt Wahrheit. Untersuchen wir einige Aspekte der Lehre des *Tathāgata*¹ im Zusammenhang mit den Auswirkungen des Tsunami!

In der Lehre des Buddha gibt es fünf *niyama*, d. h. feste Gesetzmäßigkeiten aller Dinge. Eine dieser Gesetzmäßigkeiten ist Karma (*kamma*), eine andere die Natur selbst: die unumgänglichen Auswirkungen des Naturgesetzes. Der Begriff des Karma sei deshalb erwähnt, weil schon kurz nach dem erschütternden Ereignis von einigen unwissenden Menschen verkündet wurde, dass alle Opfer der Flutwelle schließlich auf Grund ihres Karma selbst an ihrem Schicksal Schuld wären. Diese Aussage ist schon rein sprachlich falsch, denn Karma – *kamma* – bedeutet „Wirken“ oder „Tat“.² Korrekter wäre es, den Begriff *vipāka* – in geistigen Dingen bestehende Karmawirkung – zu verwenden. Wäre diese Interpretation zutreffend, so würde man davon ausgehen, dass die betroffenen Menschen die unheilsame Wirkung ihres Karmas zu tragen hätten. Da keine Tiere umgekommen sind, würden diese nur heilsame Karmawirkungen erlangt haben. Das sollte uns zu denken geben! Wer von uns Menschen könnte außerdem von sich selbst behaupten, ein Vollkommen Erleuchteter – ein *sammāsambuddha* – und in der Lage zu sein, die Wirkung des Karma anderer Wesen zu erkennen? Zweifelsohne reißt das Karma der Wesen ununterbrochen und seine Wirkungen können jederzeit im *samsāra*³ in Erscheinung treten, eine Naturkatastrophe dieser Größenordnung ist jedoch zweifelsohne durch natürliche Ereignisse bedingt.

Der Tsunami als unpersönliches Naturphänomen machte keinen Unterschied zwischen Menschen verschiedener Hautfarbe, unterschiedlicher Glaubensbekenntnisse, er berücksichtigte nicht den Gesundheitszustand oder das Alter seiner Opfer. Er vernichtete unterschiedslos Menschen und leblose Materie. Der Tsunami wurde nicht wie ein Krieg oder eine Racheaktion geplant. Weder ein böser oder verwirrter Mensch noch ein Gott hat ihn entstehen lassen. Er musste einfach als Auswirkung eines ununterbrochenen Prozesses der Unbeständigkeit aller Erscheinungen entstehen. Auch unsere Erde unterliegt der gleichen Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen. Diese Erkenntnis – die Unvergänglichkeit aller Phänomene – ist eine Kernaussage der Buddhalehre: Nichts ist beständig, alles ist dem Wechsel und der Veränderung unterworfen. Diese Vergänglichkeit verursacht Leiden. Damit sich die Menschen selbst von ihrem Leiden befreien können, lehrte der Buddha den Edlen Achtfachen Pfad.

In der Vergangenheit – oder sei es auch nur im vorigen Augenblick – erlebtes Leiden ungeschehen zu machen, ist unmöglich. Will man Leiden und die Entstehung des Leidens verstehen, so sollte man fähig sein, die leidensverursachenden Taten zu erkennen. Dann gilt es, diese Taten zu kontrollieren. Diese Kontrolle kann nur erfolgen, wenn die Buddhalehre gut verstanden und das gewonnene Wissen im täglichen Leben umgesetzt wird. Man sollte den Buddha-Dhamma hören und lesen, *bhāvanā* (Geistesentfaltung) üben, um den eigenen durch unheilsame Beweggründe (Hass, Gier und Verblendung) verdunkelten Geist zu reinigen. Dies kann durch Entwicklung von *mettā* (liebender Güte) und *karuṇā* (Mitgefühl) zunächst in der

¹ Wörtl. „der Vollendete“; eine Bezeichnung für den Buddha

² Dazu heißt es: „Den Willen (*cetanā*), ihr Mönche, bezeichne ich als die Tat, denn mit dem Willen wirkt man die Tat in Werken, Worten und Gedanken“ (*Anguttara-Nikāya* VI, 63).

³ Kreislauf des Daseins

Meditation und später im täglichen Leben geschehen.⁴ Durch eigene Anstrengungen, d. h. durch die Befolgung des Edlen Achtfachen Pfades, ist es möglich, das eigene Leid zu verringern und geistiges Glück zu erfahren. Weder die Gnade eines Gottes noch die Hilfe anderer Wesen wird dazu benötigt.

Dieser Pfad ist kein Weg, der von den Sinnesorganen wahrgenommen werden kann. Er ist jedoch für den Geist klar erkennbar. Jeder Mensch muss den von dem Buddha aufgezeigten Pfad auf seine eigene Art gehen, denn er hat in der Vergangenheit ganz individuelles Karma geschaffen und tut es immer noch. Jeder muss an seinem eigenen Charakter feilen und jeder Einzelne von uns verfügt über andere geistige Fähigkeiten, die das Tempo und die Intensität seines Fortschreitens auf dem zum Nirwana führenden Pfad bestimmen.

Der Edle Achtfache Pfad besteht – wie schon aus der Bezeichnung ersichtlich – aus acht, miteinander verflochtenen und voneinander untrennbaren Strängen. Will man das Ziel – Nirwana – erreichen, so müssen alle Stränge gleichzeitig in Bewegung geraten und die gleiche Richtung einschlagen. Es ist vergebliche Liebesmüh, nur eines der acht Stränge weiter zu entwickeln und die anderen, die schwerer zu handhaben sind, verkümmern zu lassen. Auch wenn sich bereits die geringste geistige Anstrengung bezahlt macht, so bedarf es doch einer harmonischen Weiterentwicklung aller acht Stränge, um das höchste Ziel zu erreichen.

Wer Sittlichkeit (rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebenserwerb), geistige Vervollkommenung durch Meditation (rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung) und Weisheit (rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung) bis zur höchsten Ebene entwickelt, kann sich vollkommen von den Fesseln des *samsāra* befreien und wird am Ende seines Weges nicht mehr wiedergeboren werden. Ist Nirwana erreicht, so hat alles Leiden ein Ende. Nur wer sich auf Grund seiner eigenen Karmaformationen erneut im *samsāra* befindet, hat unter körperlichen und geistigen Schmerzen zu leiden. Er hat außer den eigenen Karmawirkungen noch die Macht der Natur – den Tsunami und den eigenen Tod – zu ertragen.

Die Lehre des Buddha könnte nicht aktueller sein, als zu einem Zeitpunkt, wo die Flut großes Leid über so viele Menschen gebracht hat. Auch wer nicht direkt von den Auswirkungen des Tsunami betroffen ist, sollte sich klar machen, dass die Macht der Natur auch ihn jeder Zeit treffen kann. Der Edle Achtfache Pfad bietet allen Menschen die Möglichkeit, sich durch eigene Anstrengung von diesem Leid zu befreien. Hilfestellung auf diesem Weg gibt Ihnen die Lehre des Buddha. – Wir sollten jedoch nicht nur an das eigene Leid denken, sondern auch den vom Tsunami betroffenen Menschen helfen. Dabei geht es nicht nur um kurzfristige materielle Unterstützung, sondern auch um langfristige emotionale und geistige Zuwendung. *Mettā* und *karuṇā* – liebende Güte und Mitgefühl – sollte hierbei der erste Schritt auf dem Edlen Achtfachen Pfad sein.

Dr. Dr. Chandrasiri I.D.

⁴ Im Laufe der Entwicklung entstehen dann auch *muditā* (Mitfreude) und als höchste Stufe *upekkhā* (Gleichmut).

***Patti-dāna* (Verdienstübertragung)**

In Sri Lanka ist es üblich, neunzig Tage nach dem Ableben eines Menschen in Form einer *Pūja*⁵ erneut eine Verdienstübertragung (*patti-dāna*) vorzunehmen. Man geht davon aus, dass der Verstorbene nach diesem Zeitraum wiedergeboren wird und möchte ihm durch die Übertragung eigener Verdienste zu einer „guten“ Geburt verhelfen. Um was für Verdienste handelt es sich eigentlich? Und wie sieht diese Verdienstübertragung aus?

Patti-dāna „ist in allen buddhistischen Ländern eine weit verbreitete Sitte. Man glaubt nämlich, dass man das selber gewirkte moralische Verdienst (besonders das Gabenspenden) auf andere übertragen könne, insofern eben die eigene gute Tat den Freunden, Verwandten usw., denen man dieses Verdienst wünscht, ein Anlass zum Guten werden mag“, schreibt der deutsche Mönch Nyānatiloka.⁶

Der Autor bezieht sich dabei auf die Geschichte der Laienjüngerin Nandamātā,⁷ in der von Geschenken als verdienstvolle Handlung die Rede ist. Nandamātā macht König Vessavaṇa eine von ihr vorgetragene Lehrrede als Gastgeschenk. Dieser antwortet ihr: „Dies aber möge mein eigenes Gastgeschenk sein: ‚Morgen früh wird eine Schar von Mönchen, mit Sāriputta und Moggalāna an der Spitze, in Veḷukaṇṭaka eintreffen, ohne ihre Morgenmahl eingenommen zu haben. Jene Mönchsschar aber mögest du bewirten und ihr meine Gabe darbringen. Eben dies soll mein Gastgeschenk sein.‘“ Der König verschafft Nandamātā dadurch die Gelegenheit, eine heilsame Tat zu vollbringen (nämlich: ehrwürdigen Mönchen Nahrung zu spenden und ihre Arbeitskraft⁸ zu investieren, um diese vorzubereiten) und dadurch moralische Verdienste zu erwerben.

Nandamātā bereitet im Namen des Königs das Mahl vor und bittet Sāriputta: „So möge denn, was da mit dieser Gabe an Verdienst und Verdienstesfülle erwirkt wird, dem großen König Vessavaṇa zugute kommen.“ Nandamātā verzichtet also auf das eigentlich ihr selbst zustehende Verdienst für diese Gabe, um dieses auf den König zu übertragen, da sie die Handlung in dessen Namen ausgeführt hat. Der *Patti-dāna*-Zeremonie liegt der Gedanke zugrunde, dass selbst erlangte Verdienste – ebenso wie Nandamātā das Verdienst dem König zugute kommen lässt – auch an Verstorbene übertragen werden können.

Die Handlung der Verdienstübertragung (*patti-dāna*) von Nandamātā ist an sich heilbringend, denn sie zeugt davon, dass die Laienanhängerin zum Wohle anderer Wesen handelt und nicht dem von ihr erworbenen Verdienst (*silabbatūpādāna*) verhaftet ist. Das Motiv ihrer Handlung ist nicht selbstisch (nicht auf sie selbst bezogen), sondern auf andere gerichtet: nämlich darauf, anderen – der Jüngerschaft und dem König – selbstlos Wohlsein zu bereiten. Nandamātā beweist dadurch dem Buddha, der Lehre und seiner Jüngerschaft gegenüber Dankbarkeit und Respekt, dem König gegenüber Demut und Gehorsam. Warum ist diese Handlung nun ein Verdienst? Weil Nandamātā – wie das Wort *mātā* (Mutter) zum Ausdruck bringt – ihren Mitmenschen in liebevoller Güte (*mettā*) dient. Aus liebevoller Güte (*mettā*) und Mitgefühl (*karuṇā*) hat sich Siddharta nach seiner Erleuchtung – als Buddha – dazu bewegen lassen, den Menschen seine Lehre – den *Dhamma* – zu verkünden. Im *Mettā-Sutta* heißt es:

⁵ Verehrung, Opferdarbringung, s. *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴:182.

⁶ *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 180.

⁷ *Anguttara-Nikāya* VII, 50.

⁸ Wir würden diese Gelegenheit, uns für andere zu verausgaben, wohl kaum als Gastgeschenk betrachten!

Wie ihr geliebtes Kind die Mutter
Mit ihrem eignen Leben deckt,
So woll'n wir alle Wesen hüten:
In uns ist Güte jetzt erweckt.

Die ganze Welt durchdringen wir
Mit grenzenloser Güte dann
Nach oben, unten, allerwärts;
Und Groll und Hass sind abgetan.

...

Wer falsche Ansicht überwunden,
Wer sittenrein, mit klarem Blick
Von Sinnenlust sich abgewendet,
Der kehrt nicht mehr zur Welt zurück.⁹

Diese liebevolle Haltung (*mettā*) ist für Nandamātā verdienstvoll und ein Schritt Richtung Nirwana. Durch Verzicht auf den selbst erworbenen Verdienst und dessen Übertragung auf andere Wesen hilft Nandamātā diesen Menschen auf eben diesem Weg.

Im Gegensatz dazu ist auf der Internetseite des Buddhistischen Hauses Berlin folgende Interpretation zu lesen: „Meistens sind es Verstorbene, auf die man das Verdienst einer Gabe überträgt. Man nimmt an, dass Verstorbene, die unter den hungrigen und durstigen Geistern (*peta*) wiedergeboren worden sind, sofort von dort abscheiden und in der Menschenwelt wiedererscheinen, wenn sie in der Lage sind, das auf sie übertragende Verdienst mit freudiger Anerkennung entgegenzunehmen. Es ist die Kraft der anerkennenden Geisteshaltung, die dies bewirkt, nicht die Übertragungshandlung als solche.“¹⁰ Hier wird die Übertragungshandlung als solche – d.h. das Verzichten auf die eigenen Verdienste zugunsten anderer Wesen – nicht als verdienstvoll angesehen, sondern die „anerkennende Geisteshaltung“ betont, die darin besteht, das Verdienst „mit freudiger Anerkennung entgegenzunehmen“.

Nehmen ist oft schwieriger als Geben, da eine Gabe als Gegengabe Dankbarkeit oder eine äquivalente Gegen- oder Rück-Gabe erfordert. Dabei bleibt häufig die quälende Frage offen, was der Geber unter einer äquivalenten „Entschädigung“ versteht und wie man dieser (häufig unausgesprochenen) Forderung entsprechen kann. Bleibt man dem andren etwas schuldig – steht man in seiner Schuld –, so ist die eigene (Entscheidungs- und Handlungs-) Freiheit eingeschränkt, bis die Schuld abgetragen ist.¹¹ Auch die heilsamste Gabe bewirkt jedoch nichts, wenn sie von dem Beschenkten nicht entgegengenommen werden kann. So gelingt es manchen Menschen, ihre Lage zu verbessern, wenn ihnen „der kleine Finger gereicht“ wird, andere hingegen sehen weder diesen, noch die hilfreiche Hand, die sich ihnen entgegenstreckt. Die Verdienstübertragung (*patti-dāna*) kann die Bedingungen der Wiedergeburt eines Verstorbenen nur dann verändern, wenn bei ihm selbst die Bedingungen (die Aufnahmebereitschaft) vorhanden sind, diese Hilfe anzunehmen.

Nun ist der Tod an sich nicht unbedingt eine schreckliche Angelegenheit, zumal wenn er durch „Schwinden der Lebenskraft“ bedingt ist. Im Falle der Tsunami-Opfer handelt es sich jedoch um einen „unzeitigen“ Tod, der durch eine Naturkatastrophe hervorgerufen wurde. Die Opfer konnten sich nicht auf ihren Tod vorbereiten, ihre Angehörigen und Freunde konnten sich nicht von ihnen verabschieden. Das macht den unzeitigen Tod so schmerzlich. Und gerade diese „unzeitigen“ Verstorbenen benötigen unsere liebevolle Zuwendung durch eine *Patti-dāna*. Wir können ihnen bewusst erworbene Verdienste – wie immer diese auch aussehen

⁹ In der Übersetzung von Dr. Kurt Schmidt

¹⁰ www.buddhistisches-haus.de

¹¹ Eine Gabe mit „freudiger Anerkennung entgegenzunehmen“ erfordert also Demut und die Erkenntnis der Bedingtheit aller das individuelle Dasein ausmachenden körperlichen und geistigen Phänomene (*paṭiccasamuppāda*). Alles, was wir empfangen, wird auch wieder abgegeben, so wie die aufgenommene Nahrung oder die eingeatmete Luft.

mögen – übertragen; ob sie diese „mit freudiger Anerkennung entgegennehmen“, können wir nicht beurteilen.

Gibt es überhaupt einen „unzeitigen“ Tod? Ist nicht jeder Todeszeitpunkt vom Karma bestimmt? Diese Frage wird in einem Gespräch zwischen König Milinda und dem ehrwürdigen Nāgasena behandelt.¹² Nāgasena gibt u.a. folgendes Beispiel:

„Wenn da, o König, ein mächtig großes Feuermeer, nachdem es Gras, Holz, Zweige und Grünholz ergriffen und vollkommen aufgezehrt hat, schließlich durch Mangel an Brennstoff erlischt, so sagt man von jenem Feuer, dass es, ungestört und unbeeinträchtigt, zur rechten Zeit erloschen ist. Genau so sagt man von jemandem, dass er zur rechten Zeit den Tod gefunden habe, wenn er nach einem Leben von vielen Tausenden von Tagen, durch das Alter geschwächt, nach dem Schwinden seiner Lebenskraft, ungestört und unbeeinträchtigt, das Ende erreicht hat. Sollte nun aber, o König, wenn das die Gräser, Holz, Zweige und Grünholz ergreifende gewaltige Feuer diese Dinge noch nicht völlig aufgezehrt hat, eine mächtige Wolke sich entladen und das Feuer zum Verlöschen bringen, würde dann wohl das Feuer zur rechten Zeit erlöschen?“

König Milinda verneint diese Frage. – Wie die sich entladende Wolke hat der Tsunami vielen Menschen einen unzeitigen Tod gebracht. Nāgasena zählt weitere Gründe für einen unzeitigen (nicht durch vorgeburtliches Wirken verursachten) Tod auf, die auch heute noch relevant sind:

„Gar mancher stirbt schon vor der Zeit
 Durch Hunger oder auch durch Durst,
 Durch Schlangenbisse oder Gift,
 Durch Feuer, **Wasser** oder's Schwert.
 Durch Säftemischung, schlechtes Wetter,
 Durch Gase, Galle und den Schleim,
 Durch Unfall, regelloses Leben.
 Es stirbt gar mancher vor der Zeit.

Dieser unzeitige Tod – wie im Falle des Tsunami – ist also keine Folge vergangener Handlungen in Gedanken, Worten und Taten.

Dürfen wir nun um die Verstorbenen nach 90 Tagen noch trauern? Heißt es nicht immer, wir sollten die Verstorbenen „loslassen“, damit sie in Frieden ihren Weg – ins Nirwana oder wohin auch immer – gehen können? Wozu trauern, wenn das Leben doch leidvoll und alles – auch der Schmerz – vergänglich ist? Gilt es nicht auch, die schmerzvolle Trauer loszulassen? Sollte man sich nicht vielmehr den Überlebenden zuwenden und ihnen helfen? Hat der Buddha nicht kurz vor seinem Eintritt ins *Parinibbāna* zu Ānanda gesagt, er solle nicht um ihn trauern?

Verstandesmäßig ist uns sicher bewusst, dass Trauer weder dem Verstorbenen noch uns selbst hilft, sondern unser Leid (*dukkha*) noch vergrößert. Trauer (oder Trübsinn) ist – aus buddhistischer Sicht – als geistig unangenehmes Gefühl (*vedanā*) „karmisch unheilsam (*akusala*), da stets mit Widerwillen, Ärger usw. verbunden.“¹³ Das bedeutet nun aber nicht, dass wir unsere Trauer unterdrücken und so tun sollen, als berühre uns der Tod und das Leid so vieler Menschen nicht. Eine derartige Haltung wäre gewiss nicht als *upekkhā* (Gleichmut) zu verstehen. Erst die eigene Trauer befähigt uns, Mitgefühl (*karunā*) mit anderen Wesen zu empfinden. Die Zeremonie der Verdienstübertragung (*patti-dāna*) bietet den Trauernden die Möglichkeit, ihr eigenes Leid (*dukkha*) gemeinsam mit anderen in liebende Güte (*mettā*) für die Mittrauernden und die Verstorbenen zu verwandeln.¹⁴ Durch die Wandlung des individu-

¹² *Milindapañha. Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*, (Neuausgabe) Barth Verlag 1998: 276ff.

¹³ *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 86f.

¹⁴ „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ heißt es in einem Sprichwort.

ellen Leids – der eigenen Trauer – in Mitleid (*karunā*) findet beim Trauernden eine Katharsis¹⁵ statt, die es ihm ermöglicht, wieder voller Vertrauen (*saddhā*) in die Zukunft zu sehen.

Der Buddha gibt uns ein Beispiel dafür: Eines Tages kam die völlig verzweifelte Kisagotamī zu ihm und bat ihn, ihr gerade gestorbenes Kind doch wieder zum Leben zu erwecken. Er schickte sie ins Dorf zurück, um Sesamsamen aus einem Haus zu holen, in dem noch niemand gestorben wäre. Dabei erkannte die Frau in ihrem Schmerz, dass alle Menschen vom Tod bzw. von der Vergänglichkeit betroffen sind. Kisagotamī wurde Nonne. Eines Abends beobachtete sie das Flackern ihrer Öllampe und sah in den unruhig zuckenden Flammen das Auf und Ab des Lebens und des Todes. Dabei erkannte sie (*Dhammapada* 114):

Und lebt man auch hundert Jahre,
Und schaut nicht das todlose Reich,
Weit besser ein Lebenstag dessen,
Der's todlose Reich hat geschaut.

*Yo ca vassa-satam jīve
apassam amata-padam,
ekāham jīvitam seyyo
Passato amata-padam.*

Durch die Erkenntnis des “todlosen Reichs” – *nibbāna* – streifte sie alle Fesseln (*samyojana*)¹⁶ ab und wurde vom Kreislauf des Daseins befreit.

Die *Patti-dāna*-Zeremonie gibt uns Gelegenheit, die Vergänglichkeit aller Phänomene zu verspüren. Auch wir sollten uns immer bewusst sein, dass wir sterben werden – nicht nur die anderen! – und dass auch unser eigener Tod jeden Augenblick eintreten kann. Von dem Moment an, in dem wir in dieser Welt geboren werden, nähern wir uns unaufhaltsam dem Tod. Sind wir gestorben, so zerfällt unser Körper. Wir können diesen Körper ebenso wenig festhalten wie andere Dinge, die uns lieb und teuer sind. Deshalb sollten wir nicht an materiellen und geistigen Dingen festhalten, sondern diese freigiebig mit anderen teilen.

Das heißt aber nicht, dass wir nicht glücklich sein und uns nicht an schönen Dingen erfreuen dürfen. Ganz im Gegenteil! Wenn wir wissen, dass auch die schönen Dinge nicht ewig dauern, können wir uns umso mehr in dem Augenblick an ihnen erfreuen, in dem sie vorhanden sind. Denken wir an einen Regenbogen, der farbenprächtig am Himmel steht. Er wird nach einigen Minuten verschwunden sein. Wir würden nie auf den Gedanken kommen, ihn besitzen oder festhalten zu wollen. Ebenso sollten wir alle anderen Dinge – auch unser eigenes kostbares Leben – betrachten, dann trauern wir nicht mehr, wenn sie uns nicht mehr zur Verfügung stehen.

Vijayā

¹⁵ (im Sinne von G. E. Lessing) eine „Verwandlung“ der durch die Tragödie erreichten Affekte „in tugendhafte Fertigkeiten“.

¹⁶ Diese sind 1. Persönlichkeitsglaube, 2. Zweifelsucht, 3. Hängen an Regeln und Riten, 4. Sinnliches Begehren, 5. Groll, 6. Begehren nach Feinkörperlichkeit, 7. Begehren nach dem Unkörperlichen, 8. Dünkel, 9. Aufgeregtheit und 10. Unwissenheit, s. *Buddhistisches Wörterbuch*, Cristiani, Konstanz 1989⁴: 199 f.

Der Edle Achtfache Pfad als Weg zur endgültigen Leidfreiheit

Der Edle Achtfache Pfad, die vierte der Vier Edlen Wahrheiten, ist ein Schulungssystem, welches den Menschen zur endgültigen Leidfreiheit, zum Freisein von Gier, Hass und Verblendung, führt. Wenn dieses Ziel erreicht werden soll, ist es nötig, dem Pfad zu folgen und auf der Grundlage eines einwandfreien ethischen Verhaltens Weisheit zu entwickeln, d.h. die Wirklichkeit immer genauer als das zu sehen, was sie ist, nämlich grundsätzlich unzulänglich, vergänglich und ohne eine feste Substanz, nur aus Beziehungen bestehend. Der Edle Achtfache Pfad entfaltet sich in einem organischen Wechselspiel von Einsichten und Veränderungen. Er ist aber nicht im Sinne einer Leiter zu verstehen, bei der eine Stufe auf die andere folgt: Alle acht Glieder des Pfades müssen gleichzeitig entwickelt werden, wobei natürlich zu einer Zeit immer eine andere Gewichtung notwendig ist: Mal muss die Konzentration mehr entwickelt werden, mal die Achtsamkeit, mal die Rechte Rede usw. Prinzipiell darf aber kein Glied für längere Zeit vernachlässigt werden, wenn es einen Erfolg geben soll – und ein Erfolg ist immer dann gegeben, wenn es der Übenden/dem Übenden wieder etwas leichter fällt, Anhaftung und Ablehnung zu erkennen und loszulassen.

1. Die Rechte Erkenntnis

Das Pāli-Wort für „Rechte Erkenntnis“ ist *sammā-dit̥ṭhi*. Das deutsche Wort „recht“ darf aber nicht im Sinne von „richtig“ verstanden werden, denn „richtig“ ist das Gegenteil von „falsch“ und damit ein Wort, das in einem Dualismus befangen ist, während der Edle Achtfache Pfad gerade über jeden Dualismus hinausweist. Mit „Rechter Erkenntnis“ ist eben kein intellektuelles, abstraktes Wissen um die buddhistische Lehre gemeint, sondern die unmittelbare Einsicht in das Wesen der Existenz. Diese unmittelbare Einsicht zielt darauf ab, das genau wahrzunehmen, was das Dasein ausmacht, es zu sehen als etwas Dynamisches, welches in sich niemals vollkommen sein kann, da es nichts enthält, was ewig, unwandelbar und fest wäre. Es geht dabei um ein spirituelles Erleben, eine Einsicht, die bei dem Menschen eine grundlegende Umkehr bewirkt, eine Neuausrichtung, weg von allem, was unbefriedigend ist, hin zu einem Weg, der letzten Endes zur Leidfreiheit führt. Natürlich ist die Grundlage der Rechten Erkenntnis die Information über den buddhistischen Weg, aber diese rein intellektuelle Wissensaneignung ist noch nicht Rechte Erkenntnis, darüber sollte sich jeder klar sein! Es geht um Einsicht, um direkte Erfahrung!

2. Die Rechte Gesinnung

Das Pāli-Wort für das zweite Glied des Edlen Achtfachen Pfades lautet *sammā-saṅkappa*. Hierbei geht es nicht einfach darum, sich zu sagen oder auch laut vor anderen zu geloben: „Von nun an folge ich dem Edlen Achtfachen Pfad“. *Saṅkappa* bedeutet eigentlich „Wille“ und dies zeigt, dass es darum geht, den Willen auf den zu gehenden Weg auszurichten. Dazu ist ein sich ständig steigerndes Maß an Energie erforderlich. Die einzige Möglichkeit, wie der Wille auf das zu erreichende Ziel ausgerichtet werden kann, ist, sich immer wieder von neuem um das Loslassen von Unheilsemem, sowie das Loslassen von Abneigung und Anziehung zu bemühen. Hierbei gilt der Grundsatz: Siebenmal gefallen, achtmal wieder aufgestanden. Nur auf die Weise können die unheilsamen Gewohnheiten im eigenen Geist geschwächt und durch heilsame ersetzt werden. Die Rechte Gesinnung ergibt sich, wenn der Geist auf das Nicht-Begehren und eine grundsätzlich friedvolle Haltung ausgerichtet ist. Hilfestellung dabei leistet die *Mettā*-Meditation, die Meditation der Liebevollen Freundlichkeit.

3. Die Rechte Rede

Die Rechte Rede heißt auf Pāli *sammā-vācā*. Hierbei geht es darum, nicht zu lügen, nicht unnötig zu plappern, nicht über andere schlecht zu sprechen und sich selbst zu loben und nicht über andere in deren Abwesenheit zu reden, wenn dies nur getan wird, um sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen oder über andere herzuziehen. Wie man leicht einsehen kann, wird jemand, der die Rechte Rede praktiziert, erst einmal viele seiner sog. Freundinnen und Freunde verlieren, da er damit gegen gesellschaftliche Konventionen verstößt. Allerdings hat er oder

sie an diesen Freundinnen und Freunden auch nichts verloren, da das Gespräch mit ihnen nur dazu beiträgt, seinen Geist zu verwirren. Bei der Rechten Rede geht es gerade darum, dies zu vermeiden. Ein klarer Geist, der sich nicht in oberflächlichen Unterhaltungen und inneren Kommentaren, welche nur die Fortsetzung dieser äußeren Unterhaltungen sind, verstrickt, ist die Voraussetzung, um zur letztendlichen Leidfreiheit zu gelangen – und diesen Geisteszustand zu erreichen, dazu dient die Rechte Rede.

4. Rechte Tat

Rechte Tat heißt auf Pāli *sammā-kammanta*. Hierbei geht es um ein ethisch einwandfreies Verhalten, d.h. ein Verhalten, welches es sich zum Grundsatz gemacht hat, nicht zu töten und auch nicht zu verletzen, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, nicht in sexueller Hinsicht andere Menschen zu etwas zu zwingen, was ihnen widerstrebt, und seinen Geist nicht durch alle möglichen Rauschmittel zu trüben. An der Rechten Tat ist ersichtlich, dass es nötig ist, sich immer wieder auf diese Grundsätze hin auszurichten. Andererseits muss diese Ausrichtung natürlich sein, d.h. in Übereinstimmung mit den eigenen psychischen Gesetzen ablaufen. Wenn jemand sich nur noch mit zusammengepressten Zähnen anstrengt, dann hat dies zur Konsequenz, dass er unheilsame Impulse in sich nur unterdrückt, nicht aber betrachtet und im reinen Betrachten organisch auflöst. Ein solcher Mensch wirkt angespannt und seine Taten sind nicht von Grund auf „Rechte Taten“, sondern immer irgendwie verquer. Auf andere Menschen wirkt er gehemmt oder hat sogar fundamentalistische Tendenzen.

5. Rechter Lebenserwerb

Sammā-ājīva, das ist das Pāli-Wort für den Rechten Lebenserwerb, und damit ist ein Lebenserwerb gemeint, der das Töten oder auch nur Schädigen von Lebewesen vermeidet. Zu Zeiten des historischen Buddha waren es Berufe wie Schlächter, Fischer, Jäger, die unter dieses Verdikt gefallen sind, heute kommen andere hinzu wie z.B. Drogenhändler – und sicher auch die kapitalistischen Wirtschaftsbosse, denen es nur um die Ausbeutung der Menschen geht. Dieses Glied des Edlen Achtfachen Pfades hat, wie leicht zu erkennen ist, eine dezidiert gesellschaftliche Ausrichtung. Wenn die Menschen sich um Rechten Lebenserwerb bemühen würden, dann sähe die Welt sehr viel besser aus! Da es jedoch unrealistisch ist, anzunehmen, dass auch nur die Mehrheit der Menschen sich darum bemüht, bleibt nichts anderes zu tun übrig, als sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich selbst darum zu bemühen.

6. Rechte Anstrengung

Sammā-vāyāma, Rechte Anstrengung, ist ein sehr umfassender Bereich. Dabei geht es einerseits darum, Heilsames in seinem Geist aufzubauen, d.h. den Geist auszurichten auf Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und die Erkenntnis, dass sich nichts Dauerhaftes, Festes und Ewiges im Geist und in der Welt feststellen lässt. Dies beinhaltet natürlich alles, was mit Gier, Hass und Dünkel zu tun hat, loszulassen. Andererseits geht es aber auch darum, den Mittleren Weg bei der Anstrengung beizubehalten, also nicht zu unterdrücken, sich nicht übermäßig anzustrengen und auch nicht zu lax zu sein, die Zügel nicht zu sehr schleifen zu lassen. Es geht darum, den eigenen Geist in einen harmonischen Zustand zu bringen, in ein Gleichgewicht, welches eine organische Entwicklung des ganzen Menschen ermöglicht.

7. Rechte Achtsamkeit

Sammā-sati, die Rechte Achtsamkeit, bedeutet, dass das Bewusstsein nicht abgelenkt ist von dem, was in diesem Moment, in der Gegenwart passiert. Ist man nicht in Gedanken in Vergangenheit und Zukunft befangen, dann wird es möglich, immer genau zu erkennen, welche körperlichen Empfindungen, Gefühle, Willensregungen usw. im Augenblick im Geist vorhanden sind. Es ist offenkundig, dass dies über lange Jahre in der Meditation eingeübt werden muss. Die Übung darf sich aber nicht auf die Meditationszeit beschränken, sondern muss im Alltag fortgeführt werden. Auf den ersten Blick mag dies ein vollkommen aussichtsloses Unterfangen sein, aber auch hier gilt es, den ersten Schritt zu machen und das Bemühen langsam, aber stetig zu steigern.

8. Rechte Sammlung

Sammā-samādhi, die Rechte Sammlung, ist etwas, was bei einigen Theravāda-Buddhisten und –Buddhistinnen gern vernachlässigt wird. Es geht dabei um den Aufbau von Konzentration. Diese Konzentration ist unerlässlich für die Meditation und auch für die Rechte Achtsamkeit. Es mag zwar nicht notwendig erscheinen, sie so zu steigern, dass die *jhānas*, die Tiefenzustände, erreicht werden, aber ein Bemühen darum ist in jedem Fall angeraten, da es jemand, der die Tiefenzustände erreichen kann, sehr viel leichter hat, seine Achtsamkeit zu entwickeln.

Diese kurze Besprechung der einzelnen Glieder des Edlen Achtfachen Pfades soll nicht dazu verführen, von Anfang an zu resignieren und zu meinen, man selbst wäre niemals in der Lage, den Weg bis zu Ende zu gehen. Es gilt, einen Schritt nach dem anderen zu tun, sich nach besten Kräften zu bemühen, kein Glied des Pfades zu vernachlässigen und sich harmonisch zu entwickeln, nicht zu nachlässig zu sein, sich aber auch nicht zu krampfhaft anzustrengen. Notwendig ist das Vertrauen in die eigenen Kräfte, dann werden sich bald erste Erfolge einstellen, die darauf hinweisen, dass das Ziel des Pfades zu erreichen ist.

Dr. Marianne Wachs

* * *

Das Ziel des Achtfachen Pfades

Die buddhistische Lehre ist vor allem ein praktischer Weg, der den Menschen eine Möglichkeit zeigt, wie sie in ihrem Leben, heute und in Zukunft, und in allen zukünftigen Leben glücklich sein können. Gehen sie diesen Weg konsequent, so machen sie unweigerlich die Erfahrung, dass ihr Ärger und ihre Probleme weniger werden. So gewinnen sie zunächst ein grundlegendes Vertrauen in die Lehre des Buddha.

Beschreiten sie diesen, von dem Buddha aufgezeigten Achtfachen Pfad auch weiterhin, so offenbart sich ihnen, dass all ihre Leiden sich ständig verringern. Um die Ursache des Leidens und den zur Leidens Erlöschung führenden Achtfachen Pfad zu erklären, wandte sich der Buddha mit folgenden Worten an die Mönche:

„Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensentstehung? Es ist jenes Wiederdasein erzeugende, von Lust und Gier begleitete, bald hier bald dort sich ergötzende Begehren (*taṇhā*), nämlich das sinnliche Begehren (*kāma-taṇhā*), das Daseinsbegehren (*bhava-taṇhā*), das Selbstvernichtungsbegehren (*vibhava-taṇhā*).

Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidenserlöschung? Es ist eben dieses Begehrens restloses Erlöschen, Aufgeben, Loslassen, Befreiung und Loslösung davon.¹⁷

Beim Beschreiten des achtfachen Pfades ist es förderlich und aufschlussreich, über das Ziel der Praxis nachzudenken, das der Buddha als die Ausrottung der Tendenz des Begehrens oder der Verhaftung beschreibt. Genau so aufschlussreich ist es, darüber nachzudenken, wie die Pfadfaktoren individuell und kollektiv wirken, um dieses Ziel zu erreichen.

Zunächst können wir kaum verstehen oder glauben, dass der tief verwurzelte Geistfaktor des Begehrens die Ursache unseres Leidens und all unserer Schwierigkeiten ist. Wir glauben vielmehr, dass die Befriedigung unserer Wünsche uns glücklich machen wird. Dabei sehen wir nicht, dass es nicht darum geht, unsere Wünsche nicht zu befriedigen, sondern darum, unser Begehren nach den Dingen zu verringern.

Unsere erste Erfahrung auf dem Weg sollte uns hier jedoch eine Hilfe sein, denn durch die Praxis auf dem Weg wird man glücklicher! Man beginnt, das Begehren klarer als eine Kraft zu sehen, die immer wieder in verschiedenen Formen und Zusammenhängen die Ursache unheilsamer Handlungen ist. Wir erkennen langsam, dass wir zum Sklaven unseres Begehrens werden, das immer wieder neue Forderungen stellt. Befriedigen wir diese Forderungen, so werden wir nicht etwa belohnt, sondern schon nach kurzer Zeit meldet sich – in einem nie enden wollenden Kreislauf – unser Begehren erneut.

Der Achtfache Pfad lässt sich in die drei Aspekte *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* unterteilen. Die Einhaltung der *Sīla* führt zu einer gewissen Kontrolle von Begehren und dessen Gegenteil Aversion, denn durch die Entwicklung von Scham und Furcht wird uns klar, dass schlechte Handlungen nur böse Folgen haben können. Wir verfügen nun über eine feste Grundlage zivilisierten Benehmens, das allen zugute kommt. *Sīla* öffnet ebenfalls den Weg zu dem nächsten Schritt: nämlich zur Kontrolle des Begehrens, d.h. zur Konzentration.

Die Einhaltung der *Sīla* ist für die Entwicklung von Konzentration oder Meditation unerlässlich, denn hier werden wir bald mit den Schwierigkeiten konfrontiert, die durch unser Begehren auf einer feineren inneren Ebene verursacht werden. Durch Begehren, Abneigung und Wahnvorstellungen wird unsere Fähigkeit zu meditieren, d.h. uns ohne Ablenkung auf ein Objekt zu konzentrieren, in Form der fünf Hemmungen (*nivarana*) beeinträchtigt: Sinnenlust (vor allem an unseren Gedankenströmen), Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischer Zweifel an der Praxis. Um zu meditieren, müssen wir das Begehren erkennen und verstehen und es vorübergehend aus unserem Geist verbannen.

Konzentration wiederum ist unerlässlich, um die drei Daseinsmerkmale – *anicca*, *dukkha* und *anattā* – sowie die fünf Daseinsgruppen, die unser Wesen ausmachen, zu erkennen und zu untersuchen. Das Nichterkennen der drei Daseinsmerkmale ist letztendlich die eigentliche Wurzel unseres Begehrens.

Verdeutlicht man sich den Zweck der Praxis, nämlich die Beseitigung des Begehrens, so fällt es nicht mehr so schwer, sich zu konzentrieren, bis der Zeitpunkt erreicht ist, an dem man – wie in dem Vergleich mit dem Floß – sogar nicht mehr an der Lehre zu haften braucht.

Dr. Inigo Deane

¹⁷ Zitiert nach: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 187

Anāpānāsati als Grundlage des Edlen Achtfachen Pfades

Der edle achtfache Pfad (*attha magga*) basiert auf einwandfreiem ethischen Verhalten (*sīla*), Meditation (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*), die sich gegenseitig bedingen und gemeinsam zur geistigen Weiterentwicklung beitragen. Ohne ein ethisch einwandfreies Verhalten ist Meditation nicht möglich, da sonst unweigerlich die fünf Hemmnisse (Sinnenlust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischer Zweifel) auftreten. Und ohne Meditation kann Weisheit nicht als Wirklichkeit erfahren, sondern nur gedacht werden. Meditation beginnt mit der Achtsamkeit auf den Atem (*anāpānāsati*). Weil diese für den edlen achtfachen Pfad so eine bedeutende Rolle spielt, möchte ich mich in meinen Ausführungen darauf beschränken.

Im *Satipaṭṭhāna-Sutta* erwähnte der Buddha nur die ersten vier von insgesamt 16 *Anāpānāsati*-Übungen. Das hatte seinen Grund, denn der Buddha richtete sich in seinen Lehreden immer nach seinen Zuhörern. Wenn Sie also Sutten aus dem Tipiṭaka hören oder lesen, sollten sie immer darauf achten, an wen sie gerichtet waren. Da das *Satipaṭṭhāna-Sutta* beispielsweise für jüngere Mönche und auch für Laien bestimmt war, begann Buddha mit Übungen wie den Körperbetrachtungen und einfacheren Atemübungen.

Sprach er jedoch über *Anāpānāsati*, so waren seine Unterweisungen für gelehrte, erfahrene und in ihrer Praxis fortgeschrittene Mönche gedacht, die nun ihrerseits die Aufgabe hatten, ihre Erfahrungen an jüngere Mönche weiterzugeben. An diesen Kontext müssen wir immer denken, denn diese Lehrrede ist nicht für alle gültig. Manche Übungen kann man sogar erst dann machen, wenn man eine bestimmte Erkenntnisstufe erreicht hat. Trotzdem gibt es heutzutage viele Meditationslehrer und Meditationszentren, die sämtliche 16 Übungen der *Anāpānāsati* lehren, was aber wohl kaum zum Erfolg führen kann.

Nun möchte ich über das *Anāpānāsati-Sutta* sprechen, das Sie im Majjhima-Nikāya 118 nachlesen können. Hier lehrt der Buddha ganz ausführlich *Anāpānāsati* – also Achtsamkeit auf den Atem¹⁸ – und erklärt im Einzelnen, welche guten Früchte man durch diese Übung erwerben kann. Darauf komme ich später zurück. Wichtig hierbei ist, dass man nicht versucht, den Atem irgendwie zu beeinflussen oder bewusst schneller, langsamer oder tiefer zu atmen. Wir beobachten lediglich ganz entspannt das Fließen des Atems. Und weil der Atem immer da ist, können wir diese Übung auch bei vielen Gelegenheiten im Alltag praktizieren.

Die Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung ist eine der wichtigsten Übungen. Man kann sie sowohl für die *Samatha*-, als auch für die *Vipassanā*-Meditation anwenden. Zuerst beobachten wir achtsam die Ein- und Ausatmung und später werden wir dann zur *Vipassanā*-Meditation übergehen, um dann eines Tages *Vipassanā* (Klarblick, Erkenntnis, Weisheit) zu erreichen. *Samatha* bedeutet Gemütsruhe bzw. Sammlung (*samādhi*), *Vipassanā* bedeutet Hellblick bzw. Wissen (*paññā*).

In der *Samatha*-Meditation konzentriert man sich auf ein einziges Objekt – den Atem – und erreicht Konzentration, Sammlung, Ruhe oder sogar die Vertiefungen (*jhāna*). Sie ist eine gute Grundlage für die *Vipassanā*-Meditation. Und durch die *Vipassanā*-Meditation wiederum erkennt man die Dinge, wie sie wirklich sind.

In der *Vipassanā*-Meditation können wir uns ein beliebiges Hauptobjekt aussuchen. Es kann der Atem sein oder auch eine Lotusblume oder irgendein anderes freudiges Objekt, auf das wir uns konzentrieren. Anfangs werden wir bemerken, dass wir schnell abgelenkt sind: Gedanken kommen, Schmerzen sind da und/oder Geräusche stören uns. Das ist ganz normal und es ist auch kein Zeichen unserer Zeit. Der Buddha gibt ein schönes Beispiel dafür:

Der Übende wird hier mit einer Spinne verglichen, die sich mit großem Eifer, Achtsamkeit und Konzentration ein wunderschönes Netz spinnt. Dann sitzt sie achtsam in der Mitte

¹⁸ Achtsamkeit auf den Atem bedeutet, zu beobachten, wie der Atem natürlich fließt. Es hat nichts mit der Atemübung zu tun, wie sie im hinduistischen Yoga (*Pranayāma*) gelehrt wird.

ihres Netzes und lauert hoch konzentriert. Fliegt dann irgend etwas in ihr Netz, stürzt sie sich sofort auf ihre Beute, um sie zu fangen. So wie die Spinne mit großer Mühe ihr Netz gesponnen hat, um ihre Beute zu fangen, so müssen auch wir uns ein symbolisches Netz aufbauen. Wir versuchen, in der Meditation konzentriert zu bleiben, wie die Spinne in der Mitte ihres Netzes. Wenn dann der Geist umherwandert, wie es gewöhnlich zu Anfang öfter passiert (Gedanken, Sorgen, Pläne, Geräusche, Gefühle), versuchen wir, ihn möglichst schnell zu fangen, so wie die Spinne ihre Beute. Haben wir unseren Geist gezähmt, kommen wir zum Hauptobjekt unserer Meditation zurück. Störungen gibt es also gar nicht, wenn wir sie als Übungsobjekte benutzen. Gelingt es, uns der „Störungen“ durch den herumwandernden Geist bewusst zu werden und diesen wieder auf das Hauptobjekt zu konzentrieren, so können wir uns über diesen Erfolg freuen.

Auch die Anfänger zu Buddhas Zeiten hatten einen streunenden Geist. Es besteht also kein Grund zur Entmutigung, wenn es uns genauso geht. Aber im Laufe der Zeit werden wir feststellen, dass unsere Konzentration immer besser wird. Im *Anapana-Samyutta* 54, 9 nennt der Buddha die Früchte der Atembetrachtung:

„Ich habe, ihr Mönche, die Sammlung durch Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung entfaltet, die friedvoll und erhaben ist, ein makelloser glücklicher Zustand; und die immer wieder aufsteigenden üblen, unheilsamen Dinge bringt sie auf der Stelle zum Schwinden und zur Ruhe.

Gleichwie, ihr Mönche, im Sommer, im letzten Monat Staub und Schmutz aufliegen, aber dann der Regen auf der Stelle alles zum Schwinden bringt und zur Ruhe kommen lässt, ebenso auch, ihr Mönche, ist die entfaltete Sammlung friedvoll und erhaben, ein makelloser glücklicher Zustand; und die immer wieder aufsteigenden üblen, unheilsamen Dinge bringt sie auf der Stelle zum Schwinden und zur Ruhe.“

Wir können bei der Übung selbst feststellen, dass wir langsam zur Ruhe kommen und glücklicher werden.¹⁹ Eine ausführliche Beschreibung aller 12 Übungen der Atembetrachtung ist im *Majjhima-Nikāya* 118 nachzulesen.

Durch die Atembetrachtung wird Achtsamkeit (*sati*) in der Meditation und im täglichen Leben entfaltet. Achtsamkeit ist eine der fünf Fähigkeiten (*indriya*)²⁰ oder Kräfte (*bala*), eines der sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*)²¹ und das siebente Glied des Edlen Achtfachen Pfades. Als rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*) ist es ein zur Erleuchtung führendes Glied und bedeutet die beständige Achtsamkeit auf Körper, Gefühl, Bewusstsein und die geistigen Objekte. Ohne Achtsamkeit ist es unmöglich, die anderen sechs Erleuchtungsglieder zu üben, denn sie schützt den Geist vor der Entstehung von Unruhe, die Vertrauen, Willenskraft und Weisheit beeinträchtigen kann. Sie schützt ihn ebenfalls vor Schläftheit, die Sammlung verhindern würde. Achtsamkeit ist also – um ein bekanntes Beispiel zu zitieren – wie das Salz in der Suppe, die sonst nicht schmecken würde.

Ohne ständige Achtsamkeit (*sati*) würde es uns nicht gelingen, uns von den zehn Fesseln (*samyojana*) zu befreien, die alle Wesen an das Dasein ketten und die sich nur mit Hilfe von Achtsamkeit auflösen lassen. Diese sind: Persönlichkeitsglaube, Zweifelsucht, Hängen an Regeln und Riten. Haben wir uns von diesen ersten drei Fesseln befreit, so sind wir in den Strom zum *Nibbāna* eingetreten und haben als *arya puggala* (edler Mensch) die erste Stufe der Erleuchtung erreicht. Es folgen: sinnliches Begehren und Groll. Wer überdies diese beiden Fesseln überwunden hat, wird nur noch ein Mal wiedergeboren. Die übrigen Fesseln sind:

¹⁹ Die genauen Details zur Atembetrachtung (*Satipaṭṭāna*) können Sie im *Majjhima-Nikāya* 10 und *Dīgha-Nikāya* 22 nachlesen. Erwähnenswert ist ebenfalls: Nyānaponika, *Geistestraining durch Achtsamkeit*, Christiani Verlag, Konstanz 1993⁴ sowie der *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*, Christiani Verlag, Konstanz 1951.

²⁰ Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Sammlung und Wissen

²¹ Achtsamkeit, Gesetzesergründung, Willenskraft, geistige Freude, Frieden, Sammlung und Gleichmut

Begehren nach Feinkörperlichkeit, Begehren nach dem Unkörperlichen, Dünkel, Aufgeregtheit und Unwissenheit. Nur ein *Arahat* ist frei von diesen letzten fünf Fesseln.

So ist also Achtsamkeit (*sati*) – beginnend mit der Achtsamkeit auf den Atem *Anāpānāsati* – eine wichtige Fertigkeit, die es nicht nur in der Meditation, sondern auch im täglichen Leben zu pflegen gilt, um uns von den Fesseln des Leidens zu befreien, Weisheit (*paññā*) zu erwerben und den Kreislauf der Wiedergeburten zu beenden. Eine unerlässliche Voraussetzung ist jedoch die Einhaltung der *Sīlā*, damit Dünkel, Aufgeregtheit, Gewissensunruhe etc. schwinden. So lässt sich die gesamte Buddhalehre in folgenden drei Zeilen zusammenfassen (*Dhammapada* 183):

Lasse davon ab, Schlechtes zu tun
Lerne Gutes zu tun
Läutere deinen eigenen Geist.

Um diese Anweisung auszuführen, hat uns der Buddha ausführlich den Edlen Achtfachen Pfad gewiesen.

Bhante Puññaratana

* * *

Der Edle Achtfache Pfad als mittlerer Wirkensweg

Die Lehre des Buddha lässt sich kurz in den Vier Edlen Wahrheiten zusammenfassen, von denen die ersten drei sich mit dem allgegenwärtigen Leiden im *Samsāra* beschäftigen, die vierte hingegen einen aus der Unzulänglichkeit und zur Befreiung führenden Weg aufzeigt. Es liegt daher auf der Hand, dass diese geistige Therapie – der Edle Achtfache Pfad – für solche Menschen geeignet ist, die durch eigene Erfahrung die Unvollkommenheit des Lebens durchschaut haben. Zwar könnte man sich aus purem Vertrauen zum Buddha auf den Edlen Achtfachen Pfad machen; ohne ein Minimum an Erkenntnis wäre dies jedoch äußerst beschwerlich und würde viele Fragen aufwerfen. Die Gefahr, die Übung bald aufzugeben, wäre für solche Menschen groß. Das wäre sehr schade. Es gab, gibt und wird immer wieder Menschen geben, die sich vom Leben täuschen lassen und sich – aus welchem Grunde auch immer – nicht mit der Buddhalehre, dem Dhamma, und also auch nicht mit dem Edlen Achtfachen Pfad beschäftigen möchten. Aus buddhistischer Sicht nennt man solche Menschen Ignoranten, mögen sie in akademischen Kreisen für noch so gelernt gelten. Sie sorgen für die Aufrechterhaltung von *Samsāra*, des Kreislaufs des Daseins.

Bleiben wir bei den Nicht-Ignoranten, die mit Verständnis an sich selbst, an ihrem eigenen Geist, an ihrem eigenen Fortschritt, für ihre eigene heilsame Zukunft arbeiten wollen. Es schadet nichts, von vornherein zu wissen, dass auch diese Menschen harte Arbeit vor sich haben. Warum? Weil die den Geist trübenden Phänomene sich nicht auf Antrieb beseitigen lassen. Es mag paradox klingen, aber die gröberen Missetäter im Geist sind in der Regel leichter zu bekämpfen. Und zwar einfach deshalb, weil sie „sichtbar“, also leicht erkennbar sind. Eine viel größere Gefahr stellen die verborgenen, unaufdringlichen dar. Diese Missetäter zu entdecken, bedarf es nicht nur der intensiven Übung auf dem Edlen Achtfachen Pfad, sondern auch des unterstützenden Wissens der Buddhalehre.

Will man den Pfad gehen, der auch der mittlere Wirkensweg genannt wird, so muss man ihn zunächst gründlich kennen lernen. „Mittlerer“ Pfad heißt er, weil die Übenden die beiden Extreme – exzessive Genusssucht und Selbstkasteiung – zu meiden haben. „Achtfach“ ist der Pfad, weil er aus acht miteinander untrennbar verbundenen Übungsfeldern besteht: 1) Rechte Erkenntnis, 2) Rechte Gesinnung, 3) Rechte Rede, 4) Rechte Tat, 5) Rechter Lebenserwerb; 6) Rechte Anstrengung, 7) Rechte Achtsamkeit und 8) Rechte Sammlung.

Der von eins bis acht durchnummerierte „Pfad“ oder „Weg“ sollte dem Anfänger nicht vorgaukeln, dass es sich um acht Wege handle, die nacheinander beschriftet werden können. Es sieht so aus, als ob man auf einer niedrigen Stufe aller acht Felder beginnt und sich dann weiterentwickelt bis zur Wurzellosigkeit, zur vollkommenen Befreiung, zum Nirwana. Ließe sich jedoch Rechte Erkenntnis und Rechte Gesinnung sofort erreichen, gäbe es keinen Grund, die übrigen sechs Faktoren noch zu vervollkommen. Zu Beginn der Übung verfügt man nur über ein beschränktes Wissen; Weisheit (*paññā*) ist dann das Ergebnis vollendeter Arbeit.

Am Anfang geht es zunächst um das richtige Verstehen der einzelnen Felder: unter (1) der Rechten Erkenntnis²² versteht man die richtige Wahrnehmung der Vier Edlen Wahrheiten, das Begreifen des Entstehens und Wirkens von Karma, der drei Merkmale des Lebens (*anicca, dukkha, anattā*), der Bedingten Entstehung – um nur die wichtigsten zu nennen.

(2) Rechte Gesinnung meint Gedanken, die frei sind von a) Lust und Gier, b) Übelwollen, c) Grausamkeit. Das sind alles weltliche Aspekte, denn eine überweltliche Gesinnung ist darüber erhaben.²³

(3) Rechte Rede beinhaltet, abzustehen von Lüge, übler Nachrede, harten unpassenden Ausdrücken, ärgerlichem Schreien und ebenfalls von nutzlosem Zeit raubenden Geschwätz.

(4) Rechte Tat ist das Enthalten von Töten, Stehlen und unaufrichtigen sexuellen Beziehungen.

(5) Rechter Lebenserwerb bedeutet, keinen Beruf auszuüben, bei dem andere geistig, körperlich oder finanziell zu Schaden kommen. Der Begriff „andere“ bezieht sich nicht nur auf Menschen.

(6) Rechte Anstrengung besteht aus dem Bemühen, a) sich darin zu üben, Unheilsames gar nicht erst entstehen zu lassen, b) bereits entstandenes Übel zu beheben, c) Heilsames zum Entstehen zu bringen und d) bereits entstandenes Heilsames aufrecht zu erhalten.

(7) Rechte Achtsamkeit meint Achtsamkeit auf a) den Körper,²⁴ b) das Gefühl (in der Gegenwart wahrnehmen), c) den Geist und d) Geistesobjekte.

(8) Rechte Sammlung bezieht sich auf die Konzentration. *Samma Samādhi* ist die rechte Konzentration, die in jedem heilsamen Bewusstseinszustand vorhanden ist.²⁵

Diese kurze Erklärung macht bereits deutlich, dass nur demjenigen Erfolg auf dem mittleren Weg vergönnt ist, der bereit ist, gleichzeitig zu lernen, zu üben, sich zu ändern und sich geistig weiter zu entwickeln. Im Edlen Achtfachen Pfad ist die ganze Buddhalehre enthalten: Wissen führt zu Rechter Lebensführung und Rechte Lebensführung führt wiederum zu höherem Wissen. Der Buddha selbst beschreibt den Edlen Achtfachen Pfad im *Dhammapada* 273 folgendermaßen:

Maggān' aṭṭaṅgiko seṭṭho, saccānam caturo padā,

²² Es gibt weltliche und überweltliche Erkenntnis. Erstere hat weltliche Ergebnisse, die zuletzt Genannte ist eine Eigenschaft der „Edlen“ (*arya-puggala*), d.h. der *Sotāpanna* (Stromeingetretenen), der *Sakadāgāminī* (Einmalwiederkehrer), der *Anāgāminī* (Niewiederkehrer) und der *Arahatta* (Heiligen), deren Geist sich von der Welt abgewendet hat.

²³ Auch bei der Beschreibung der übrigen Felder sollte man zwischen weltlich und überweltlich wirkendem Geist unterscheiden.

²⁴ Diese Übung ist meistens nur als Ein- und Ausatemungsübung bekannt, umfasst jedoch ein viel breiteres Spektrum.

²⁵ Es würde zu weit gehen, an dieser Stelle ausführlicher über die einzelnen Felder zu schreiben. Es sei jedoch verwiesen auf: Bhikkhu Bodhi, *Der edle achtgliedrige Heilsweg*, Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2002.

virāgo seṭṭho dhammānaṃ, dvi-padānañca cakkhumā.

Der achtfache Pfad ist der beste Pfad,
 Der höchsten Wahrheiten sind vier,
 Loslösung höchste Tugend ist,
 Der Sehende ist der höchste Mensch.

Der Wandel auf dem Mittleren Pfad bedeutet in der Praxis eine stete Selbstuntersuchung des Geistes, ein unermüdliches Auseinanderhalten von Heilsamem und Unheilsamem und selbstverständlich eine diesen Erkenntnissen entsprechende Lebensführung.

Ist das Heilsame erst einmal zur Gewohnheit geworden, wird der anfangs so kompliziert und schwer durchführbar erscheinende Pfad mit seinen acht empor führenden Treppenabsätzen klarer: Alles wird einfach, denn das Unheilsame stört den Geist nicht mehr. Diese Art der Lebensführung führt unwiderruflich zu Ruhe, Glück, zur Erleuchtung, vorausgesetzt, sie beruht auf Aufrichtigkeit und Ausdauer.

Versuchen wir, uns zum Schluss diesen Pfad – obwohl es sich um einen geistigen Pfad handelt – als einen ganz gewöhnlichen Weg von Anfang bis Ende vorzustellen, so werden wir seine Einzigartigkeit bemerken: Es ist der einzige Weg, an dessen Ende es kein Zurück mehr gibt. Was für eine überweltliche Freude!

Arankya Chandrasiri

Sīla als Sprungbrett zum Nirwana

„Das Gute, das man tut, ist stets das Böse, das man lässt“, sagte einst Wilhelm Busch. Schon meldet sich der Kritikus: „Bist du verrückt geworden? Wie kannst du bloß diesen grausamen Spaßvogel mit dem Achtfachen Edlen Pfad in Verbindung bringen? Ist dir denn nicht bewusst, welch ein ernstes Thema der Achtfache Pfad ist?“ Oh doch, aber schließlich hatte Wilhelm Busch ein sehr waches Gespür dafür, wie eine Untat die andere nach sich zieht. Das Gute tun, das Böse unterlassen spielt gerade beim Achtfachen Pfad eine überragende Rolle und nimmt Ausmaße an, die das Maß des Alltäglichen bei weitem übersteigen.

Statt Gut und Böse sind in der ins Deutsche übersetzten Literatur die Begriffe „heilsam“ und „unheilsam“ am gebräuchlichsten. Andere Übersetzungsmöglichkeiten sind „fehlerfrei“ und „fehlerhaft“. Im Pāli steht für „heilsam“, „fehlerfrei“ und „gut“ das Wort *kusala* und für „unheilsam“, „fehlerhaft“ und „böse“ das Wort „*akusala*“.²⁶ Alles Unheilsame führt zu eigenem, fremdem und beiderseitigem Schaden.

Die treibende Kraft heißt Karma (*kamma*) in der Bedeutung von Willen (*cetanā*), denn mit dem Willen wirkt man die Tat in Werken, Worten und Gedanken. Karma hat seine Nachwirkungen, die sich zum Teil in diesem Leben, zum Teil im nächsten und zum Teil in späteren Lebensläufen bis in die fernste Zukunft einstellen, denn Dasein ist der Buddhalehre zufolge nicht auf die Zeit zwischen Geburt und Tod beschränkt, sondern ein Taumel von einem Leben zum anderen durch glückliche und unglückliche Existenzen. Taten, Worte und Gedanken werden nicht durch ein höheres Wesen belohnt oder bestraft, sondern belohnen oder bestrafen sich selbst durch ihre nachwirkende Kraft.²⁷ Im *Dhammapada* (1, 2) lesen wir:

Vom Geist geführt die Dinge sind,
vom Geist gezeichnet, vom Geist geformt.
Wenn einer mit unlaut' rem Geist
in Worten oder Taten wirkt,
so folge daraus das Leiden ihm,
gleichwie des Ochsen Fuß das Rad.

*Mano-pubbangamā dhammā
Mano-seṭṭhā mano-mayā,
manasā ce paduṭṭhena*²⁸
*bhāsati vā karoti vā,
tato naṃ duddkham anveti
cakkam va 'vahato padaṃ.*

Vom Gegenteil heißt es:

Wenn einer mit laut' rem Geist
in Worten oder Taten wirkt,
so folgt daraus die Freude ihm,
gleichwie der Schatten, der nie weicht.

*manasā ce passannena*²⁹
*bhāsati vā karoti vā,
tato naṃ sikkham anveti
chāyā 'va anapāyinī.*

Diese Verse deuten ein unumstößliches Gesetz an: Die eigene Geisteshaltung ist ausschlaggebend für die Wirkung unserer Handlungen. Ist der Geist „verkehrt“ ausgerichtet, folgen üble Taten, Worte und Gedanken, die zu eigenem, fremdem und beiderseitigem Schaden führen. Ist aber der Geist „recht“ gerichtet, haben üble Taten, Worte und Gedanken keine Entstehungsgrundlage; die „drei Gebiete verdienstlichen Wirkens“ (*puññakiriya vatthu*) wie Geben, einwandfreies Verhalten und Geistesentfaltung³⁰ können sich auf Grund von Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Unverblendung immer stärker entfalten, bis sie Gier, Hass und Verblen-

²⁶ *kusala* hat im Englischen die Bedeutung von 1. clever, skillful, expert (geschickt, sachgerecht) und 2. good, right, meritorious (gut, richtig, verdienstvoll). In der 2. (moralischen) Bedeutung gilt es als Synonym von *puñña* = weise. s. Rhys Davids, William Stede, *Pāli-English Dictionary*, Pali Text Society, Oxford 1992

²⁷ Keine göttliche Instanz kann durch Vergebung von den Folgen übler Taten befreien.

²⁸ *paduṭṭha* = spoilt, corrupt, wicked, bad (verdorben, korrupt, böse) (*Pāli-English Dictionary*): voller Hass, Gier und Unwissenheit

²⁹ *passana* = clear, bright (klar, leuchtend) (*Pāli-English Dictionary*): mit einem

³⁰ *Nyānatiloka*, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 183 f.

dung für immer überwinden. Das Ziel dieses Weges ist die endgültige Befreiung aus der Verkettung von Dasein und Leiden, von Tat und Folgen. Es heißt Nirwana (*nibbāna*).

Diese Ausrichtung des Geistes geschieht mit Hilfe des Achtfachen Edlen Pfads (*aṭṭhaṅgika ariya magga*) durch rechte Erkenntnis (*sammā diṭṭhi*), rechte Gesinnung (*sammā saṅkappa*), rechte Rede (*sammā vācā*), rechte Tat (*sammā kammanta*), rechte Lebensführung (*sammā āvīja*), rechte Anstrengung (*sammā vāyama*), rechte Achtsamkeit (*sammā sati*) und rechte Sammlung (*sammā samādhi*). – Der falsche Pfad (*micchā magga*) ist das Gegenteil des rechten Pfades: falsche Ansicht (*micchā diṭṭhi*), falsche Gesinnung (*micchā saṅkappa*) usw. Auch ihm soll später ein gebührendes Maß an Aufmerksamkeit zugewandt werden, damit der rechte Pfad klar verständlich wird.

Nyānatiloka beschreibt im *Buddhistischen Wörterbuch*³¹ den Entwicklungsgang eines Jüngers und macht so verständlich, wie sich die Verwirklichung des Achtfachen Pfades praktisch vollzieht. Seine Beschreibung bezieht sich jedoch auf das Leben eines Mönchs und ist für einen im Weltleben Stehenden nicht in dieser Konsequenz zu verwirklichen. Der Achtfache Pfad muss im Weltleben anders umgesetzt werden, doch die Richtung des Weges ist immer dieselbe. In vielen Lehreden wird gezeigt, wie sich diese Entwicklung ganz allmählich und gesetzmäßig vollzieht, vom ersten Vernehmen der Lehre, dem ersten Vertrauen und dämmernden Verständnis angefangen, bis schließlich zur Verwirklichung (*nibbāna*). Sehen wir uns diese Schilderung einmal näher an. Hier heißt es:

„Nach dem Vernehmen der Lehre wird er [der Jünger] von Vertrauen erfüllt.“ Das gilt auch für den im Weltleben Stehenden, doch die folgenden Schritte können nur wenige tun. Dazu heißt es: „Von diesem Vertrauen erfüllt sagt er sich: ‚Voller Hindernisse ist das Hausleben, eine Stätte der Unreinheit, wie die freie Luft aber ist die Hauslosigkeit. Nicht leicht ist es, im Hausleben einen fleckenlosen heiligen Wandel zu führen. Wie, wenn ich mir nun Haar und Bart scherte, das gelbe Gewand anlegte und vom Hause fortzöge in die Hauslosigkeit.‘ Und nach einiger Zeit, ein großes oder kleines Vermögen und einen kleinen oder großen Verwandtenkreis aufgebend, schert er sich Haar und Bart, legt das gelbe Gewand an und zieht vom Hause fort in die Hauslosigkeit. Er verwirft das Töten ... und Stock und Schwert verwerfend ist er von Zartgefühl und Liebe erfüllt, empfindet zu allen Menschen Liebe und Wohlwollen. Das Stehlen verwirft er ... sexuelle Ausschweifungen verwirft er ... Lüge ... Zwischenträgerei ... rohe Rede ... nutzloses Geschwätz verwirft er. Er meidet die Zerstörung von Keim- und Pflanzenleben.“ Es ist gut, wenn der Laienanhänger dies versucht, soweit es nur geht. Doch ist dies nicht immer möglich, wie z. B. wenn jemand Land- oder Forstarbeiter ist. „Er nimmt nur zu einer Tageszeit Nahrung zu sich ... meidet Tanz, Gesang, Musik, Schaustellungen, verwirft Blumenschmuck usw. Hohe üppige Betten benutzt er nicht, nimmt kein Gold und Silber an, hält sich von Kauf und Verkauf fern.“

Die letztgenannten ethischen Forderungen müssen von Mönchen immer befolgt werden, für Laienanhänger sind sie nicht obligatorisch. An den *Uposatha*-Tagen – das sind die Tage des Vollmondes, des Neumondes und die beiden Halbmonde – können sie vom Laienanhänger freiwillig als besondere Observanz eingehalten werden. Die Forderung, Gold, Silber und Geld nicht zu benutzen, ist auch für die Feiertage nicht bindend. Einige ganz Strenge halten diese Regel trotzdem ein. Im Übrigen sind von Laienanhängern nur fünf Übungsregeln dauernd zu befolgen: 1) keine lebenden Wesen umzubringen; 2) Nichtgegebenes nicht zu nehmen; 3) kein unrechtmäßiges Sexualleben zu führen; 4) nicht die Unwahrheit zu sprechen und 5) keine berauschenden Mittel zu genießen wie Alkoholika. Drogen sind nicht ausdrücklich erwähnt, aber es versteht sich von selbst, dass sie wegen ihrer zerstörerischen Wirkung auf Geist und Körper zu vermeiden sind. Ein Drogengeschädigter ist nicht in der Lage, den Achtfachen Pfad zu gehen. Hinzu kommt die Forderung nach „rechtem Lebensunterhalt“ (*sammā ājīva*). Berufe, durch deren Ausübung lebende Wesen zu Tode kommen, ihrer Habe beraubt werden, sexuellen Missbrauch erleiden, belogen, betrogen oder anderweitig geschädigt werden, sind nicht auszuüben.

³¹ *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 73 f.

Die Einhaltung der *Sīla* (einwandfreies Verhalten, Tugendstärke) ist das Grundlegende bei der Verwirklichung des Achtfachen Edlen Pfades. Es umfasst: rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebensunterhalt. Rechte Rede bedeutet, nicht zu lügen, keine Zwietracht zu säen, sich nicht in grobem Geschimpfe zu ergehen und triviales Geschwätz zu unterlassen. Rechte Tat bedeutet, nicht zu töten, nicht zu stehlen und sexuellen Missbrauch zu unterlassen. Rechter Lebenswandel ist – wie schon gesagt – keinen, andere Wesen schädigenden Beruf auszuüben. Tugendstärke bedeutet aber nicht das engherzige und kleinliche Befolgen von Vorschriften, sondern muss auf der Einsicht beruhen, dass es zu eigenem, fremdem und beiderseitigem Wohle führt. Sie muss von selbstloser Liebe getragen werden.

Der Buddha spricht in diesem Zusammenhang von den fünf großen Gaben (den fünf *sīla*), denn dadurch, dass man bewusst Abstand nimmt vom Töten, Stehlen usw., gewährt man nicht nur unermesslich vielen Wesen Sicherheit vor Schrecken, Feindschaft und Bedrückung, sondern genießt auch selbst diese Sicherheit. In einer Fußnote zu diesem Text³² wird erklärt: „'Unermesslich' heißt es darum, weil die in diesem Leben wirklich erworbene innere Entfremdung von solchem Tun so tief ins Gemüt eingepägt ist, dass diese erworbene Lebensart sich auch in vielen, vielen weiteren Lebensformen durchsetzt. [...] Durch das Befolgen dieser Edlen Satzung empfindet er im Inneren ein untadeliges Glück.“ Mit der Befolgung der *Sīla* ist der Weg noch längst nicht zu Ende. Aber erst hierdurch wird es möglich, den Weg nach innen zu gehen und sich in der Meditation dem Ziel des Achtfachen Edlen Pfades – *nibbāṇa* – zu nähern.

Wer mit der Meditation beginnen möchte, braucht allerdings Anleitung, ebenso wie ein Klavierspieler lernen und lange üben muss, um eine Sonate von Beethoven zu spielen. Rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung werden aktiviert. Mehr und mehr lernt er, unheilsame Geistesregungen als solche zu erkennen und gar nicht mehr aufkommen zu lassen, und sollten sie dennoch aufsteigen, sie zum Schwinden zu bringen. Er hat die heilsamen, positiven Geistesregungen zum Aufsteigen zu bringen, sie zu stärken und zu mehren. Diese vier Arten der rechten Anstrengung verleihen ihm die Kraft, seine Sinne zu bewachen und Eindrücke, die Gier, Hass und Verblendung erwecken, augenblicklich fallen zu lassen. Er lernt, jede Handlung mit klarem Bewusstsein zu vollziehen. Gewiss gelingt ihm das nicht immer, doch auch das kleinste Gelingen ist ein Erfolg.

Je mehr sich Sinneszügelung, Achtsamkeit und klare Bewusstheit in ihm entwickeln, um so mehr verspürt er das Bedürfnis, die Einsamkeit aufzusuchen, „einmal alles fallen zu lassen“ und sich ganz nach innen zu sammeln. Zwar kann er das nur zeitweise, wie z.B. im Urlaub, und doch ist es das Beste, was er für sich und andere tun kann.

Nun mögen sich unerwartete Schwierigkeiten zeigen. Früher durfte der Geist frei von einem Objekt zum anderen springen, doch nun fühlt er sich auf ein bestimmtes Objekt „festgenagelt“ und rebelliert. Die fünf Hemmnisse (*nīvaraṇa*) melden sich: Sinnesverlangen (*kāmacchanda*) äußert sich in sinnlichen Wünschen und Gedanken, Übelwollen (*vyāpāda*) in allerlei Hassgedanken, Stumpfheit und Mattigkeit (*thīna-middha*) machen träge und schläfrig, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*) erwecken Schuldgefühle und schlechtes Gewissen und skeptischer Zweifel macht schwankend und unsicher. Je mehr sich der Geist beruhigt, um so schwächer werden diese Störungen, bis sie zeitweise ganz schwinden. Nun ist der Weg frei, um in die Angrenzende Sammlung (*upacāra samādhi*) und später in die Volle Sammlung (*apannā samādhi*) einzutreten und dann die verschiedenen Stufen der Vertiefung (*jhāna*) zu durchlaufen. Dabei verlässt der Geist die Ebene der Sinneswahrnehmung und erhebt sich auf höhere Bewusstseins Ebenen. Allerdings bringen wenige die geistigen Voraussetzungen mit, so weit zu gelangen. Aber auch im Anfangsstadium der Meditation gibt es glückliche Momente.

Der Geist erlangt durch die Meditation die Fähigkeit, tief in die mikroskopische Feinstruktur von Geist und Körper (*nāma-rūpa*) hineinzuschauen. Klar sieht er vor sich, dass sich hinter der kompakten Fassade des Körpers ein Taumel von Daseinsgegebenheiten (*dharmā*) voll-

³² *Anguttara-Nikāya* VIII, 39.

zieht, die mit rasender Geschwindigkeit entstehen und gleich wieder vergehen. Er erkennt sie als vergänglich, unbefriedigend und substanzlos. Dieser Taumel des Entstehens und Vergehens äußert sich in Geburt, Alter, Krankheit und Tod und ist die Quelle allen Leidens in der Welt. Der Einsichtige wendet sich davon ab und hat nur noch ein Ziel: die jenseits dieses Taumels liegende, überweltliche totale Leidlosigkeit zu verwirklichen. Sie offenbart sich blitzartig in Durchbrüchen zur großen Erleuchtung. Jeder Daseinswunsch erlischt und ihm geht die Gewissheit auf: Für immer bin ich erlöst, zum letzten Mal bin ich geboren, kein neues Dasein steht bevor.³³

Der Achtfache Edle Pfad ist jedoch kein Stufenweg in dem Sinne, dass man als erstes rechte Erkenntnis bis zur Perfektion entwickeln müsste, ehe man an die Entfaltung rechter Gesinnung denken könnte. Es ist also nicht so, dass man auf jeder vorhergehenden Station perfekt sein müsste, ehe man an die Entfaltung der nächsten denken könnte. Bemüht man sich z. B. um Tugendstärke (*sīla*), so liegt wohl der Schwerpunkt auf rechter Rede, rechter Tat und rechtem Lebensunterhalt, doch die übrigen Teilaspekte des Achtfachen Pfades werden bereits mitentwickelt. Das Gleiche trifft zu, wenn man sich bei der Meditation um rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung bemüht. Rechte Erkenntnis und rechte Gesinnung sind von Anfang an mit im Spiel, insbesondere bei der *Vipassanā*-Meditation. So gesehen werden alle acht Pfadglieder durch ihr Zusammenwirken stärker und stärker, egal welcher der drei Schulungen man sich gerade unterzieht. Haben alle acht Pfadglieder ihre höchste Intensität erreicht, findet der Achtfache Pfad seinen krönenden Abschluss im Durchbruch zur *Nibbāna*-Erfahrung, dem überweltlichen Pfad.

Die Übungen beginnt man zuerst mit einwandfreiem Verhalten, d. h. mit rechter Rede, rechter Tat und rechtem Lebensunterhalt. Darauf baut sich die Schulung der meditativen Sammlung auf, und der Schwerpunkt liegt auf rechter Anstrengung, rechter Achtsamkeit und rechter Sammlung. In schwächerer Form wirken diese drei aber auch im Alltag. Rechte Erkenntnis und rechte Gesinnung sind es, die einen auf den Achtfachen Pfad führen und von Anfang bis zum Ende des Weges begleiten, insbesondere bei der *Vipassanā*-Meditation bis zur Pfad- und Fruchterreichung, wobei sie ihre höchste Kraft entfalten.

³³ Bei dem Achtfachen Pfad wird unterschieden zwischen dem weltlichen (*lokiya*) und dem überweltlichen (*lokuttara*) Pfad. Der weltliche Pfad ist der stufenweise Übungsweg, der mit rechter Rede, rechter Tat und rechtem Lebensunterhalt beginnt. Die nächste Stufe ist Sammlung des Geistes auf dem Weg der Meditation, die zunächst auf den Eintritt in die vier Vertiefungen (*jhāna*) ausgerichtet ist. Diese Art der Meditation heißt Meditation der Geistesruhe (*samatha-bhāvana*). Sie bildet die Grundlage zur Hellblicksmeditation (*vipassanā-bhāvana*), die auf klare Durchschauung der geistig-leiblichen Daseinsrealität ausgerichtet ist. Eine Reihe aufeinander aufbauender Einblickserkenntnisse (*vipassanā-ñāṇa*) führt zu einer inneren Losgelöstheit gegenüber allen geistigen und körperlichen Daseinsgegebenheiten, deren Gipfel totaler Gleichmut – Nicht-Identifikation – ist. Durchschauende Erkenntnis erreicht ihre höchste Kraft, und der große Durchbruch erfolgt.

Der Entwicklungsgang bis zu diesem großen Durchbruch ist der weltliche Pfad (*lokiya magga*) und der große Durchbruch selbst ist der überweltliche Pfad (*lokuttara magga*). Die Kräfte des Achtfachen Edlen Pfades erlangen ihr Höchstmaß und bewirken einen Umbruch vom weltlichen zum überweltlichen Bewusstsein. Dieses überweltliche Bewusstsein ist in der Lage, *Nibbāna* – die überweltliche totale Leidlosigkeit – in ihrem Wesen zu erleben und zu erfahren. Diese Erfahrung heißt Pfadbewusstsein (*magga-citta*) und dauert nur einen winzigen Moment. Unmittelbar auf das Pfadbewusstsein folgt das Fruchtbewusstsein (*phala-citta*). In ihm wird das unverlierbare Wissen bewusst, das durch das Pfadbewusstsein gewonnen wurde. Das Fruchtbewusstsein kann durch eine meditative Prozedur beliebig oft wiederholt werden und lange angehalten werden. Auf diese Weise „genießen die Edlen die Frucht der Befreiung“.

Wer die erste Stufe von Pfad und Frucht, den Stromeintritt, erreicht hat, ist sicher, dass er die nächsten Stufen mit absoluter Gewissheit innerhalb höchstens sieben weiterer Leben erreichen wird, wenn nicht sogar in diesem Leben. Wer die vierte und höchste Stufe erreicht hat, ist ein *Arahat*, frei von allen Unreinheiten. Er geht nach seinem Ableben in kein neues Leben mehr ein, sondern ins endgültige Verlöschen (*parinibbāna*).

Ebenso groß wie die Tragweite rechter Erkenntnis für den Achtfachen Edlen Pfad ist die Tragweite falscher Ansicht für den falschen Pfad. Zu falscher Ansicht sagte der Buddha: „Nichts kenne ich, wodurch so sehr die noch unaufgestiegenen unheilsamen Dinge zum Aufsteigen kommen und die bereits aufgestiegenen unheilsamen Dinge anwachsen, wie die verkehrten Ansichten ... Was auch immer der von verkehrten Ansichten erfüllte Mensch, seinen Ansichten folgend, in Werken, Worten und Gedanken verübt oder beginnt, und was auch immer er an Willen, an Sehnsucht, an Verlangen und an Strebungen besitzt, so führt dies alles zu Unerwünschtem, Unliebsamem, Unerfreulichem, zu Unheil und Leiden.“³⁴

Aus den vielen falschen Ansichten sollen nur die drei schlimmsten herausgegriffen werden, d.h. die falschen Ansichten mit feststehendem Ausgang (*niyata micchādiṭṭhi*):

- 1) Die fatalistische Ansicht von der Ursachelosigkeit des Daseins (*aḥetuka-diṭṭhi*), gelehrt von Makkhali Gosāla, einem Zeitgenossen des Buddha.
- 2) Die Ansicht von der Wirkungslosigkeit der Taten (*akiriya-diṭṭhi*), gelehrt von Pūraṇa Kassapa
- 3) Eine Art Nihilismus (*natthika-diṭṭhi*), gelehrt von Ajita Kesakambali.

Makkhali Gosāla behauptet, es gäbe keine Ursache für die Verderbtheit oder Reinheit der Wesen, denn alles sei genau vom Schicksal vorherbestimmt. – Wer dieser Ansicht anhängt, ist geneigt, sich treiben zu lassen und jede Verantwortung für sein Leben abzulehnen. Statt nach Befreiung zu streben, lässt er sich von einer falschen Schicksalsvorstellung „zur Hölle treiben“.

Pūraṇa Kassapa leugnet jedwede Nachwirkung von edlen wie unedlen Taten und meint, dass demjenigen, der tötet, stiehlt, raubt usw., nichts Böses widerfahre und für Edelmut, Selbstbeherrschung, Wahrheitsliebe usw. kein Lohn zu erwarten wäre.

Ajita Kesakambali meint, dass der Glaube an gute Taten und ihre Wirkung ein Wahn wäre. Kein Weiterleben gäbe es nach dem Tode, sondern der Mensch löse sich beim Tod in seine Elemente auf.

Der Buddha bezeichnete diese Ansichten als „falsche Ansichten mit festem Ausgang“ (*niyata micchā-diṭṭhi*). Ihre destruktive geistige Kraft ist so groß wie im Positiven die Kraft der Vertiefungen. Wer ihnen verfallen ist, soll nach dem Tode schnurstracks zur Hölle wandern. Auch im Buddhismus gibt es Höllenwelten, doch keine ewige Verdammnis. Übeltäter, die in der Hölle gelandet sind, verbleiben dort nur so lange, bis die nachwirkende Kraft ihrer Übeltaten verwirkt ist.

Der Einzelne benötigt ein hohes Maß an Weisheit und innerer Festigkeit, um nicht in eine der vielen Fallen hineinzutappen, die das Leben in der modernen Welt für ihn bereithält. Wer nicht zum Opfer falscher Ansicht, falscher Gesinnung, falscher Rede, falscher Tat, falschen Lebenswandels, falscher Anstrengung, falscher Achtsamkeit und falscher Sammlung werden will, beachte eine Grundregel: „Pass auf dich selber auf!“

Anagārika Kassapa

³⁴ *Anguttara-Nikāya* I, 3.

Aṭṭhangika-magga – ein Wanderer auf dem Pfad³⁵

Beschreitet man einen Weg, so geschieht dies zumeist, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen; aber auch³⁶ aus purer Neugier oder um sich ganz einfach die Beine zu vertreten. Man schickt sich zu einem sogenannten Spaziergang an.

Strebe ich einem bestimmten Ziel zu, so ist mir bekannt, was mich am Ende meines Weges erwartet. Der Weg ist hier ein Mittel, etwas Bestimmtes zu erreichen. Selbst wenn ich das Ziel nicht persönlich kenne, habe ich eine feste unbeirrbar Vorstellung davon. Im Christentum sowie im Buddhismus wird berichtet, wie eine Frau auf die persönliche Begegnung mit dem Heiland bzw. dem Er wachten wartet. Ihr Weg, diese Begegnung herbeizuführen, besteht darin, ihr Haus unaufhörlich zu reinigen – eine Allegorie für die innere Reinigung durch die Befolgung der buddhistischen fünf Tugendregeln (*sīla*) oder der christlichen zehn Gebote – und köstliche Speisen vorzubereiten (Almosen oder *dāna*), um diesen lange erwarteten Ehrengast gebührend zu empfangen. Dabei wird sie jedoch dadurch gestört, dass ein Bettler an ihre Tür klopft und vergeblich um Almosen bittet. Dann verweigert sie einem störenden Kind und einem Kranken ihre Hilfe und verweist sie an die Nachbarn. Sie verfolgt zielstrebig ihren Weg, ohne sich beirren zu lassen, der erwartete Gast – die Belohnung all ihrer Mühen – scheint jedoch niemals einzutreffen.

Völlig erschöpft durch ihre stete (Über-) Anstrengung und empört und enttäuscht darüber, dass all ihre Mühe bisher vergebens war, regt sich Zorn in ihrem Herzen ob der Undankbarkeit des erwarteten Gastes. Sollten all ihre Bemühungen vergeblich gewesen sein? Ist ihr Haus noch nicht rein genug? Hat sie nicht eine Belohnung verdient? – Schließlich hört sie mit ihrer Reinigungsaktion auf; sie gibt die Hoffnung auf, jemals ihr Ziel zu erreichen und ist völlig verzweifelt. Erst in diesem Augenblick wird ihr bewusst, dass die Bittsteller an ihrer Tür bereits der Heiland oder der Erleuchtete waren. – Es gibt unzählige Varianten dieser Geschichte, aber immer enden sie mit der gleichen Erkenntnis: „Man macht nur Fortschritte, wenn man nicht mehr weiter weiß.“ Die in der Frau entstandene Leere schaffte Raum für neue, völlig andere Erkenntnisse und führt zu ihrer inneren Wandlung.

Und hier sind wir bei der zweiten Möglichkeit, einen Weg zu beschreiten: nämlich aus Neugier. Aus purer Neugier schlägt man eher einen schmalen Weg, also einen „Pfad“ ein, da sich auf einem Weg der Verkehr – Menschen, Tiere, Fuhrwerke jeglicher Art – dahinwälzt. Der Neugierige ist aufmerksam, damit ihm nichts auf seinem Weg entgeht. Er belauscht die äußere und innere Stille. Aber er beobachtet auch aufmerksam seine Reisegefährten und flüchtigen Bekanntschaften, um sie zu verstehen und von ihnen zu lernen. Seinen Proviant und seine Freuden und Sorgen teilt er mit ihnen, ohne etwas von ihnen zu erwarten, denn ihre Wege mögen sich bald trennen. Er nimmt nicht nur Anteil am Leben der anderen, sondern nimmt Teil an freudigen sowie traurigen Erfahrungen (*muditā* und *karunā*) der anderen. Auf diesem schmalen Weg – dem Pfad – kann er keine Tür vor einem Hungrigen oder Leidenden verschließen. Er ist an seine Reisegefährten – mögen sie auch noch so flüchtig sein – durch die gleichen Schwierigkeiten auf dem Pfad gebunden. Versperren herabgestürzte Felsen den Weg, so reicht die Kraft eines Einzelnen nicht aus; sie können oft nur gemeinsam entfernt werden. Wird einer der Wandernden von einem wilden Tier (auch in Menschenform!) bedroht, so kann er mit der Hilfe seiner Gefährten rechnen, denn die Gefahr droht auch ihnen. Kommt er vom („rechten“) Weg ab und droht in der Irre zu geraten, so bedarf es nur eines Hilferufes und ein Gefährte (*kalyāṇamitta*) nimmt ihn an die Hand. Dieser Zusammenhalt wäre auf einem breiten Weg zwar sicher auch notwendig, ist aber nur selten anzutreffen, denn die Bedürftigen sind so zahlreich, dass ein Einzelner von ihnen überrollt werden würde. Was bleibt ihm anderes übrig, als sich diesem Leid zu verschließen? Ein oft zitiertes Beispiel soll dies verdeutlichen: Vom Mitleid eines Bettlers gerührt, gibt ein Mann diesem etwas Geld.

³⁵ Der Begriff *Magga* bedeutet eigentlich „Weg“; der poetische Ausdruck „Pfad“ (schmaler Weg) bringt jedoch die moralische Komponente dieses Weges besser zum Ausdruck, denn „den Pfad der Tugend wandeln“ ist im Deutschen ein gebräuchlicher Begriff.

³⁶ Und dies vor allem im Abendland.

Kaum dreht er sich um, da stürzen eine Unmenge Bettler auf ihn zu. In ihrer Verzweiflung bedrängen sie der Mann derart, dass er zerquetscht und tot getrampelt wird. – Ist es da nicht besser, die Augen vor dem Elend zu verschließen? Haben die Bettler nicht selbst an ihrem Elend Schuld? Schon möglich! Aber kann der Wanderer nicht auch jederzeit zum Bettler werden?

Der neugierige Wanderer hat kein bestimmtes Ziel vor Augen; er hat es auch nicht besonders eilig, denn er will weder zu einer bestimmten Zeit noch an einem bestimmten Ort ankommen. In jedem Augenblick wandert er achtsam weiter; zunächst voller Neugier auf die Außenwelt, dann merkt er bald, dass er seine physischen und psychischen Kräfte richtig einschätzen und einteilen muss. Der Weg ist oft mühsam und das Vorankommen leidvoll (*dukkha*), wenn der Wanderer sich selbst überschätzt und zu schnell vorwärts kommen will. Die Umgebung und die Menschen, aber auch die Natur verändern sich ständig: Phänomene entstehen und vergehen (*aniccā*) nach einer kurzen Weile des Bestehens. Diese Vergänglichkeit oder Hinfälligkeit erstreckt sich auch auf den eigenen Körper. Nichts lässt sich halten: auch die am Anfang des Weges gesammelten Erinnerungen – wie besonders schöne Steine, Kastanien oder Blätter – zerfallen bzw. lösen sich auf (*anattā*) und verlieren ihren Wert, denn sie schwinden langsam aus den Gedanken des Wanderers. Hatten sie jemals einen Wert an sich oder hat der Wanderer einen Wert in sie projiziert? All diese Erfahrungen wird der Wanderer täglich machen. Es werden ihm nur noch Bilder bleiben von einer Wirklichkeit – von etwas, was auf ihn wirkt –, die sich mit Erfahrungen aus der Vergangenheit und Visionen von der Zukunft als seine individuelle Wahrnehmung der Welt vermischen.

Diese individuelle Wahrnehmung ist durch den körperlichen und geistigen Zustand des Wanderers geprägt. Hat er seinen Körper überfordert oder ist er krank, so wird ihm ein kleiner Anstieg auf dem Weg wie ein unüberwindbares Hindernis erscheinen. Erkennt er – vielleicht aus Müdigkeit oder Hunger – nicht die Ursache dieser Schwierigkeit beim Weiterschreiten, so wird er möglicherweise verzweifeln und umkehren. Wie hilfreich ist dann ein Gefährte, der ihm die Hand reicht! Trifft er diesen nicht, so könnte er den anderen neidisch zusehen, die mit Leichtigkeit die Anhöhe überwinden. Wird er sie dann nicht sogar hassen und verfluchen? Wie deutlich wird ihm dann sein eigenes Leid: „Ich armer, einsamer Mensch! Ich bin ganz allein auf dieser Welt und niemand mag mich!“³⁷ Im eigenen Leid kann man sich ebenfalls wohl fühlen, anstatt dessen Ursachen zu erforschen und nach einer Möglichkeit zu suchen, die Situation zu verändern. Auch für diese Situation gibt es ein treffliches Beispiel:³⁷

1.
Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.
2.
Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

³⁷ Sogyal Rinpoche, *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*, Barth, Bern 1993⁵: 50 f.

3.
 Ich gehe dieselbe Straße entlang.
 Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
 Ich sehe es.
 Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.
 Meine Augen sind offen.
 Ich weiß, wo ich bin.
 Es ist meine eigene Schuld
 Ich komme sofort heraus.
4.
 Ich gehe dieselbe Straße entlang.
 Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
 Ich gehe darum herum.
5.
 Ich gehe eine andere Straße.

Es geht zwar bei dem neugierigen Wanderer nicht darum, „eine andere Straße“ zu wählen und den Schwierigkeiten auszuweichen, sondern sich deren Ursachen bewusst zu machen. Nicht das Vorhandensein des Lochs ist die Ursache für seinen Sturz, sondern fehlende Achtsamkeit auf den Weg, also der Mangel an Neugier und Aufgeschlossenheit für unbekannte Phänomene. Gewohnheitsmäßiges Dahintrotten auf eingefahrenen Pfaden führt zu Schläfrigkeit und Mattigkeit – eine der fünf Hemmnisse (*nīvaraṇa*) – und kann eigentlich nur Leiden verursachen. Nun führt der wiederholte Sturz aber zumindest zu der Einsicht, dass nicht das Loch, sondern das eigene Verhalten diesen verursacht hat. Diese Erkenntnis ist der erste Schritt, um das Loch zu umgehen und – wenn möglich – eine andere Straße zu wählen. Es gilt also, das eigene Verhalten zu überdenken und die Ursache des eigenen Versagens nicht anderen Personen oder äußeren Umständen zuzuschreiben.

Wegen der Unwegsbarkeit des schmalen Pfades und vieler unvorhersehbarer Ereignisse, kann der neugierige Wanderer es sich gar nicht leisten, in Schläfrigkeit und Mattigkeit zu verfallen. Er würde ausgleiten und sich den Fuß brechen, er würde vom Weg abkommen, er würde überfallen werden etc. Er hat sein sicheres häusliches Leben mit seinem gleichmäßigen Trott zurückgelassen, um neue unbekannte Erfahrungen zu machen. Gerät er an die Grenze seiner physischen und psychischen Kräfte, so stößt er wie ein Gipfelstürmer in ihm bisher unbekannte Gefilde vor, die ihn zu intuitiven Erfahrungen befähigen. Wie ein Bergsteiger, der die Wolken (*nīvaraṇa*) bei der Besteigung des Gipfels überwunden hat, sieht er jetzt eine ganz andere Wirklichkeit, die den Zurückgebliebenen verschlossen bleibt. Selbst nach seinem Abstieg wird ihn diese intuitive Erfahrung verändert haben.

Der dritte Wanderer, der sich nur mal eben die Beine vertreten möchte und sich zu einem Spaziergang anschickt, möchte vielleicht seinem täglichen Trott entkommen. „Die Decke fällt ihm auf den Kopf“, wie es immer so schön heißt. – Ganz in Gedanken versunken, bemerkt er auf seinem Spaziergang noch nicht einmal, dass die Sonne scheint und die spielenden Kinder auf der Wiese fröhlich lachen. Als ihm ein Ball vor die Füße rollt, wäre er fast darüber gestolpert. Aber da steht auch schon ein Knirps mit zerzausten Haaren und ausgebeulten Hosen, grinst ihn an und zeigt auf den Ball. Jetzt erst wird dem Spaziergänger schlagartig die Situation bewusst: Er schießt den wartend dastehenden Kindern den Ball zu, dem der Knirps hinterher rennt. Neugierig sieht er ihm nach.

Der Knirps hat ihm – im wahrsten Sinne des Wortes – das Leben gerettet! Er hat ihn aus seinem „Loch“ wieder auf den Boden der Wirklichkeit zurückgeholt. In Gedanken versunken, hatte er weder die Gegenwart noch diese Gedanken selbst wahrgenommen. Sie hatten sich verselbstständigt (*papañca*) und von seinem ganzen Wesen Besitz ergriffen. Erst in diesem Augenblick wirkten die Kinder, die Wiese, die Sonne und die Natur auf ihn, sie wurden für ihn Wirklichkeit. Er konnte wieder lächeln, denn sein „täglicher Trott“ und seine Gedankenverstrickungen (*papañca*) fielen von ihm ab. Er nahm seine Umgebung neu und anders wahr, auch wenn er diesen Weg schon viele Male – automatisch! – gegangen war. Vielleicht wird er ja zum neugierigen Wanderer?

Was hat das nun mit dem buddhistischen Edlen Achtfachen Pfad zu tun? Zunächst ist damit ein schmaler Weg gemeint, den der Wanderer selbst beschreiten muss. Die Lehren des Buddha können ihm dabei als Fahrzeug dienen, sie sind aber sicher nicht das Ziel des Weges. Man denke an das Beispiel des Floßes, das dem Überqueren des Flusses dient, aber am anderen Ufer seine Funktion verloren hat und dort zurückgelassen wird. Die körperliche und geistige Reinigung – erinnern wir uns an die fleißige Frau! – ist sicher notwendig, sie sollte jedoch nicht ausschließlich deshalb erfolgen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Die Einhaltung der buddhistischen *Sīla* muss unbedingt mit gegenwärtiger Achtsamkeit oder Sammlung (*samādhi*) einhergehen. Diese kann in der Meditation geübt werden. Ethisches Verhalten und gegenwärtige Achtsamkeit sind notwendig, um die Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit und Kernlosigkeit der Phänomene intuitiv zu erkennen (*paññā*) – wie das Beispiel des neugierigen Wanderers verdeutlicht hat. Erst durch die Verflechtung dieser drei Faktoren nähert sich der Wanderer auf dem Edlen Achtfachen Pfad seinem Ziel (Nirwana), das bei Antritt der Wanderung noch nicht einmal erahnt werden kann.

Vijayā



Edelhofdamm 54, 13465 Berlin-Frohnau
www.buddhistisches-haus.de / e-mail: mail@buddhistisches-haus.de

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15 Uhr Vorträge in der Bibliothek von Bhante Puññaratana, Bhante Medhāyo, Anagārika Kassapa oder auch von geladenen Gästen (s. entsprechende Ankündigungen).

Mittwochs Nachmittag findet nach telefonischer Vereinbarung (030 - 401 55 80) mit Bhante Puññaratana in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung statt. Samstags wird von 16.00 bis 17.30 Uhr Unterricht in der Buddhalehre erteilt und um 18.30 Uhr machen die Mönche in der Bibliothek eine *Pūja* (buddhistische Andacht), zu der alle herzlich willkommen sind.

Meditation:

- Mittwochs: 18-19.30 Uhr Meditation mit Sāmaṇerī Agganyāni
Donnerstags: 18-20.00 Uhr Vipassanā-Meditation mit Bhante Medhāyo
Freitags: 18-20.00 Uhr Meditation (auch für Anfänger) mit Bhante Puññaratana
Samstags: 16-18.00 Uhr Meditation mit Harald Wolf
Sonntags: 17-19.00 Uhr Meditation mit Bhante Puññaratana/Sāmaṇerī Agganyāni

Für sachkundige Führung, Vorträge und einführende Meditation von Gruppen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten unter 030-401 55 80.

Tägliche Öffnungszeiten:

Tempel:	Mo. & Di.	9.00 - 18.00 Uhr
	Mi. - Do.	9.00 - 20.00 Uhr
Bibliothek und Büro:		9.00 - 11.30 Uhr
		14.00 - 18.00 Uhr

* * *

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe *Meditationstexte des Pāli-Buddhismus I/* ab September: *Sutta-Nipāta*

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 3.5.; 17.5.; 31.5.; 14.6. und dann wieder ab September; anschließend stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz

(auch für Anfänger)