

Tan Piyadhammo

U P O S A T H A

Der wöchentliche buddhistische Praxistag

© Tan Piyadhammo, 2017

UPOSATHA

Der wöchentliche buddhistische Praxistag

(eBook – 100 Seiten)

Übersetzung: Anja Mähler

Covergestaltung: Katharina Reichert

Motiv: „Sunrise in Bagan“ © T. Lieder / pixelio.de

Herausgeber: Thorsten Pietsch

Vorbemerkungen

Beim Uposatha handelt es sich um das süd- und südostasiatische Äquivalent zu Sonntag, Sabbat oder vergleichbaren Tagen. Offenbar gibt es einen kulturübergreifenden Konsens, dass Menschen einen Tag in der Woche die Möglichkeit haben sollten, sich der Entwicklung höherer Dinge zu widmen.

In einer blühenden Kultur unterschiedlichster spiritueller Ansätze und Lebensformen, mit eigenen Anschauungen und Koryphäen, funktionierte der Uposatha zur Zeit des Buddha auch als eine Art „Tag der offenen Tür“, an dem interessierte Laien im Kloster mit Asketen oder Priestern ihrer Wahl meditieren, leben und diskutieren konnten.

Seit dieser frühen Periode passt sich das Format des Tagesablaufs stets den örtlichen Gegebenheiten und Präferenzen an. Die wenigen Auflagen in Verbindung mit dem großen Effekt, den der Buddha dem Uposatha zuschreibt, sorgen dafür, dass diese historische Praxis nach gelegentlicher Ermüdung immer wieder leicht und formlos wiederbelebt werden kann.

Als unangefochtener Großmeister der momentanen Renaissance dieses Retreat-Tages gilt Ajahn Chah, der in den 1970er und 1980er Jahren wirkte und dessen spirituell anspruchsvolles zwanzigstündige Programm dem einstigen Original sehr nahekommt und in diesem Rahmen vorgestellt wird.

Primär richtet sich dieses Buch an Buddhisten, die schon immer einmal wissen wollten, was es mit dem Uposatha auf sich hat, aber auch an jene, die ihn bereits regelmäßig praktizieren. Es legt dar, was der Buddha über die sagenhaften Verdienste dieses Tages lehrte und gibt zahlreiche praktische Tipps und Hinweise für dessen Durchführung.

Die Lehre des Buddha wurde ursprünglich auf Pali festgehalten, später dann auch in dem akademischeren Sanskrit. Viele Pali- und Sanskrit-Begriffe ähneln sich im Klang und Schriftbild. Da den Erörterungen in diesem Buch der Pali-Kanon zugrunde liegt, sind die Fachbegriffe entsprechend auf Pali verwendet worden. Wenn der westlichen Welt die aus dem Sanskrit stammenden Wörter wie „Karma“ oder „Nirvana“ auch gängiger erscheinen, wird sich der Leser rasch an die Pali-Schreibweisen wie „Kamma“ oder „Nibbana“ gewöhnen.

Weitere Informationen und die detailliertere englischsprachige Originalversion ist unter folgender Homepage kostenfrei abrufbar:

www.michaelgeissler.jimdo.com

Inhaltsverzeichnis

Licht am Ende des Tunnels

Geld für nichts

Traumkarriere

Der Köder

Spirituelle Verdienste

Edle Einstellung

Uposatha-Meditationsobjekte

Die Gleichnisse für die Kontemplation

1. Der Buddha
2. Dhamma
3. Sangha
4. Tugend
5. Himmlische Wesen

Die Tugendregeln

1. Enthalten vom Töten
2. Enthalten vom Stehlen
3. Zölibat
4. Enthalten vom Lügen
5. Enthalten von Intoxikation
6. Enthalten vom Essen zur „unrechten Zeit“
7. Enthalten von Vergnügen und Unterhaltung
8. Enthalten von der Benutzung hoher und luxuriöser Betten

Rätselhafte Vollmond-Effekte

Verschiedene Arten von Wochen

Verschiedene Retreats

Design-Optionen

Licht am Ende des Tunnels

Von allen Empfehlungen, die der Buddha seinen Laienschülern gab, legte er ihnen das Halten des Uposatha am wärmsten ans Herz. Man könnte auch sagen, dass es keine Laien-Praxis gibt, die der Entwicklung des Achtpfades und damit der einzigen Handlungsweise, die Leiden letztendlich beenden kann, zuträglicher ist.

Der Uposatha verbindet das Laienleben mit dem monastischen Leben. Er ermöglicht Laien ein kurzes, erfrischendes Abtauchen in den monastischen Lebensstil, den der Buddha als optimale Stütze zum Erreichen von Nibbana institutionalisierte.

Je besser das Wesen und die Ideale des monastischen Lebens verstanden sind, desto gewinnbringender wird das Halten des Uposatha sein.

Geld für nichts

Was hatte der Buddha über Nutzen und Vorteile des Uposatha zu sagen? Eine der verheißungsvollsten Lobreden auf diese Praxis finden wir in A 10.46. Während der Pali-Kanon voller Ermahnungen für Mönche ist, werden Laien so gut wie nie ermahnt. Eine Ausnahme ist die Sakka-Sutte. Der Grund für das etwas entschlossenerere Auftreten des Buddhas in dieser Sutte ist, dass die Angesprochenen Sakyer waren, also Angehörige seines eigenen Clans. Diese Sakyer hatten eine patriotische „Unser Prinz“-Wahrnehmung für den Buddha. Dies machte er sich zunutze, um ihr Engagement für ihre Praxis anzustacheln. Er fragte sie, ob sie den Uposatha regelmäßig hielten. Sie antworteten, dass sie ihn nur gelegentlich hielten. Woraufhin der Buddha sie ermahnte:

„Schade ist es um euch, ihr Sakyer, schlecht trifft es sich für euch, dass ihr bei einem so von Sorge und Gefahr bedrohten Leben nur bisweilen den Fasttag der acht Entschlüsse einhaltet und bisweilen nicht.“

Dann gibt der Buddha das Gleichnis eines Mannes, der einen halben *kahapana* täglich auf heilsame Weise verdient. Könnte dieser Mann als tüchtig und strebsam bezeichnet werden? Die Sakyer bestätigen dies. Leider wurde niemals vollständig geklärt, wie man einen *kahapana* in eine heutige Währung umrechnen könnte. Dies wäre wohl auch nicht unbedingt hilfreich, um den tatsächlichen Wert dieses Betrages einzuschätzen.

Ein Dollar kann einen Einheimischen in Burma oder Kambodscha einen Tag über Wasser halten, während dies mit fünfzig Dollar in

Zürich, Tokio oder New York kaum möglich wäre. Einen wahren Wert beurteilt man besser aus dem Kontext heraus. In diesem Fall also nach einem adäquaten Tageslohn für einen tüchtigen, strebsamen Mann. In einer modernen Gesellschaft wären das wahrscheinlich etwa fünfzig bis einhundert US-Dollar.

Nehmen wir an, die Saker hätten fünfzig US-Dollar als einen adäquaten Tageslohn angesehen. Bei einer Arbeitszeit von acht Stunden käme man so auf einen Stundenlohn von 6,25 US-Dollar. Dies wäre etwas weniger als der 2016 in den USA festgelegte Mindestlohn von 7,25 US-Dollar.

Der Buddha fragt weiter, ob die Saker den Mann für tüchtig und strebsam halten würden, wenn er doppelt so viel verdienen würde. Sie bestätigen dies. Die Befragung geht stufenweise weiter bis zu einer Summe von 5.000 US-Dollar pro Tag. Könnte dieser der Armut nahe Mann als tüchtig und strebsam beschrieben werden? Natürlich. Dann eskaliert der Buddha die Einsätze weiter, indem er die Saker fragt:

„Was meint ihr, o Saker: würde wohl ein Mann, der Tag für Tag hundert oder tausend kahapana einnimmt und das Eingenommene jedes Mal zurücklegt, bei einem Lebensalter von hundert Jahren sich nicht ein gewaltiges Vermögen erwerben?“ „Gewiss, o Herr.“

10.000 bis 100.000 US-Dollar sind nach fast allen Standards eine Menge Geld, auch wenn es 2006 neun Männer gab, die in diesem Jahr über 500 Millionen US-Dollar verdienten. Diese Männer werden wohl auch nicht jeden Tag gearbeitet haben. 100.000 US-Dollar Tageslohn würden ein Jahreseinkommen von 36,5 Millionen US-Dollar ergeben. Dies entspricht lediglich sieben Prozent dieser Spitzenverdienste. Demnach ist die Summe nicht komplett abwegig.

Nun fragt der Buddha die Sakyer, ob dieser Mann aufgrund seines Geldes in der Lage sei, auch nur eine einzige Nacht oder einen einzigen Tag oder eine halbe Nacht und einen halben Tag im Gefühl vollkommenen Glückes zu verweilen. Die Sakyer verneinen dies, da die sinnlichen Dinge vergänglich, eitel, trügerisch und dem Schwinden unterworfen seien.

Dies erweckt natürlich den Eindruck, dass die Sakyer mit ihrer Antwort lediglich die vorgestellte Erwartung des Buddhas erfüllen wollen. Würden sie ernsthaft so über die Sinnlichkeit denken, wären sie wahrscheinlich nicht einmal mehr Laien, ganz zu schweigen von den Schwierigkeiten, die entstünden, den Uposatha zu halten.

Der Buddha hingegen erwähnt als Resultat des Haltens des Uposatha Millionen Jahre sinnlichen Glücks in einer himmlischen Wiedergeburt (siehe unten A 3.71). Der Buddha beabsichtigte also mit dieser Frage nicht, lediglich auf die Limitation der Sinnlichkeit hinzuweisen. Allerdings ist es aus der Sicht weltlichen, menschlichen Vergnügens praktisch unmöglich, durch das Ausgeben von Geld für zwölf Stunden in vollkommenem Glück zu schwelgen.

Nachdem der Buddha auf die Begrenzungen des menschlichen finanziellen Wohlstandes hingewiesen hat, bewirbt er nun seine Lehre, indem er sagt, dass einer seiner Schüler, der ernsthaft für zehn Jahre praktiziert, für hunderte oder tausende oder sogar zehn Millionen Jahre in vollkommener Glückseligkeit verweilen könne. Er oder sie könne sogar ein Einmalwiederkehrer, ein Nichtwiederkehrer oder ein Stromeingetretener werden. Die Auslassung des Arahants verdeutlicht, dass hier Laien gemeint sind, da der Buddha in M 71 sagt, dass Laien keine vollkommene Befreiung erlangten.

Im späteren Kommentar wird die Vorstellung erwähnt, dass ein Laie Arahant werden könne, dann aber innerhalb von sieben Tagen entweder sterben oder ordinieren werde. Auf welcher Evidenz diese

Idee beruht, ist allerdings nicht bekannt. Die beste Begründung ist eine ebenfalls in den Kommentaren zu findende Anekdote, in der der Vater des Buddha auf seinem Sterbebett Arahant wurde. Dies ist allerdings kanonisch nicht bestätigt, und man würde erwarten, dass der Buddha in diesem Fall auf die Frage nach Laien-Arahants entsprechend geantwortet hätte.

Dann zählt der Buddha in einer Art geführten Meditation die Zeit herunter, die es zu investieren gelte, um diese Gewinne zu erzielen, und landet auf dramatische Weise bei einer Nacht und einem Tag. Das ist, was ein Uposatha ist, lediglich eine Nacht und ein Tag. Das ist, was ein Uposatha sein soll, eine Chance, das Leiden zu beenden.

Dann wiederholt der Buddha, wie tragisch es für die Sakyer sei, dass sie nicht von der Möglichkeit Gebrauch machten, regelmäßig den Uposatha zu begehen. Selbstverständlich behaupten die Sakyer nun, dass sie dies von nun an tun würden. Im Wesentlichen sagt der Buddha, dass gewöhnliche Menschen drastisch unterschätzten, welche immense Auswirkung diese Entsagungspraxis an nur einem Tag pro Woche habe.

Traumkarriere

Diese Unterschätzung ist auch Thema einer Sutte an Visakha, eine Laien-Spitzenschülerin des Buddha (A 3.71). In dieser detailliertesten Darlegung über den Uposatha treibt der Buddha die Reichtums-Analogie noch weiter voran.

Er konstatiert, dass die alleinige Herrschaft über alle sechzehn der damals bekannten Länder nicht ein Sechzehntel des Begehens des Uposatha wert sei. Der Nettowert eines solchen Vermögens würde die 2,7-Milliarden-Dollar-Rechnung von A 10.46 sicher in den Schatten stellen. Aber der Buddha bemerkt, dass die Lebensspanne selbst im untersten der sechs sinnlichen Himmel volle neun Millionen Jahre sei.

Der aktuell vorherrschende Wissensstand der Paläontologen ist, dass die frühesten Hominiden, der Sahelanthropus tchadensis, vor etwa sieben Millionen Jahren lebten. Die Wissenschaftler sind sich allerdings nicht einmal sicher, ob diese Kreaturen Erdenbewohner waren. Der Begriff Homo sapiens, der für unsere Spezies verwendet wird, wurde zuerst für Wesen benutzt, die vor nicht mehr als 130.000 Jahren lebten. Die frühesten Hominiden, die Unterkünfte benutzten, sollen vor rund 300.000 Jahren gelebt haben.

Der Buddha mit seinen übernatürlichen Fähigkeiten würde wahrscheinlich einen ziemlich anderen Blickwinkel auf unsere Evolutionstheorie haben. Auch die Paläontologie verändert ihre Ansichten aufgrund neuer Knochenfunde in regelmäßigen Abständen. Aber ungeachtet dessen, der Vergleich mit diesen Zeiträumen zeigt, wie immens wertvoll eine Lehre ist, die zu einer profitablen Wiedergeburt führt. Ganz zu schweigen von einer, die zur völligen Leidbefreiung führt.

Die drastische Unterschätzung des Leidens in Samsara und der Möglichkeiten durch den Kontakt mit der Lehre des Buddha ist der Aufhänger vieler Lehrreden. In der Tat haben fast alle Lehrreden, in denen es um Wiedergeburt geht, das Motiv, diesen Punkt zu verdeutlichen.

Für jemanden, der mit einem Tag harter Arbeit fünfzig Dollar verdient, ist es schwer vorstellbar, so viel zu verdienen, dass man zusätzlich 100.000 Dollar beiseitelegen könnte. Ebenso ist es innerhalb unserer rasch und stetig veränderlichen Welt kaum vorstellbar, wie wir in der Lage sein sollten, mehrere Millionen Jahre in vollkommenem Glück zu leben.

Der Buddha sagt, dass sich die Lebensspanne in jedem der folgenden himmlischen Bereiche vervierfache, so dass die Lebensspanne im sechsten und höchsten dieser Bereiche neun Milliarden Jahre betrage. Nebenbei, der aktuelle wissenschaftliche Konsens beziffert das Alter der Erde mit viereinhalb Milliarden Jahren. Auch wenn wir uns den Unterschied zwischen neun Millionen und neun Milliarden Jahren kaum vorstellen können, müsste man tausendmal neun Millionen Jahre leben, um auf eine Lebensspanne von neun Milliarden Jahren zu kommen. Als wenn das nicht schon genug wäre, bedürfte es hundert Millionen menschlicher Leben, um auf neun Milliarden Jahre zu kommen.

Und diese immensen Unterschiede sind lediglich durch den Grad der Tugend an einem freien Tag pro Woche determiniert.

Leider wissen wir aus den Lehrreden recht wenig über die Unterschiede zwischen den verschiedenen himmlischen Bereichen. Im untersten Bereich der Vier Großen Könige leben Feen, Gnome, Drachen, Schutzgeister und ähnliche Kreaturen. Diese Wesen gehen immer noch einer Art Beruf nach. Offenbar sind sie dazu verpflichtet, dem nächsthöheren Bereich zu dienen, auch wenn dies nicht

überaus anstrengend zu sein scheint. Sie scheinen mit ihren Jobs identifiziert zu sein und Freude an ihnen zu haben. Die sechs himmlischen Bereiche erwecken den Eindruck, dass sie in drei Gruppen zu jeweils zwei Bereichen organisiert sind, das heißt der erste und der zweite Bereich ist eng miteinander verwoben. Ihre Bewohner sind die am stärksten in die Beeinflussung des menschlichen Bereichs involvierten himmlischen Wesen.

An den Uposatha-Tagen bereisen die Könige die Welt, um zu sehen, wie die Menschen diesen Tag begehen (A 3.38). Wenn sie dies gut machen, sind die Könige glücklich, da sie wissen, dass diese Menschen nach ihrem Ableben die himmlischen Reihen auffüllen werden. Wenn die Menschen dies allerdings schlecht machen, sind die Devas betrübt, nicht zuletzt weil sie befürchten, dass ihre Heerscharen gegen ihre Rivalen, die Asuras, abnehmen. Diese Wesen erscheinen noch nicht überaus erhaben, unterhalten sie doch Konflikte, die gelegentlich sogar kriegerisch ausgetragen werden. Ein mit diesen Bereichen harmonisierendes psychologisches Profil ist wahrscheinlich von starker Großzügigkeit, rechter Anschauung und Tugend, bei überwiegend erhaltenen sinnlichen Präferenzen, geprägt. Daraus resultiert ein gelegentliches Überschwappen rechtschaffener Empörung, das schon mal in einem „Heiligen Krieg“ enden kann.

Sport, Essen, große Harems, prächtige Gebäude und riesige Parks sind die grundlegenden Vergnügungen in diesen Bereichen, zumindest für diejenigen, die Gefallen daran finden. Allerdings scheinen auch diese Wesen ähnlich wie wir Menschen eigene Untergruppen zu bilden. Diese Gruppen finden sich zum Beispiel aufgrund von Ähnlichkeiten oder früherer gemeinsamer spiritueller Praxis zusammen. Auch hier gibt es offensichtlich Gruppen, die sich nicht für Sport oder Partys begeistern können. So wie es auch

Menschen gibt, die ohne die hier erhältlichen Vergnügungen glücklich und zufrieden sind und von niemandem gezwungen werden, sich daran zu beteiligen.

Eine Quelle behauptet, dass Sex in diesen beiden unteren sinnlichen Bereichen immer noch Geschlechtsverkehr wie bei Menschen und Tieren beinhaltet. Allerdings wird gesagt, dass es anders als bei der menschlichen und tierischen Sexualität keine unangenehmen Nachwirkungen gebe. Damit könnten Geschlechtskrankheiten, ungewollte Schwangerschaften und postkoitale Depressionen gemeint sein. Überdurchschnittliche Schönheit ist dort der Standard und demnach kein ernsthafter Grund für Besorgnis, außer im letzten Lebensabschnitt, kurz bevor diese Wesen sterben.

Die nächsten zwei Bereiche erscheinen sehr viel seltener in den Suttan. Die dort lebenden Wesen scheinen den menschlichen Bereich nicht oft zu besuchen. Ihre sinnlichen Präferenzen sind offenbar bereits gedämpft. Die Yama Devas des dritten Bereiches würden sich nicht in irgendeine Art von Kriegsführung involvieren, ganz egal welcher Ursache. Sie bevorzugen eine pazifistische Konfliktlösung. Einige Quellen würden gerne den katholischen Heiligen und Gründer des Franziskaner-Ordens Franz von Assisi dort gesehen haben.

Der vierte Bereich ist der Tusita-Himmel. Dort lebte der Buddha, bevor er das letzte Mal als Mensch wiedergeboren wurde und letztendlich Erleuchtung erlangte (M 123).

Auch Anathapindika, einer seiner bedeutendsten Laienanhänger, wurde dort wiedergeboren. Neben sublimierten sinnlichen Vergnügen scheinen sich diese Wesen überwiegend an intellektuellen und spirituellen Dingen zu erfreuen. Natürlich sind auch intellektuelle Freuden wie inspiriertes Lernen und anregende Unterhaltungen Sinnesfreuden, da das resultierende Glück über die Sinne von außen

hereinkommt. Der sexuelle Höhepunkt wird bei den Yama Devas durch Umarmung und bei den Tusita Devas (selige Götter) durch bloßes Händchenhalten erreicht.

Die obersten beiden sinnlichen Himmel unterscheiden sich kategorisch von den vorherigen. Alle genannten Wesen leben an wunderschönen Orten, aber in den ersten vier Bereichen sind diese vorgefertigt. In den obersten beiden Bereichen ist die gesamte Umwelt, die diese Wesen bewohnen, entsprechend ihren individuellen Vorlieben gestaltet.

Der Unterschied zwischen den beiden Bereichen ist neben der Lebensspanne, dass die Nimanarati Devas (schöpfungsfreudige Götter) des fünften Bereiches in selbstgeschaffenen Umgebungen leben, während die Paranimitta-Vassavatti Devas (über Erzeugnisse anderer verfügende Götter) im sechsten Bereich ihre Umgebung von anderen erschaffen lassen. Dies würde deren Leben um einiges friedlicher machen.

Die meisten von uns würden sich wahrscheinlich auch lieber ein Haus bauen lassen, als selber Beton zu mischen und Steine zu schleppen. Die Lebensspannen dieser Wesen sind Milliarden von Jahren, und wir haben nur wenige Aufzeichnungen über ihre Interaktionen untereinander oder mit Wesen anderer Bereiche.

Diese Bereiche scheinen für tugendhafte Wesen bestimmt zu sein, die ihr Glück überwiegend aus der Freude am Frieden ziehen, auch wenn dies immer noch zum Teil in Sinnlichkeit begründet ist.

Vielleicht könnte man es derart illustrieren: Die unteren beiden Bereiche erfreuen sich an Partys und Tanz, die Yama Devas an klassischer Musik, die Tusita Devas an Unterhaltung und die oberen beiden Bereiche an ruhigem Sitzen an einem einsamen See.

Im fünften Bereich wird Sex durch gegenseitiges Anlächeln praktiziert, im sechsten Bereich nur noch durch Anschauen – vermutlich auf eine bestimmte Weise.

Alle diese Unterscheidungen sind natürlich nur grobe Annäherungen. Genau wie im menschlichen Bereich wird es auch hier viele ungewöhnliche Untergruppen und Ausreißer geben. Und ganz gleich, wie geläutert die Wesen in diesen Himmeln auch sein mögen, es handelt sich immer noch um sinnliche Bereiche, das heißt, die Impulse für ihr friedliches Glück basieren immer noch auf den Sinnen.

Dies verändert sich in den Brahma-Bereichen grundlegend. Dort gibt es weder Geschlechtsunterschiede noch prachtvolle Umgebungen. Was auch immer ein Brahma an Friede, Glück und Weisheit braucht, erhält er von innen. Um in diese Bereiche zu gelangen, muss man frei von Sinnesbegierde sein (A 8.35). Als Ergebnis der Uposatha-Praxis erwähnt der Buddha nur die sechs sinnlichen Himmel – wenn man in diesem Kontext überhaupt von „nur“ sprechen kann.

Offenbar bietet das kurze und häufig turbulente menschliche Leben mit seinen vielfältigen Herausforderungen und Verlockungen ein besonders geeignetes Feld für große Opfer. Allein hier ist es überhaupt möglich, einen wahrhaft entsagenden Lebensweg zu wählen. Natürlich mag es erfreulich und häufig auch profitabel sein, seine Zeit mit Menschen gleicher Weltanschauung und Präferenzen zu verbringen, wie das in den himmlischen Bereichen der Fall zu sein scheint. Aber die ständige Konfrontation mit unzähligen verschiedensten Ansichten im menschlichen Bereich scheint ein großes Bedürfnis zu erzeugen, die eigene Sichtweise klarzustellen. Es ist anzunehmen, dass der menschliche Bereich besonders dafür prädestiniert ist, nützliche Verbindungen (edle Freundschaften) zu etablieren und die korrekte Orientierung tief zu durchdringen, zu

erhalten und gegen viele Herausforderungen durchzusetzen (Weisheit). Ist man erst einmal mit den entsprechenden Meriten in die richtigen Kreise gekommen, beeinflussen die Himmel die weitere Entwicklung offenbar sehr gut. Ein Indiz dafür ist, dass sehr viel mehr himmlische Wesen als Menschen den Buddha gesehen haben (D 16) und sehr viel mehr von ihnen eine Erleuchtungsstufe erreichten (M 147, D 21).

Der Köder

Warum betont der Buddha eigentlich allein die materiellen Vorteile dieser spirituellen Praxis? Wäre es nicht wichtiger, darauf hinzuweisen, dass man durch spirituelle Entwicklung unabhängiger von materiellen Dingen wird? Und wäre es nicht inspirierender zu erwähnen, dass diese Praxis das Herz öffnet, den Stress in Beziehungen mindert und dass man durch sie die Dinge sehen kann, wie sie wirklich sind?

Die nackte Wahrheit ist, dass nahezu alle Laien in einer Welt leben, in der sie ohnehin ständig über materielle Dinge nachdenken. Wie viel Dinge kosten, mit welchen Objekten man sich umgeben soll, wie man aufgrund dieser Käufe wahrgenommen wird, oder wie man mit Überschüssen und Schulden umgeht, sind nur einige der niemals endenden materiellen Sorgen des Laienlebens.

Die frommen Sakyen, mit denen der Buddha in A 10.46 sprach, wussten, dass die sinnlichen Dinge vergänglich, eitel, trügerisch und dem Schwinden unterworfen seien. Ihr tatsächlicher Lebenswandel spiegelte dies jedoch ganz und gar nicht wider. Vermutlich wurde ein Tag inmitten von Sinnesfreuden von ihnen als gewinnbringender angesehen als ein Tag in Kontemplation mit seinen schwer fassbaren spirituellen Verdiensten.

Deshalb möchte der Buddha vermitteln, dass dies auf einer Fehlwahrnehmung basiert, die den Faktor Zeit nicht mit in Betracht zieht. Genauso wenig macht Studieren unter schlechten finanziellen Bedingungen Sinn, während man zusätzlich eine Menge Schulden anhäuft, wenn man die Entwicklung über einen längeren Zeitraum außer Acht lässt. Sobald man dies allerdings tut, wird Studieren plötzlich zu einer sinnvollen Investition. Die erzieherische

Intervention des Buddha könnte man demnach mit weitsichtigen Eltern vergleichen, die ihr Kind überreden möchten zu studieren.

Seinen monastischen Schülern gegenüber erwähnt der Buddha so gut wie nie himmlische oder andere materielle Vorzüge durch ihre Praxis. Eine Ausnahme ist eine Belehrung an seinen Halbbruder Nanda, den der Buddha von seiner Hochzeit wegführte und überredete, als Mönch zu ordinieren (Ud 3.2).

Der Ehrwürdige Nanda war nicht überaus glücklich als Mönch und wollte entoben, um zu seinem Baby zurückzukehren. In dieser Krise zeigte ihm der Buddha eine kleine Vorschau auf die himmlischen Belohnungen, die ihn erwarteten. Die Hauptattraktion waren dabei fünfhundert Nymphen, die um Längen attraktiver waren als seine menschliche Braut. Daraufhin gab der Ehrwürdige Nanda seine Absicht zu entoben auf. Allerdings wurde er kurz danach von den anderen Mönchen (als vom Buddha angeheuert) verspottet. Später besann er sich aufs Wesentliche und wurde ein Arahant und außerdem Spitzenschüler im Bewachen der Sinnestore.

Die riesigen und tatsächlich existierenden materiellen Gewinne spiritueller Praxis sind demnach nur ein vorübergehender Köder für diejenigen, die diesen im Moment noch brauchen.

Wichtig zu bemerken ist, dass im Gegensatz zu späterer Literatur im Original-Buddha-Wort keine Warnungen über Wiedergeburt in himmlischen Bereichen vorkommen. Im Gegenteil: Der Buddha ermutigt diese Wiedergeburten, solange sie als Plattform für die weitere Läuterung von Sinnlichkeit, Hunger nach Existenz und Verblendung genutzt werden.

Dieses Missverständnis könnte einer Passage in M 16 und D 33.5 zugrunde liegen, in der der Buddha die Intention, den heiligen Wandel mit dem Ziel einer himmlischen Wiedergeburt zu führen, als eine „Fessel des Herzens“ (*cetaso-vinibandha*) bezeichnet. Diese

Fessel verhindert den Fortschritt auf dem Pfad, der zur Überwindung von Gier, Hass und Verblendung führen soll.

In S 35.100 gibt der Buddha ein wunderschönes Gleichnis. Es erzählt von einem Holzsplitter, der durch den Fluss zum Ozean (als Gleichnis für die Befreiung) getragen wird, insofern es nicht irgendwo hängen bleibt, zum Beispiel an Sandbänken oder Inseln. Den heiligen Wandel zu führen, um im Himmel wiedergeboren zu werden, wird mit dem Holzsplitter verglichen, welcher von nicht-menschlichen Wesen weggetragen wird.

Man darf allerdings nicht außer Acht lassen, dass der Buddha in all diesen Fällen von Mönchen spricht, die ihr gesamtes Leben der Entsagungspraxis verschrieben haben. Auch wenn sie die Himmel nur als eine vorübergehende Plattform auf dem Weg zur letztendlichen Befreiung wahrnehmen, ist in diesem Bestreben doch eine Bejahung der Sinnlichkeit impliziert.

Es liegen Welten zwischen jemandem, der jetzt entsagt, um später mehr zu bekommen, und jemandem, der entsagt, weil er die Gefahr in der Sinnlichkeit sieht. Auch ein Gourmet kann vor seiner nächsten Mahlzeit eine Weile fasten, um hungriger zu werden. Er tut das allerdings, um den Genuss des Essens zu verstärken. Auf diese Weise wird sich seine Gier nach Essen tendenziell noch verstärken. Anders als jemand, der fastet, weil er die Gefahr der Sinnlichkeit, Völlerei, Schläfrigkeit und des Überflusses sieht. Diese Person wird ihr Verlangen nach Essen und die damit verbundene Abhängigkeit eher vermindern.

Das Laienleben ist typischerweise das Lebensmodell von Menschen, die sich mit Entsagung eher schwertun (A 9.41). Anstatt nun Laien zu konfrontieren und sie damit möglicherweise in einen Verteidigungsmodus zu versetzen, zeigt ihnen der Buddha, wie sie ihre sinnlichen Bedürfnisse durch aufgeschobene Gratifikation

sublimieren können. So wird es möglich, die Sinnlichkeit dem Dhamma unterzuordnen, ohne unnötig Stress und Angst zu erzeugen.

Spirituelle Verdienste

Die spirituellen Verdienste des Haltens des Uposatha sind vielfältig und werden in Abhängigkeit von der Qualität der Praxis stark variieren.

Es ist eine Sache, auf das Abendessen und die anderen explizit in den acht Tugendregeln erwähnten weltlichen Dinge zu verzichten, während man ansonsten seinem normalen Alltagsleben nachgeht, inklusive arbeiten, einkaufen und sich mit Familie und Freunden treffen.

Auch wenn dies eine verdienstvolle Praxis ist, ist es doch etwas völlig anderes, einen Tag ausschließlich dem Rückzug, der Meditation und dem Studium der Lehre des Buddha zu widmen, ja sogar einen wahrhaft spirituellen, monastischen Lebensstil nachzuahmen.

Ebenso beeinflusst der Entwicklungsstand des Praktizierenden das Ergebnis. Jemand, der solide in seiner Meditationspraxis und seinem Vertrauen in die Lehre etabliert ist, wird eine andere Erfahrung haben als jemand, der lediglich versucht, sich zu orientieren.

Diese und andere Faktoren beeinflussen das Ergebnis, auch wenn einige spirituelle Verdienste ähnlich sein werden. Den Uposatha zu halten ist immer ein Ausdruck des eigenen Vertrauens, beinhaltet es doch ein nicht unerhebliches Opfer. Dies hat eine wesentliche Bedeutung für die überwiegend unterbewusste Identitätsbildung des Praktizierenden.

Hegel drückt dieses Phänomen mit „Das Sein bestimmt das Bewusstsein“ aus, etwas weniger philosophisch sagt man auch „Du bist, was du isst“.

Besonders das Praktizieren des Uposatha in seiner ursprünglichen Form, in der man einen Tag der Woche der Kontemplation vorbehält, macht häufige Vorkommnisse des Lebens wie Missverständnisse, gesundheitliche Probleme, Geldsorgen oder einen abgestürzten Computer weniger relevant für die eigene Befindlichkeit. Die Wahrnehmung des Lebens aus der samsarischen Perspektive lässt diese Dinge zunehmend klein und unbedeutend erscheinen. So wie ein vierjähriges Mädchen heiße Tränen vergießen kann, wenn seine Lieblingspuppe einen Arm verliert, während kein Erwachsener in diesem Ereignis ein Drama sehen wird.

Es ist, als wären wir schiffbrüchige Schwimmer inmitten eines feindlichen Ozeans und ohne Land in Sicht. Und der Uposatha ist wie eine wöchentliche Pause in einem Boot, welche uns die restliche Zeit im Salzwasser sehr viel erträglicher macht.

Der Buddha nennt als sofortigen Verdienst des Haltens der fünf Tugendregeln finanzielle Sicherheit und Selbstvertrauen im zwischenmenschlichen Bereich. Diese Verdienste leiten sich wahrscheinlich direkt aus der Psychologie der Enthaltungen im Rahmen dieser Regeln ab.

Für jemanden, der regelmäßig den Uposatha begeht, formen sich im Laufe der Zeit Beziehungen reiferer Natur. Natürlich sind nicht alle Beziehungen, die sich in einem spirituellen Kontext formen, gleicher Art, aber es gibt eine Tendenz zu inspirierender, ermunternder Kommunikation, verstärkter Großzügigkeit und größerer Toleranz für die Schwächen anderer.

Schon allein diese Veränderungen werden das Lebensgefühl erhellen. Außerdem werden zahlreiche Einsichten innerhalb der Lehre sowie kleine und große Meditationserlebnisse nicht ausbleiben. Wenn diese nicht während eines kurzen Uposatha reifen, dann eben während eines längeren Retreats. Häufig reifen sie

sogar während eines gewöhnlichen Wochentages, an dem man mit Schwierigkeiten konfrontiert ist, oder in Momenten der Ruhe.

Praktizierende, die die Weisheit des Buddha in ihr Leben Einzug halten lassen, profitieren für gewöhnlich von einer Reihe positiver Begleiterscheinungen. Auch wenn diese nicht immer eindeutig der Praxis zuzuordnen sind, haben sie doch einen besonderen Charakter, der dem Praktizierenden die Sicherheit gibt, dass seine Praxis und nichts anderes zu diesen Veränderungen geführt hat.

„Was ist das aber, was ich offenbart habe? Das ist das Leiden, das ist die Leidensentwicklung, das ist die Leidensauflösung, das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen. (...) Warum ist dies von mir offenbart worden? Weil es, ihr Mönche, heilsam ist, urasketentümlich, weil es zum Nichts-daran-Finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nibbāna führt.“ (S56.31 u.a.)

Edle Einstellung

Den umfangreichsten Diskurs über die Optimierung der Verdienste des Uposatha gab der Buddha an seine führende Laienschülerin Visakha (A 3.71). Sie war eine berühmte Bewohnerin von Savatthi, der Hauptstadt von Kosala und Hauptaufenthaltort des Buddha. Sie etablierte dort eines der wichtigsten Klöster und schlug sogar eine Reihe von Verbesserungsmöglichkeiten für den Orden vor. Sie sprach eine permanente Einladung für Mönche in den verschiedensten Situationen aus, die es erschwerten, ausreichend Essen während des Almosenganges zu erhalten – zum Beispiel durch Krankheit oder vor und nach einer Reise. Außerdem fand sie öffentliches Nacktbaden von Mönchen anstößig und institutionalisierte die Benutzung eines Badetuchs, obwohl der Buddha dieses nur für Nonnen verpflichtend gemacht hatte (Mv 8.15). Dass sie überhaupt derartige Forderungen stellte und der Buddha diesen auch nachkam, zeigt, dass die beiden sich relativ nahestanden. Deshalb wollte der Buddha zweifelsfrei sicherstellen, dass Visakha das Maximale aus dem Praktizieren des Uposatha herausholt.

Der Buddha beginnt den Diskurs mit einer scharfen Kritik an minderwertigen Arten des Uposatha.

Der erste kritisierte Uposatha ist der „Hirten-Uposatha“. Der hungrige Praktizierende wird dafür kritisiert, dass er seine Zeit damit verbringt, darüber nachzudenken, was er essen wird, wenn die Fastenzeit vorbei ist. Der gierige Geisteszustand verhindert maßgeblich die möglichen glorreichen Resultate. Diese Kritik richtet sich dagegen, die äußere Form wichtiger als die innere Haltung des Geistes zu nehmen, eine Degeneration, die immer in Kontexten auftritt, die

durch Regeln und Vorschriften dominiert werden. Vorschriften mit ihren Klauseln und Unterklauseln sind häufig komplex. Sie mit ihren Fallstudien, Grauzonen und Ausnahmen verstehen zu wollen kann dazu führen, dass man den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht. Im Endeffekt lenken sie einen vom Wesentlichen ab.

Die nächste Kritik gilt dem Uposatha der Jains. An dieser konkurrierenden Lehre des Nigantha Nathaputta lässt der Buddha kein gutes Haar, was aus unserer heutigen Perspektive nicht so einfach nachzuvollziehen ist. Zur Zeit des Buddha sind die Jains von allen Gruppen mit entsagendem Lebensstil diejenigen, die uns am ähnlichsten erscheinen. Sie glauben an Karma und Wiedergeburt, und ihre Praxis hat das Ziel, diese zu beenden. Mönche und Nonnen leben in getrennten Gemeinschaften und folgen einem strengen moralischen Kodex, in dem es im Wesentlichen um das Prinzip der *harmlessness* geht. Wie die Buddhisten praktizieren sie ebenfalls die Meditation. Da ihnen ihre Regeln verbieten, Fahrzeuge zu benutzen, da dies lebende Wesen tötet, halten sie sich überwiegend in Indien auf. Goenkas Meditationsmethode findet bei vielen von ihnen Anklang, und Seniormönche und andere prominente Mitglieder ihrer Gemeinschaft nehmen an seinen Meditationsretreats in Indien teil.

Zu Zeiten des Buddha wird ihr Lehrer allerdings als ziemlich anmaßend und dreist beschrieben. Immer wieder versuchte er, den Buddha auf verschiedene Arten herauszufordern, suchte ihn aber nie persönlich auf. Derartige Meidung des Buddha war typischerweise ein Zeichen von Angst vor weltlichem Statusverlust. Davor sorgten sich viele der damaligen Lehrer. Einige Stimmen versuchen diese kanonischen Begebenheiten als Propaganda abzutun. Dies erscheint allerdings unwahrscheinlich, da gerade der Dialog zwischen konkurrierenden Lehren ein integraler Bestandteil der Sutten ist. Außerdem scheint keine der in den Sutten diskutierten Positionen

der Jains durch ihre eigene umfangreiche Literatur widerlegt worden zu sein.

Entscheidend ist, dass der Buddha sowohl innerhalb als auch außerhalb seiner Lehre besonders extreme Positionen gegenüber falschen Anschauungen einnimmt, die sehr leicht mit der wahren Sache zu verwechseln sind. Um das zu illustrieren, stelle man sich vor, wie schwierig es ist, Holz mit Gold zu verwechseln. Die beiden Werkstoffe haben einfach vollkommen verschiedene Eigenschaften. Ganz anders sieht es allerdings mit Falschgold aus. Ein untrainiertes Auge kann dieses sehr leicht mit echtem Gold verwechseln, auch wenn es nicht im Entferntesten an dessen Wert herankommt. Um das Auge seiner Schüler zu trainieren und diese vor der Verwechslungsgefahr zu schützen, nimmt der Buddha auch hier eine extreme Position ein.

Der erste Aspekt des Uposatha der Jains, dem der Buddha widerspricht, ist, dass die Schüler lediglich dazu angehalten werden, sich von Gewalt gegenüber Wesen in einem Umkreis von 1.600 Kilometern zu enthalten. Obwohl das wahrscheinlich alle Wesen beinhaltet, die ein Mensch innerhalb eines Tages erreichen könnte, kritisiert der Buddha, dass Wesen außerhalb dieses Radius von der liebenden Güte ausgeschlossen seien.

Über die Problematik der Jains hinaus ist diese Kritik als nützlich anzusehen, wenn man mit der heute häufig angewendeten Methode zur Entwicklung liebender Güte in Berührung kommt.

Bei dieser Methode weitet man seine liebende Güte auf unterschiedliche Gruppen von Menschen aus. Während dies nur zeitweise und zum Zwecke des Trainings praktiziert wird, werden doch Unterscheidungen wie freundlich, neutral und feindschaftlich in die Wahrnehmung von Wesen eingeführt, die der Buddha niemals zu kultivieren ermutigte. Im Gegenteil, derartige Unterscheidungen

sollten überwunden werden. Deshalb ist es ebenfalls nützlich, zu wissen, dass der Buddha einerseits betonte, dass seine Lehre vollständig von ihm dargelegt worden sei, und es andererseits keine Textstelle gibt, an der er diese Art der Meditation lehrte.

Der zweite Kritikpunkt am Jain-Uposatha ist die Art und Weise, wie er praktiziert wurde. Die Laienschüler entledigten sich ihrer Kleidung und sagten:

„Nicht gehöre ich irgendwo irgendjemandem an, noch gehört mir etwas irgendwo in irgendeiner Hinsicht an.“

Höchstwahrscheinlich waren hiermit deren Besitztümer gemeint, die sie für einen Tag aufgeben sollten, um Entsagung zu praktizieren. Der Buddha kritisiert es, da sie letztendlich die Unwahrheit sagen, denn selbstverständlich geben sie ihr Eigentum nicht wirklich auf. Wenn sie nun ihre aufgegebenen Besitztümer am nächsten Tag wieder zurücknehmen, empfangen sie etwas, das nicht gegeben wurde.

Warum der Buddha eine so dermaßen scharfe Kritik übt, ist nicht jedermann sogleich verständlich. Mag sein, dass die Jains eine Aussage von tiefgreifender kontemplativer Bedeutung und Macht (M 106) trivialisieren und sich in Folge nicht einmal entsprechend verhalten.

Zum besseren Verständnis stelle man sich einen weltlichen Menschen vor, der eine trivialisierte Form der Todeskontemplation praktiziert, indem er jeden Tag lebt, als wenn es sein letzter wäre. In dieser Inkonsequenz zelebriert er damit die Sinnlichkeit, während er ein ganz normales Leben führt und dem eigentlichen Sinn und Zweck der Todeskontemplation in keinster Weise gerecht werden kann. Denn diese verfolgt das Ziel der ultimativen Ablösung von der Welt

durch unermüdliches Streben, das heißt das komplette Gegenteil des Lebensstils eines weltlichen Menschen. Gerade die trügerische Nähe beider Positionen macht es notwendig, sich deutlich von der falschen zu distanzieren.

Möglicherweise findet sich eine Begründung für die harsche Kritik auch in der Adressatin der Lehrrede. Visakha hatte in eine Familie mächtiger Unterstützer der Jains eingeheiratet. Zwar bekehrte sie mit ihrem Charme und ihrer Scharfsinnigkeit die gesamte Familie zu begeisterten Buddhisten, die Unterschiede zwischen den beiden Glaubensrichtungen blieben aber sicherlich ein zentrales Thema innerhalb der Familie.

Im Übrigen erklärt der Buddha nicht, dass die Praxis des Jain-Uposatha gar keine Vorteile böte. Allerdings fehle es ihr an Größe und Pracht des Uposatha der Heiligen, der im Folgenden beschrieben wird.

Diese Einführung zum Uposatha ermutigt Schüler, akribisch genau auf ihre Sprache und Versprechungen zu achten. Schließlich will man sich gerade hier nichts zuschulden kommen lassen. Während beim Hirten-Uposatha der eigentliche Sinn des Tages außer Acht gerät, ist er beim Jain-Uposatha zwar vorhanden, hält aber nicht wirklich, was er verspricht. Wie auch in der beschriebenen weltlichen Todeskontemplation begünstigen die dramatischen Aussagen genau das Gegenteil von dem, was sie versprechen, nämlich falsche Rede und das Nehmen von Nicht-Gegebenem.

Beiden Richtungen liegt eine übertriebene Besorgnis um die Erscheinung zugrunde. Beim Hirten-Uposatha geht es um die äußere Form, beim Jain-Uposatha um hochtrabende Konzepte. Und dies alles zulasten der mentalen Läuterung.

Wahres Buddha-Dhamma ist nie mit der äußeren Form beschäftigt, sondern zeichnet sich stets durch eine charakteristische Nach-

Innenwendung aus (*opanayiko*). Abkehr von der Welt, Abkehr vom eigenen angenommenen Selbst und Hinwendung zu dessen vollständiger Emanzipation. Mit der Einleitung zu dieser Lehrrede ermutigt der Buddha Visakha und andere Praktizierende des Uposatha, sowohl dem Sinn als auch dem Wort des Uposatha der Heiligen genaueste Beachtung zu schenken.

„Welcher Art aber, Visākhā, ist der Uposatha der Heiligen? Er besteht in der durch richtiges Vorgehen zustande kommenden Läuterung des befleckten Geistes.“

Diese beiden kurzen Sätze dienen als Leitbild, das den Wert eines jeden Uposatha bestimmt.

Uposatha-Meditationsobjekte

Obwohl es viele verschiedene Wege zur Läuterung des Geistes gibt, lehrte der Buddha den kontemplativen Ansatz für den Uposatha. Dies ist gut nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass ein einzelner Praxistag pro Woche den Geist nicht so effektiv zu beruhigen vermag wie Tage oder gar Wochen in einem Meditationsretreat. Außerdem geht viel von der spirituellen Kraft eines Uposatha verloren, wenn er lediglich als sozialer Event oder als Studientag genutzt wird.

Die Auswahl der fünf Objekte für die Kontemplation mit ihren zahlreichen Unterbegriffen liefert eine reiche Grundlage für kontemplative Arbeit. Dabei geht es nicht darum, den Geist durch gutes Zureden oder Anstrengung zu fokussieren, sondern ihn mit geschickten, diskursiven Gedanken zu erheben. Die Objekte sind im Gegensatz zu vielen Achtsamkeits- oder Wahrnehmungsübungen nicht konfrontativ, wie beispielsweise die Kontemplation der Widerlichkeit verfallender Lebensmittel oder die des Todes. Sie folgen einer detaillierten Logik zur Sublimation:

„Indem er denkt: 'Ich bin einer, der die Wahrheit spricht', 'Ich bin ein Asket', 'Ich bin einer, der sich in sexueller Enthaltensamkeit übt', 'Ich bin einer, der sich mit dem Studium beschäftigt', 'Ich bin einer, der sich in Großzügigkeit übt', erlangt er Inspiration in der Bedeutung, er erlangt Inspiration im Dhamma, er erlangt Freude in Verbindung mit dem Dhamma. Jene Freude in Verbindung mit dem Heilsamen ist es, die ich ein Hilfsmittel des Geistes nenne (...), das heißt, für die Entfaltung eines Geistes, der ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen ist.“ (M99)

Die Objekte, die in diesem Text gelistet sind, sind die Kontemplation über den Buddha, das Dhamma und die Sangha, die eigene Tugend sowie die Tugenden verschiedener Devas. Normalerweise enthält diese Gruppe von Reflexionen (*anussati*) eine weitere Reflexion, nämlich die über das Geben (*caga*). Interessanterweise ermutigt der Buddha Visakha in A 8.49, *caga* zu entwickeln, worunter meist Großzügigkeit verstanden wird. Dies wäre neben Vertrauen, Tugend und Weisheit eines der vier Wege, die zu guter Wiedergeburt führten. Warum wird diese Art von Großzügigkeit vom Buddha jedoch nicht für die Kontemplation am Uposatha vorgeschlagen?

Visakha war bereits durch den Buddha als Spitzenschülerin unter den Spenderinnen ernannt worden, was wohl die potenteste Ermutigung für ihre Großzügigkeit war (A 1.14). Auch fehlt die Reflexion von *caga* nicht gänzlich, da sie als Teil der Reflexion der Tugenden der Devas erhalten ist. So könnte man zum Beispiel reflektieren, dass viele Devas ihre frühere Großzügigkeit als Grund für ihre himmlische Wiedergeburt benennen (S 1).

Dass diese Reflexion nicht als separate Kategorie genannt wurde, mag mit der ruhelosen, zerstreuten Natur der Großzügigkeit zusammenhängen. Sie könnte beispielsweise Shoppingfantasien in besonders großzügigen Praktizierenden erwecken. Der Uposatha sollte aber gerade dem Rückzug und der Überwindung solch weltlicher Belange dienen. Aus diesem Blickwinkel macht es also Sinn, dass Großzügigkeit zumindest an diesem Tag nur als Objekt der Überwindung kontempliert werden sollte, das heißt als eine Tugend, die der Praktizierende mit den Devas gemeinsam hat.

Die folgenden Ausführungen werden verdeutlichen, dass diese Meditationsobjekte nicht wie zufällig zusammengewürfelt wurden oder hochspezialisiert auf die Bedürfnisse von Visakha zugeschnitten

waren, sondern einen integrierten Ansatz zur systematischen Erreichung der völligen Leidbefreiung darstellen.

Die ersten vier der fünf Reflexionen sind der direkteste Weg, um die vier Faktoren des Stromeintritts zu entwickeln, nämlich das unerschütterliche Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha sowie perfekte Tugend, die als Basis für *samadhi* dient (D 33.4, S 55.5).

D 16 berichtet, dass der Ehrwürdige Ananda den Buddha immer wieder nach den Verwirklichungen verstorbener Schüler fragt. Der Buddha antwortet, dass nichts Besonderes daran sei zu sterben und dass es anstrengend für ihn sei zu erzählen, was jeder einzelnen dieser Personen widerfahre.

Stattdessen gibt er dem Ehrwürdigen Ananda eine Methode, mit der jeder für sich selbst herausfinden kann, ob er ein Stromeingetretener ist oder nicht. Diese Methode wurde vom Buddha „Der Spiegel der Lehre“ genannt.

Wer jetzt hofft, dass der häufigste Zweifel unter buddhistischen Praktizierenden endlich durch die Beschreibung einer Erleuchtungserfahrung aufgelöst werde, wird wahrscheinlich enttäuscht sein. Denn der Buddha verkündet hier, dass man die Unerschütterlichkeit des eigenen Vertrauens in Buddha, Dhamma und Sangha sowie die eigene Tugend reflektieren solle.

Wahrscheinlich werden die meisten Meditierenden, die sich fragen, ob eine ihrer zutiefst transformierenden Meditationserfahrungen einen Stromeintritt darstelle, dies eher als eine Farce empfinden. Schließlich glauben die meisten Buddhisten bereits, dass ihr Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha unerschütterlich und ihre Verbindlichkeit gegenüber den fünf Tugendregeln solide sei.

Der Spiegel der Lehre scheint aber keineswegs bei der Einordnung einer tiefgreifenden Meditationserfahrung zu helfen. Auch gibt es keinen Hinweis darauf, wie man Vertrauen und Tugend überhaupt

quantifizieren soll. Auch wenn viele frischverheiratete Paare annehmen, dass ihre Treue unerschütterlich sei, deuten Scheidungs- und Fremdgeraten eher darauf hin, dass dies seltener der Fall ist als angenommen.

Bei näherer Betrachtung fällt allerdings auf, dass etwas zutiefst Bedeutsames in dieser Anleitung liegt, das unbedingt Beachtung finden sollte. Denn der unwiderrufliche Stromeintritt ist das einzig sinnvolle Ziel für die Orientierung in Samara, also in Millionen und Abermillionen von Leben.

Die Menge an Leid, die ein Stromeingetretener in seinen maximal sieben verbliebenen Leben noch zu erdulden hat, vergleicht der Buddha mit einer kleinen Menge Staub unter seinem Fingernagel im Vergleich zur gesamten Landmasse der Erde (S 13.1). Deshalb ist es überaus sinnvoll, dass der Buddha den Uposatha so konzipierte, dass er diesem Ziel so förderlich wie möglich sein würde.

Trotzdem kann man sich fragen, warum der Stromeintritt mit solch schwer greifbaren Begriffen definiert wurde und nicht mit einer konkret beschriebenen Meditationserfahrung. Hierbei gilt es zu bedenken, dass Wahrnehmung überaus suggestiv sein kann. Jeder kennt dies als Phänomen der Träume. Auch die Werbebranche verdient ihr Geld damit. Wie unter Hypnose ist dieser Effekt in einem friedlichen Geist um ein Vielfaches verstärkt. Kommt dann noch der dringliche Wunsch hinzu, Stromeintritt zu erlangen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Praktizierende jegliche geforderte Erfahrung produzieren würden.

Meditationssysteme, die wahrnehmungsbasiert arbeiten, sind berüchtigt dafür, dass ihre Schüler von den jeweils geforderten Erfahrungen berichten. Diese können Visionen von Buddhas, Licht oder Erleuchtungserfahrungen wie Vergänglichkeit und Blackouts sein. Übrigens kein Phänomen allein des Buddhismus; Christen

berichten davon, Jesus getroffen zu haben, und Hindus treffen entsprechend Krishna.

Auch wenn sich Menschen mit solcherlei Erfahrungen nicht zwangsläufig auf tragische Weise selbst überschätzen, besteht doch die Gefahr, dass sie eingebildet oder faul werden. Es kann ebenso zu Diskussionen mit Mitpraktizierenden kommen, die ihre spezifischen Erfahrungen nicht teilen. Das Verifikationssystem des Buddha umgeht all diese Probleme, und das offenbar sehr effektiv. Denn wir haben keine Hinweise aus dem Pali-Kanon, dass die vielfältigen Probleme aktuell populärer Meditationssysteme bereits zu Zeiten des Buddha vorkamen. Jemand, der weiß, dass die Reife seines Vertrauens und die Stabilität seiner Tugend ein Maß für den Fortschritt auf dem Weg zur Leidbefreiung sind, wird diese Qualitäten gewissenhaft beobachten, schützen und fördern. Jemand, der bereits ein Stromeingetretener ist, wird große Freude an der Reflexion der Lehre und seiner persönlichen Reife haben, was zu einem friedlichen Geist und weiterer Weisheitsentwicklung führen wird. (Oben genanntes Zitat aus M 99 beschreibt diese Dynamik). Wer sich bezüglich seines Vertrauens überschätzt, wird dieses dennoch schützen und fördern, wenn auch allein, um sich selbst zu beweisen, dass er oder sie wirklich erleuchtet ist.

Dementsprechend werden sich diese Personen bemühen, die Lehre gut zu kennen, ihr nicht zu widersprechen und entsprechend zu leben, während sie in gutem Kontakt mit den tugendhaftesten Schülern des Buddha stehen und versuchen, beispielhaft und sichtbar für alle als Symbol für erleuchtete Moral zu stehen. So gesehen handelt es sich um eine *Win-Win*-Situation mit sehr geringem Konfliktpotential.

Dies ist weit entfernt von Systemen, in denen die Anerkennung von Erreichungszuständen basierend auf Berichten über eigene

Meditationserfahrungen eine zentrale Rolle spielt. Auch wenn heutzutage meist keine tatsächlichen Zertifikate mehr ausgestellt werden, sondern Erreichungszustände eher in Befragungen suggeriert werden, ist in dieser Art der Anerkennung doch die Option zum Ausruhen inhärent. Ganz nach dem bequemen Motto: Warum sich weiter anstrengen, wenn man bereits erleuchtet ist?

Die Gleichnisse für die Kontemplation

Buddhas sind extrem selten. Es gibt Millionen von Arahants pro Buddha. Und auf Millionen von engagierten Praktizierenden kommen nur einige wenige Arahants. Buddhas unterscheiden sich von anderen Arahants durch ihre Fähigkeit zur Kommunikation. Alle magischen und wundervollen Kompetenzen eines Buddha haben nur einen einzigen Zweck, und zwar, gewöhnliche Menschen zur Erleuchtung zu führen. Für diese gewöhnlichen Menschen scheint dies nichts Außergewöhnliches zu sein, fühlen sich doch die Worte des Buddha häufig vertraut an, ja sogar trivial durch ihren repetitiven Charakter.

In Wahrheit ist diese Aufgabe allerdings derart abschreckend, dass sogar ein Paccekabuddha, das zweitmächtigste bekannte Wesen mit Qualitäten, welche die der Arahants um Längen übertreffen, keinen einzigen erleuchteten Schüler produziert. Dessen sollte man sich stets bewusst sein, wenn man versucht, den Sinn der Lehre zu erfassen.

Denn der Buddha bemerkte im Gleichnis D 29, dass es unmöglich sei, der Lehre etwas hinzuzufügen, um sie kompletter zu machen, oder ihr etwas zu entnehmen, um sie reiner zu machen.

Mangelnde Anerkennung der Macht des Buddha-Wortes und der damit verbundenen Implikationen, Strukturen und Auswirkungen führte zu einem Großteil der Degenerationen, die wir in den Theravada-Kommentaren, dem Abhidhamma und den Mahayana-Lehren finden.

Insbesondere der Aspekt der Auswirkungen sollte bei der Betrachtung der Gleichnisse in dieser Sutte nie vergessen werden. Auch wenn es zu Zeiten des Buddha viele großartige, unterrichtende

Arahants gab, führte doch nur die persönliche Instruktion des Buddha zur Erleuchtung von Wesen, während sie seinen Diskursen zuhörten.

Einige seltene Ausnahmen sind die Diskurse des Ehrwürdigen Nandaka an eine große Gruppe von Nonnen (M 146), des Ehrwürdigen Khemaka an sechzig Seniormönche (S 22.89) und des Ehrwürdigen Ananda an den Ehrwürdigen Channa (S 22.90). Einen Sonderfall bilden auch der Ehrwürdige Sariputta und der Ehrwürdige Maha Moggalla, welche Stromeintritte erlangten, nachdem sie den gleichen kurzen Vers gehört hatten. Beide wurden während eines Diskurses, der durch jemand anderen als den Buddha gegeben wurde, erleuchtet, und beide hatten keine vorherigen Kenntnisse von der Lehre (MV 1).

Menschen, die Diskurse vom Buddha persönlich hören, scheinen davon unterbewusst für mehrere Leben beeinflusst zu sein. Ein gutes Beispiel dafür ist Ajahn Jagaro, dem Sr. Dipankara erzählte, dass er zu Zeiten des Buddha einer von Visakhas Söhnen gewesen sei. Auch wenn er dieser Behauptung eher skeptisch gegenüberstand, gab er doch zu, dass ein bestimmter Dhammapada-Vers (Dhp 212) immer eine eigenartige Anziehung auf ihn ausgeübt habe. Diesen Vers soll der Buddha zu ihm und Visakha gesagt haben, als deren Tochter beziehungsweise Enkelin (Sr. Dipankara) frühzeitig verstorben war.

Gleichnisse sind Brücken von einem anderen Ufer, das heißt von einer uns unbekanntem Perspektive. Sie machen sich etwas Vertrautes zunutze, um etwas Fremdes zu erklären. Der Buddha nutzt sehr häufig Gleichnisse oder Geschichten, um abstrakte Inhalte zu illustrieren. Wichtig zu verstehen ist, dass dabei nicht lediglich Inhalte kommuniziert, sondern auch Emotionen erzeugt werden. Eine

Erfahrung, die man sich ebenfalls in Werbung und politischer Propaganda zunutze macht.

Mögliche Methoden sind Assoziation, Provokation, Humor und Suggestion. Dies ist für das Verständnis der folgenden Gleichnisse relevant.

In allen Gleichnissen geht es darum, etwas zu reinigen, indem man darüber reflektiert: 1. Kopf (Buddha), 2. Körper (Dhamma), 3. Kleidung (Sangha), 4. Spiegel (eigene Tugend), 5. Gold läutern (Deva-Bereiche).

1. Der Buddha

Baden ist im tropischen Asien ein ganz besonderer Genuss. Ob schon gebadet wurde, ist von ähnlich universellem Interesse wie ob schon gegessen wurde. In Zeiten, in denen es weder elektrische Ventilatoren, Klimaanlage noch gepflasterte Straßen gab, war dies umso mehr der Fall. In der Tat war Baden derart stark mit Vergnügen assoziiert, dass es Mönchen verboten war, dies öfter als alle 14 Tage zu tun (P 57).

„Nach Belieben Essen, Schlafen und Baden“ wurde als Ausdruck benutzt, um extremen Genuss zu beschreiben (Sg 1).

Wenn Buddha also hier die Reflexion über den Buddha mit dem Waschen des Kopfes gleichsetzt, beschreibt er nicht nur eine hygienische Notwendigkeit. Es verspricht viel mehr, nämlich immense Linderung, Abkühlung, Erfrischung, Regeneration und neue Energie.

Buddha sagt damit nicht, dass der Buddha wie der Kopf, das Dhamma wie der Körper und die Sangha wie die eigene Kleidung sei. Vielmehr erklärt er, dass die Kontemplation dieser Dinge mit dem Waschen von Kopf, Körper und Kleidung gleichzusetzen sei. Mit anderen Worten: Alle drei sind Aspekte des Geistes, die durch tägliche Benutzung schmutzig geworden sind, das heißt durch Streben nach Glück, körperlicher Unversehrtheit, Sinnhaftigkeit oder gar nacktem Überleben. Nichtsdestotrotz arbeiten Gleichnisse zu einem großen Teil durch unterbewusste Assoziation.

Buddha, Dhamma und Sangha läutern nicht zwangsläufig unterschiedliche Verunreinigungen des Geistes, obwohl dies in einzelnen Fällen möglich ist. Beispielsweise mag die Erinnerung an den Buddha oder den Lehrer eine Person davon abhalten, etwas

Unheilsames zu tun, während die abstrakte Vorstellung der Auswirkungen dieser Tat wenig Eindruck erweckt. Für eine andere Person mag dies genau umgekehrt sein. Ein anderer wiederum mag beide Blickwinkel benötigen. In den Suttan werden die Ergebnisse dieser Praktiken mit den gleichen Ausdrücken beschrieben. Demzufolge geht es eher um die instinktive Bedeutung des Gesamtbildes als darum, dass jede Kontemplation spezielle Bedürfnisse adressiert.

Wenn man über die Gleichnisse nachdenkt, fällt auf, dass Kopf (Buddha) und Körper (Dhamma) untrennbar miteinander verbunden sind – zumindest wenn beide überleben sollen. Wir kennen das Dhamma durch den Buddha, und der Buddha wurde zum Buddha, indem er das Dhamma verstand.

Da unser Kopf der Sitz fast aller Sinnesaktivität ist, nehmen wir an, dass dort unser Selbst zu finden ist. Wesen fühlen, dass sie irgendwo hinter ihren Augen leben. (Dies gilt übrigens auch für die meisten Asiaten, auch wenn es da andere Behauptungen gibt.) Über unsere Mimik nehmen wir Kontakt mit anderen Menschen auf. Ob Augenkontakt, Lächeln oder Sprache, alle Kontaktaufnahmen sind über den Kopf vermittelt. Auch viele unserer sinnlichen Präferenzen wie Essen, Gerüche, Anblicke, Töne und einige der wichtigsten Berührungen werden über den Kopf wahrgenommen.

Den Löwenanteil der Wünsche und Bedürfnisse des Kopfes befriedigt der Körper. Er beherbergt und erhält alle wichtigen Organe und arrangiert alle nötigen Transportprozesse. Gleichermaßen könnte man den Buddha als die Seele der Lehre bezeichnen. Wir erfahren das Dhamma durch den Buddha, durch seine Persönlichkeit, seine Rede sowie die Art und Weise, wie er auf Menschen und Herausforderungen reagiert.

Ein Grund, warum Buddhismus im damaligen Indien derart populär wurde, war die überwältigende Attraktivität des Buddha. Oberflächlich betrachtet war er ein außergewöhnlich beeindruckender, großer, goldhäutiger Kronprinz aus einem der begehrtesten Reiche der damaligen Zeit. Gelehrte bemerken häufig, dass die Sakyer Vasallen von Kosala gewesen seien. Auch wird manchmal gesagt, dass sie eigentlich eher ein Herzogtum als ein Königreich beherrschten. Allerdings determinieren Fläche und Population eines Gebietes nicht zwangsläufig dessen Status. (Koenigsegg, Bugatti und Lamborghini mögen keine großen Firmen sein, aber diese zu besitzen – oder lediglich mit einem Modell davon beim Country-Club vorzufahren – ist in jedem Fall angesehenener als ein Sitz im Vorstand von General Motors.)

Einem in den Kommentaren erwähnten Fall zufolge fühlten sich die Sakyer jedenfalls überlegen genug, König Pasenadi von Kosala einen Streich zu spielen und ihm als Braut eine vermeintliche Prinzessin zu schicken, deren Mutter allerdings eine Sklavin war. Als der König dies herausfand, degradierte er diese Frau und den gemeinsamen Sohn. Dieser führte später einen Rachezug gegen die Sakyer, der das gesamte Reich dem Erdboden gleich machte.

Jedenfalls erfuhr der Buddha nicht zuletzt aufgrund seiner Abstammung von allen großen Königen seiner Zeit außerordentlichen Respekt und Unterstützung (M 89, Sn 3.1).

Er war gebildet, hatte gute Manieren, war gut vernetzt und konnte einen vollständigen königlichen Stammbaum vorweisen. Darüber hinaus hatte er die erhabene, nicht-sinnliche Ausstrahlung eines wahren Asketen. Auf der einen Seite strahlte er immense Losgelöstheit und Autorität aus, auf der anderen Seite verfügte er über unglaublich viel Mitgefühl, Wärme und Charme.

Der Kanon liefert einige Geschichten über den Effekt, den die Präsenz des Buddha bedeutete. Der Laie Ugga berichtete, dass er betrunken gewesen sei, als er dem Buddha das erste Mal begegnete. Durch seinen Anblick sei er allerdings unverzüglich nüchtern geworden, und er habe ihm gegenüber sofort Vertrauen gefasst (A 8.22).

Eine andere Anekdote erzählt von Rojana, einem alten Freund des Ehrwürdigen Ananda. Der Ehrwürdige Ananda freute sich sehr, seinen alten Freund unter einer Gruppe von Leuten zu sehen, die den Buddha in ihrer Stadt willkommen heißen wollten. Er nahm an, dass Rojana Buddhist geworden war. Doch Rojana gestand ihm, dass er nur gekommen sei, da Mitgliedern des Stadtrates, die nicht zur Begrüßung erschienen seien, eine beträchtliche finanzielle Strafe gedroht habe. Er meinte, dass dies alles nichts für ihn sei. Der Ehrwürdige Ananda war traurig darüber und fragte den Buddha, ob er diesbezüglich etwas tun könne. Etwas, dass er in seinen fünfundzwanzig Jahren als Attendant des Buddha nur sehr selten getan habe. Der Buddha erwies ihm den Gefallen und sendete etwas liebende Güte (*metta*) zu Rojana, der sofort von Tür zu Tür lief und nach dem Buddha fragte, wie ein Kälbchen auf der Suche nach seiner Mutter. Der Buddha unterrichtete ihn, und Rojana wurde sofort Stromeingetretener. Noch immer unter dem Einfluss der liebenden Güte des Buddha versuchte er, ein Monopol für die Unterstützung des Ordens zu bekommen (MV 6).

Nebenbei ist dies der einzige kanonische Fall, in dem das heutzutage sehr populäre Senden von liebender Güte an andere Personen – durch den Buddha – praktiziert wird. Es gibt keine Evidenz dafür, dass diese durch den Buddha ausgeübte Aussendung ohne erhebliche übernatürliche Kräfte funktioniert. Buddhistische

Liebende-Güte-Meditation dient vielmehr dazu, den Geist vor Aversion zu schützen.

2. Dhamma

Das Dhamma ist wie der Körper ein komplexes System integrierter Kausalitäten, die verstanden und folgerichtig umgesetzt werden müssen, da beide ansonsten krank werden und sterben. Der Körper muss aufwendig umsorgt werden. Dies beinhaltet Essen, Körperpflege, Ruhe und Schlaf, angemessene Aktivität, Schutz vor Wärme und Kälte sowie medizinische Versorgung bei Krankheit. Wenn wir glücklich und erfolgreich sein wollen, gelten all diese erhaltenden Aufgaben auch für unsere Beziehung zum Dhamma.

Der Körper wird durch die Sinne erfahren, das Dhamma durch den Buddha. Je gewissenhafter Schüler ihre spirituelle Inspiration und Orientierung direkt in den Antworten des Buddha innerhalb der Sutten suchen, umso wahrscheinlicher wächst auch ihr Vertrauen in das Dhamma. Qualität und Menge des Vertrauens in die Erleuchtung des Buddha bestimmen, wie gut das Dhamma verstanden wird. Einmal mag das Vertrauen, ein anderes Mal das Verständnis stärker sein. In der Endkonsequenz qualifizieren sie sich jedoch wechselseitig.

Dementsprechend sagt der Buddha in S 22.87 zum Ehrwürdigen Vakkali:

„Wer da, o Vakkali, die Lehre sieht, der sieht mich; wer mich sieht, der sieht die Lehre!“

Dieses „Sehen“ ist als das Erkennen der drei Charakteristika (vergänglich, leidvoll, wandelbar) der fünf *khandha* definiert.

3. Sangha

Das dritte Meditationsobjekt für den Uposatha ist die Zuflucht in die erleuchteten Schüler des Buddha. Diese Menschen, die einstmals genauso gewöhnlich waren wie wir, sind den vom Buddha gelehrt Weg gegangen und haben dadurch tiefgreifende, unwiderrufliche Einsichten erlangt. Ihr Beispiel kann uns als Vorbild, Ansporn und Verifikation dienen, während wir uns auf genau demselben Weg befinden.

Sich selbst mit diesen Edlen zu vergleichen und darin Ermutigung zu finden, wurde vom Buddha explizit empfohlen (M 68).

Heute wird der Begriff Sangha gerne für eine Gruppe buddhistisch interessierter Leute genutzt, die sich zum Beispiel von Zeit zu Zeit zum Meditieren treffen. Dies entspricht allerdings nicht der ursprünglichen Bedeutung des Begriffes, und so wird er auch nicht von asiatischen Theravada-Mönchen gebraucht. Möglicherweise kommt er von der Mahayana-Wahrnehmung, der zufolge alle Wesen Buddha-Natur haben. Wenn auch unbeabsichtigt, führt dies doch zu Degenerationserscheinungen durch Herabsetzen und Abschwächen hoher Erreichungszustände.

Diese Herabsetzung gibt es auch in Bezug auf den Buddha. So wird er beispielsweise als etwas in einem selbst bezeichnet, dessen man sich bewusst sei, oder er ist (wie im tibetischen Buddhismus) der eigene Guru.

Auch die Zuflucht im Dhamma im Sinne der Vier Edlen Wahrheiten wurde weitgehend durch Kommentare, Abhidhamma und Mahayana-Lehren verdrängt, in denen ein substanzieller Anteil der Buddhisten Anleitung und Unterstützung sucht.

Eine derartige Zufluchtnahme nimmt Zuflucht in etwas, das nicht buddhistisch ist. Häufig ist die Ursache dafür nicht einmal ein Widerwille gegenüber der Lehre, sondern eher Unachtsamkeit gegenüber den sorgfältig zusammengesetzten Definitionen der Begriffe. Diejenigen, die einen Tag pro Woche damit verbringen, diese Objekte entsprechend ihrer Definition zu kontemplieren, erarbeiten sich so eine unschätzbare Versicherung gegenüber irreführenden Lehren.

Die Reflexion über die teilweise oder vollständig erleuchteten Schüler des Buddha wird von ihm mit dem Waschen der eigenen Kleidung verglichen. Kleidung ist ein wichtiger Bestandteil der eigenen Präsentation in der Welt.

Der Spruch „Kleider machen Leute“ soll ausdrücken, dass wir unsere Persönlichkeit durch unsere Kleidung beeinflussen. Nicht ohne Grund verpflichten verschiedenste Institutionen – vor allem auch religiöse – ihre Mitglieder zum Tragen von Uniformen. Auch die Schüler des Buddha tragen Uniformen. Für Mönche und Nonnen sind dies Roben.

Laien, die die acht Tugendregeln halten, tragen seit der Zeit des Buddha die Farbe Weiß (M 73). Die weiße Kleidung ist eine vorbuddhistische Tradition. Der Buddha empfahl Laien keine spezielle Kleidung. Für Mönche und Nonnen ist es allerdings ein Vergehen, wenn sie Laienkleidung tragen oder solche, die typisch für andere Asketen ist.

Besonders in der Öffentlichkeit nackt herumzulaufen ist ein schwerer Verstoß, da die Verwechslung mit anderen nackten Asketen (wie mit den Jains) besteht. Im privaten Bereich oder in unbewohnten Gegenden ist dies allerdings durchaus erlaubt.

Uniformismus reicht aber weit über klassische Institutionen wie Militär, Polizei oder professionell Religiöse hinaus. Anzüge,

Krawatten, zerrissene Jeans und Lederjacken zeigen alle Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe und deren Wertesystem an. Dies bestimmt nicht nur, wie andere einen sehen, sondern auch, wie man sich selbst wahrnimmt. Das gleiche gilt auch für die Menschen, mit denen wir uns umgeben.

Wir neigen häufig dazu, den Einfluss anderer auf uns selbst zu unterschätzen. Der Buddha sieht dies anders und lehrt an mehreren Stellen, dass edle Freundschaft der gesamte heilige Wandel ist (S 3.18, S 45.2/3). Dies mag zunächst unlogisch erscheinen, ist doch der heilige Wandel eine Entwicklung in Richtung Einsamkeit und Abgeschiedenheit (M 3, M 122, A 6.15).

Allerdings ist jeder Impuls und Schritt in diese Richtung durch den Einfluss von Freunden bedingt, vom Buddha, der den Weg lehrt, bis hin zu denjenigen, die einen ermutigen oder Möglichkeiten für die eigene Praxis schaffen. Ohne den Buddha als edlen Freund gäbe es für uns alle gar keinen heiligen Wandel und auch keinen Ausweg aus Samsara (S 3.18).

Das Waschen von Kleidung wird auch in M 7 als Gleichnis für die Läuterung des Geistes genutzt. Dort sagt der Buddha, dass man ein beflecktes und beschmutztes Tuch mit welcher Farbe auch immer färben könne, es werde hinterher immer schlecht gefärbt und unrein aussehen. Ebenso sei ein unglücklicher Bestimmungsort zu erwarten, wenn der Geist befleckt sei.

So agieren Menschen häufig, die ihr Leben verbessern wollen. Sie verändern oberflächliche Aspekte ihres Lebens wie ihren Job, Beziehungsstatus oder Besitz. Diese Dinge sind aber nicht im Entferntesten so wichtig für die Erlangung von Glück wie Reinheit und Weisheit.

4. Tugend

Das vierte Meditationsobjekt ist die Reflexion der Stabilität der eigenen Tugend. Dies sollte eine motivierende und freudige Besinnung auf das eigene Verhalten sein. Bei den meisten Meditierenden wird dies allerdings nicht ausschließlich der Fall sein. Das menschliche Leben ist chaotisch, Gewohnheiten sind schwer zu durchbrechen, und es gibt jede Menge Grauzonen im Bereich der Tugend.

Das Gleichnis, das der Buddha für diese Reflexion gibt, ist das Reinigen eines Spiegels. Spiegel werden in den Suttan häufig als Gleichnis für die Selbstreflexion genutzt.

In M 61 nutzt der Buddha dieses Bild, um seinen Sohn Rahula dazu anzuhalten, vor, während und nach jeder Handlung mit Körper, Sprache und Geist über deren Heilsamkeit zu reflektieren und mit Weisheit zu handeln.

Häufig ist die Idee des Spiegels aber eine andere, nämlich dass man darin das eigene Aussehen dahingehend überprüft, ob man attraktiv genug ist, sich im eigenen sozialen Kontext zu präsentieren. Analog dazu untersucht die Selbstreflexion, ob man rein genug ist, das Dhamma zu verstehen.

Der „Spiegel der Lehre“ in D 16 wurde bereits vorgestellt. Wer während der Betrachtung feststellt, dass er selbst nicht ausreichend rein ist, sollte das jeweilige Problem so schnell beheben wie die junge Frau oder der junge Mann in folgendem Gleichnis:

„Eine Frau oder ein Mann, jung, jugendlich und schmuckliebend, in einem reinen, hellen Spiegel oder einem Gefäß mit klarem Wasser

das Antlitz betrachtend, darin Staub oder Schmutz bemerkt und sich dann bemüht, diesen Staub oder Schmutz zu entfernen.“ (A 10.54)

In unserer Uposatha-Sutte soll die Reflexion der Tugend den Spiegel reinigen und dadurch die Selbstwahrnehmung verbessern helfen.

Dies ist übrigens auch ein wichtiges Ziel in der Psychotherapie. Der therapeutische Ansatz des Buddha ist, dass die Einsicht in die eigene Fehlwahrnehmung der Realität ohne den Fokus eines durch Tugend geläuterten und durch *samadhi* gesammelten Geistes unmöglich sei.

Die Sammlung des Geistes erzeugt ein inneres Glück, das unabhängig von der Sinnlichkeit ist. Dies ist allerdings nur möglich, wenn eine Person in Frieden mit ihrer Kontaktwelt lebt. In Frieden leben heißt hier nicht, dass keine unangenehmen Dinge passieren – dafür gibt es keine Garantie –, sondern dass das Interesse an typischen konflikterzeugenden Objekten gering genug ist, dass diese zumindest nicht gewaltsam an sich gerissen werden.

Denn genau dies ist häufig Gegenstand schlechter Tugend, nämlich gewaltsam in den gefühlten Mein-Bereich anderer Wesen einzudringen oder sich selbst zu schädigen, da die eigenen Bedürfnisse nicht mit weniger gefährlichen Mitteln befriedigt werden können.

Zur Beschaffungskriminalität im Drogenkontext kommt es wohl kaum aus Interesse, sondern vielmehr aus Verzweiflung. Und auf die eine oder andere Art gilt dies auch für den überwiegenden Teil fehlerhaften Verhaltens mit Körper, Sprache und Geist. Sobald die freiwillige Zurückhaltung in Form von Tugendregeln aufgenommen wird, tendieren viele typische Probleme zur Auflösung.

Nicht alle Vorteile sind jedoch sofort offensichtlich. Beispielsweise listet der Buddha als Vorteile von Tugend Selbstvertrauen im

Sozialkontext, materiellen Wohlstand und einen guten Tod auf (D 16, D 33.5).

Alle möglichen Arten von Beziehungen scheinen von der verbesserten Tugend positiv beeinflusst zu sein. Außerdem ist man besser in der Lage, die eigene Zukunft zu lenken (A 8.35, M 41/42, M 120).

Dies gilt insbesondere für die Wiedergeburt, aber auch für weltliche Belange. Tugend verbessert die Chancen auf Wiedergeburt als Mensch oder Deva, da beide Lebensformen Tugend als Grundlage haben.

5. Himmlische Wesen

Das fünfte und letzte Objekt der Reflexion ist die Tugend der Devas. Tugend kann verschiedene Bedeutungen haben. Im Gleichnis vom Reinigen des Spiegels wurde es als Übersetzung des Pali-Wortes *sila* gebraucht und bezog sich auf das Halten von Tugendregeln und die damit verbundene Einstellung. Das Wort Tugend hat in diesem Zusammenhang meist neutralere oder positivere Konnotationen als das Wort Moral.

Allerdings kann das Wort Tugend auch generell wertvolle Qualitäten von Personen beschreiben, wie Gerechtigkeit, Aufrichtigkeit, Bescheidenheit. Und auf diese andere Bedeutung kommt es an: nämlich die Reflexion der Tugenden, die zur Wiedergeburt in himmlischen Bereichen führen, welche als fünf Qualitäten definiert sind:

1. Das Vertrauen in die Erleuchtung des Buddha und das Vertrauen in Dhamma und Sangha, das sich daraus ergibt (*saddha*).
2. Das Halten von Tugendregeln (*sila*).
3. Die Gelehrsamkeit in Bezug auf spirituelle Inhalte (*suta*).
4. Die Großzügigkeit (*caga*).
5. Die Weisheit, die zum Loslassen führt.

Kanonische Gruppen, die mit Vertrauen beginnen, enden bis auf wenige Ausnahmen immer mit Weisheit. Die Begriffe dazwischen können variieren. Diese Variationen sind jedoch nicht zufällig, sondern folgen einem bestimmten Muster, und zwar dem der fünf spirituellen Fähigkeiten beziehungsweise Kräfte (*indriya / bala*).

Wenn beispielsweise Vertrauen, Tugend, Gelehrsamkeit, Großzügigkeit und Weisheit als Faktoren genannt werden, die die Wiedergeburt bestimmen (M 120), steht Tugend anstelle von Energie

(*virīya*), Gelehrsamkeit anstelle von Achtsamkeit (*sati*) und Großzügigkeit anstelle von Konzentration (*samadhi*). Vertrauen und Weisheit sind jeweils identisch. Tugend, Gelehrsamkeit und Großzügigkeit sind zwar gröbere Formen von Energie, Achtsamkeit und Konzentration, gehören aber zur gleichen Eigenschaft beziehungsweise zur gleichen Funktion des Geistes.

Energie ist als Entwicklung von heilsamen Geisteszuständen definiert. Tugend dient der Regulierung von Handlungen mit Körper und Sprache, so dass diese zumindest keinen ernsthaften Schaden anrichten. Der Geist mag noch nicht vollständig kontrollierbar sein, aber die Tugend verhindert das Schlimmste, nämlich das Überschwappen unheilsamer Gedanken in Worte und Taten. Sie fungiert demnach als eine gröbere Form von Energie zur Entwicklung heilsamer Geisteszustände.

Großzügigkeit oder Aufgeben sind gröbere Formen der Konzentrationsdynamik, die typischerweise als schrittweises Loslassen von immer feineren Aspekten des gesammelten Geistes definiert wird. Konzentration ist hier eine etwas unglückliche Übersetzung für *samadhi*, akkurater wäre Sammlung.

Wie ist Gelehrsamkeit eine gröbere Form von Achtsamkeit? Paul Debes' Übersetzung von *sati* mit Wahrheitsgegenwart deutet in die richtige Richtung. Die Satipattha-Sutten lehren uns, Körper und Geist genauso zu sehen, wie sie wirklich sind. Gelehrsamkeit im Kontext dieser Gruppe meint ausschließlich Wissen über das Dhamma. Dieses Wissen informiert den Geist über die wahre Natur der Dinge und kann damit als gröbere Form der Achtsamkeitsübung verstanden werden.

In einigen Gruppen (M 53, D 33/4) kommen zur Gelehrsamkeit noch Scham (*hiri*) und Scheu (*ottappa*) hinzu. Während Gelehrsamkeit eher der intellektuelle Vorläufer von Achtsamkeit ist, sind Scham und

Scheu eher emotionale Vorläufer. Sie gehen der Vorsicht, Besonnenheit und Zurückhaltung von *sati* voraus. Die Fähigkeit zum Lernen ist dieselbe wie die Fähigkeit zum Beobachten. Und Lernen ist im Grunde nichts anderes als Erinnerung. Dies spiegelt sich auch darin wider, dass *sati* gelegentlich als die Fähigkeit definiert wird, Dinge zu erinnern, die vor langer Zeit gesagt oder getan wurden (A 8.30).

Das Gleichnis für die Reflexion dieser Qualitäten in den Uposatha-Sutten ist jenes vom Gold-Läutern. Von allen genannten Reinigungen ist das Läutern von Gold der gewaltsamste und die meisten Kenntnisse und Fertigkeiten erfordernde Prozess. Weiterhin ist es nicht nur die externste der Reinigungen, sondern auch die, die am wahrscheinlichsten zu Reichtum führt. Dies ist möglicherweise ein Indikator dafür, wie schwierig es sein kann, sich dieses Meditationsobjekt vorzustellen.

Unsere gesamte Erlebniswelt ist an unsere Sinneserfahrung gebunden. Unsere Sinnesobjekte sind real und bedeutsam für uns, unabhängig davon, ob sie attraktiv, abstoßend oder furchterregend sind.

Himmliche Bereiche und deren Bewohner sind hingegen kein typischer Bestandteil menschlicher Erfahrung. Sie mögen mehr oder weniger glaubhafte, nette Geschichten sein, aber Rechnungen bezahlen kann man mit ihnen erst einmal nicht. Es ist gar nicht so einfach, die Bedingungen für die eigene Wiedergeburt zu einer instinktiven Realität zu machen. Demnach ist es nicht verwunderlich, dass dieses wertvolle Meditationsobjekt in modernen Anleitungen fast vollständig verloren gegangen ist.

Allerdings war jede von Menschenhand geschaffene Sache, jede Fähigkeit und jede Assoziation zunächst einmal eine Idee. Menschen, die Mitglieder einer Gruppe werden und sich in diese

einfügen, tun das, nachdem sie den Entschluss gefasst haben, sich selbst den Mitgliedern der Gruppe anzupassen. In S 14 gibt der Buddha eine lange Liste von Qualitäten, aufgrund derer sich Wesen vereinen und wie sie sich anschließend gegenseitig beeinflussen. Die Reflexion über die Tugenden der Devas soll eine Vision und Ähnlichkeit zu deren himmlischen Verhalten kreieren, was wiederum zu himmlischer Wiedergeburt oder zumindest einer in himmlischen Kreisen unter Menschen führt.

Auch wenn die Glorie himmlischer Existenz beeindruckend bis einschüchternd sein mag, die Qualitäten, die es zu reflektieren gilt, sind Dinge, die praktizierenden Buddhisten ganz und gar nicht fremd sind. Im Grunde ist der Uposatha geradezu dafür konzipiert, diese Qualitäten zu kultivieren.

1. Der Uposatha ist nicht nur ein Ausdruck von Vertrauen, er begünstigt und vertieft dieses auch durch die vorgeschlagenen Meditationsobjekte.
2. Der Uposatha beinhaltet ein fortgeschrittenes Tugendniveau, das die Assoziation mit anderen, die diese Tugenden innehaben, fördert und unterstützt.
3. Der Uposatha ist eine ur-indische Art spirituellen Lernens für Laien, da dies schon vor den Lebzeiten des Buddha ein Tag war, den Asketen dem Lehren widmeten.
4. Der Uposatha ist typischerweise ein Tag des Gebens und des Aufgebens sowie der Reflexion beider Qualitäten.
5. Der Uposatha ist ein Ausdruck von Weisheit und ist darauf ausgelegt, weitere Weisheit zu akquirieren.

Ein substanzieller Teil der Bedingungen für die himmlische Wiedergeburt vieler Wesen war das Halten des Uposatha. Man könnte also sagen, der Uposatha ist *der* Weg in den Himmel. Von

ihrem Charakter her sind himmlische Wesen den Menschen, die den Uposatha begehen, ähnlich. Genauso wie Eltern ihren Kindern zeitlich etwas voraus sind, aber viele fundamentale Charakterzüge, Werte und Anschauungen mit ihnen gemeinsam haben, so sind Devas und ihr Lebensstil ein Ausdruck dessen, was durch die eigene Entwicklung im Rahmen des Uposatha möglich ist.

Genau wie jemand, der reich, mächtig und erfolgreich sein will, von denen lernt, die in der Vergangenheit reich, mächtig und erfolgreich geworden sind, so ist der direkteste Weg zu unseren Vorreitern in der Pfadentwicklung die Reflexion der fünffachen himmlischen Tugenden.

Die Gleichnisse für die fünf Reflexionen am Uposatha beinhalten alle Reinigungsprozesse, die durch die richtige Durchführung und entsprechendes Engagement zustande kommen. Alle fünf beschreiben ein intelligentes, tatkräftiges Vorgehen, das zu handfesten Resultaten führen soll.

Solange das zu reinigende Objekt schmutzig ist, kann es keine Ruhe geben. Aber wenn die Aufgabe erledigt ist, kann man sich über das Resultat freuen. Spirituelle Freude sei, laut dem Buddha, ungemein hilfreich.

Denn diese Freude bestätigt die Nützlichkeit der Investitionen in die spirituelle Praxis und hilft uns, über die vielen kostenintensiven und auslaugenden weltlichen Vergnügungen hinauszuwachsen. Der Buddha betont an vielen Stellen, dass diese Art von Freude genossen und nicht gefürchtet werden solle (M 66) und dass sie zu immer großartigeren und tiefgreifenderen Formen von Glück führe, die letztendlich in befreiender Weisheit kulminiere (A 11.1-3).

Die Tugendregeln

Vom Halten eines Uposatha spricht man allein, wenn die acht Tugendregeln gehalten werden. Man könnte einen herausragenden Retreat-Tag voller spiritueller Anstrengungen und durchschlagender Ergebnisse haben, aber ohne den Vorsatz, die acht Tugendregeln zu halten, würde man diesen Tag nicht als Uposatha bezeichnen. Genauso könnte man umgekehrt einen Tag Uposatha nennen, an dem man aufgrund anderer Verpflichtungen praktisch nichts Spirituelles geleistet hat außer dem Halten der acht Regeln. Die Tugendregeln sind demnach die Zauberformel für den Weg in den Himmel.

Für Menschen, die den Uposatha im Rahmen eines kulturellen Kontextes begehen, haben die Regeln wenig theoretisches Fundament. Asiatische Kinder werden häufig von ihrer Großmutter mit ins nahegelegene Kloster genommen, bis sie alt genug sind, selber zu entscheiden. Erst nachdem die jungen Erwachsenen ausgezogen sind und sie mit irgendeinem Unglück, einer Tragödie oder einer schmerzhaften Erfahrung konfrontiert wurden, erinnern sie sich dann oftmals der alten Zeiten und beginnen erneut, sich dem Kloster zuzuwenden. Nicht das schlechteste System. Schließlich erfahren sie im Laufe der Jahre eine Menge Dhamma, entwickeln viele Meriten, schließen sogar Freundschaften im Kloster und versuchen, ihre Probleme aus einer dhammischen Perspektive zu lösen.

Diejenigen, die ihren Uposatha in einem besonderen Waldkloster oder anderen Meditationsklöstern verbringen, erlernen zudem oft niveauvoll zu meditieren. Nicht selten schauen Mönche anerkennend

auf ältere Damen, die Nächte über meditieren, ohne dabei einmal einzunicken.

Allerdings erhalten die Tugendregeln eine völlig andere Bedeutung, wenn Menschen außerhalb ihres eigenen kulturellen Rahmens zum Buddhismus und zum Uposatha kommen. Diese Menschen haben häufig einen eher intellektuellen und hinterfragenden Ansatz. Und jenen bietet jede einzelne Tugendregel enorm viel Spielraum zur Reflexion und Kontemplation. Denn jede dieser Regeln, egal wie schlicht und einfach sie sich im ersten Moment anhört, hat ihre eigenen Grauzonen, die erst bei längerer und sorgfältiger Praxis zutage treten. (Detaillierte Besprechungen dieser Grauzonen gehören jedoch nicht zum Umfang dieser Abhandlung und werden gesondert veröffentlicht.)

Im Folgenden sollen einige Anstöße zur Reflexion wichtiger Probleme im Bereich der eigenen Tugend- und Uposatha-Praxis gegeben werden. Einige davon stammen von Dr. Hellmuth Hecker, einem der relevantesten kontemplativen Laienbuddhisten unserer Zeit, und sind in seinem Buch „Der Heilsweg des Erwachten“ in Gänze nachzulesen.

1. Enthalten vom Töten

„Zeitlebens meiden Heilige die Verletzung der Lebewesen, halten sich fern von Verletzung der Lebewesen. Ohne Stock, ohne Waffe, voll Zartgefühl und Mitleid, sind sie auf das Wohl aller Wesen und Geschöpfe bedacht. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, das Töten, halte mich von Verletzung der Lebewesen fern. Ohne Stock, ohne Waffe, voll Zartgefühl und Mitleid bin ich auf das Wohl aller Wesen und Geschöpfe bedacht. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgen.“ (A 3.71)

Diese erste Tugendregel stellt für die meisten Buddhisten zunächst keine wirkliche Herausforderung dar. Die meisten Menschen, die in modernen westlichen Gesellschaften leben und nicht einmal von ihrem Onkel zum Angeln mitgenommen wurden, haben in ihrem Leben wahrscheinlich nichts Größeres als ein Insekt getötet.

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist nachvollziehbar: Wie uns unser eigenes Leben lieb ist, so ist auch jedem anderen Wesen sein Leben lieb – egal wie klein, unscheinbar und elend es auch sein mag. Kein Wesen möchte durch einen Gewaltakt anderer frühzeitig aus seinem Leben gerissen werden. Dieser Umstand verbindet alle existenten Wesen miteinander, seien es Tiere, Menschen oder himmlische Wesen. Gewalt erzeugt Gegengewalt. Deshalb muss sich jeder, der in einer Welt ohne tätliche Übergriffe und Töten leben möchte, selbst davon entsagen.

Diese Entsagung hat drei Aspekte. Erstens darf man nicht selber verletzen oder töten. Zweitens darf man andere nicht dazu anstiften, dies zu tun.

Dies ist hochrelevant im Falle des Schlachtens von Tieren. Das angeblich ethisch und ökonomisch hochstehende Argument, die Tierhaltung in großen Schlachtbetrieben sei so grausam, aber auf dem Ökobauernhof liefen die Tiere frei herum und lebten ein *glückliches* Leben, hier könne man sich bedenkenlos ein geschlachtetes Tier für die eigene Pfanne besorgen, diese Logik greift nicht. Diese Art des Tötens ist im buddhistischen Sinne ein Auftragsmord und demnach sogar verwerflicher, als sich im Supermarkt ein Stück Fleisch zu kaufen. Denn käuflicher Erwerb von Fleisch ist eine Handlung, die frei von einer Tötungsabsicht ist.

Der dritte Aspekt betrifft die Rechtfertigung des Tötens. Jeder sollte sich hüten, Kriege, Todesstrafe, Tyrannenmord, Sterbehilfe, Abtreibung oder Ähnliches zu unterstützen.

In A 4.261 betont der Buddha, dass nicht nur Töten an sich zur Wiedergeburt in der Hölle führe, sondern ebenso andere dazu anzustiften, das Töten zu tolerieren oder zu loben.

Auch wenn die meisten Stadtbewohner westlicher Industrienationen in ihrem Leben kaum die Chance erhalten, eine Ratte oder Maus zu töten, ist eine gerne genutzte Gelegenheit des Durchschnittsbürgers, das Töten oder andere Grausamkeiten aus der Sicherheit des eigenen Fernsehsessels heraus gutzubeißen. Die Menge an schlechtem Karma, das diese Menschen allein während des Nachrichtenschauens anhäufen können, ist dramatisch.

Im Rahmen der Kontemplation der eigenen Tugend am Uposatha kann man sich über diese aus unserer Konditionierung heraus gegenintuitiv erscheinenden Aspekte des Tötens Gedanken machen.

Empfinde ich, dass jemand, der Fleisch konsumiert, für das Töten der verzehrten Tiere mitverantwortlich ist? Wäre es nicht besser gewesen, jemand hätte Adolf Hitler umgebracht, bevor der Zweite Weltkrieg überhaupt ausgebrochen wäre? Hat nicht ein Kinderschänder den Tod durch die Giftspritze verdient? Ist es nicht vernünftiger, ein behindertes Kind abzutreiben, wenn es sowieso nur leiden würde? Ist es nicht ein Akt der Barmherzigkeit, einem schmerzleidenden Krebspatienten im Endstadium die erlösende Pille zu geben?

Es zeigt sich, wie der menschliche Geist äußerst produktiv darin ist, immer neue Entschuldigungen und Ausflüchte zu finden, um das Töten – unter gewissen Umständen – doch noch zu rechtfertigen. Dieses Verhalten liegt nicht zuletzt an den mannigfaltigen Verstrickungen des einzelnen Menschen, der genau wie alle anderen seine sinnlichen Bedürfnisse befriedigen und seine Ressourcen verteidigen möchte.

2. Enthalten vom Stehlen

„Zeitlebens meiden Heilige das Nehmen von Nichtgegebenem, halten sich fern vom Nehmen des Nichtgegebenen. Das Gegebene abwartend, nicht diebisch gesinnt, verweilen sie lauterem Herzens. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, das Nehmen von Nichtgegebenem, halte mich vom Nehmen von Nichtgegebenem fern. Das Gegebene abwartend, nicht diebisch gesinnt, verweile ich lauterem Herzens. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgen.“ (A 3.71)

Die meisten von uns wären empört, wenn ihnen Obst aus ihrem Garten, die Geldbörse oder das Fahrrad gestohlen würden. Noch elender fühlten wir uns, wenn jemand in unsere eigenen vier Wände einbräche oder wir auf der Straße Opfer eines Raubüberfalls geworden wären. Nicht wenige Menschen ziehen nach einem Einbruch um, da sie sich in ihrem Heim nie wieder sicher fühlen, ganz zu schweigen von der Angst, die ein bewaffneter Raubüberfall nach sich zöge.

Damit diese Welt voller bedürftiger Wesen nicht in absolutes Chaos verfällt, darf jeder nur das nehmen, was ihm rechtmäßig zusteht. Nichtgegebenes zu nehmen stört die bestehende Besitzordnung und wirkt früher oder später auf den einzelnen zurück.

Ebenfalls ist es mehr als unfair, anderen zu entreißen, was sie sich durch harte Arbeit in diesem Leben oder verdienstvolle Handlungen in früheren Leben angeeignet haben. Jeglicher Besitz ist das Resultat früherer Verdienste. Reiche Menschen sind nicht durch Glück oder Schicksal reich geworden, sondern durch frühere

Großzügigkeit. Sollte ein Reicher seinen Besitz unrechtmäßig angehäuft haben, wird er ihn später wieder verlieren. Von diesem Standpunkt aus kann man sich über seinen eigenen Besitz freuen und anderen den ihren gönnen.

Wir alle sind für die Befriedigung unserer Bedürfnisse von der Außenwelt abhängig. Konkurrierend um diese als limitiert wahrgenommenen Ressourcen dringen hungrige, bedürftige und verängstigte Wesen in die Territorien anderer Wesen ein – manchmal versehentlich, manchmal absichtlich. Daraus resultieren Angst, Misstrauen, Aggression und Konflikte.

Entsprechend dem Kamma-Gesetz enden diese Konflikte für jemanden, der sich eine innere Barriere aufbaut, die ihm verbietet, gewaltsam in den Bereich anderer einzudringen. Wenn diese Konflikte lange genug und weit genug weg sind, kann sich der Geist klären wie Wasser, in dem der Schlamm zu Boden sinkt. Das verbleibende klare Wasser steht für die Reinheit, die eine relevante meditative Sammlung (*samadhi*) ermöglicht. Diese Sammlung befreit den Geist nicht nur von seiner Abhängigkeit von der Welt, sondern liefert auch Stabilität und Fokus für eine Weisheitsentwicklung, die letztendlich zur Befreiung führt. Eine derartige Vogelperspektive ist hilfreich, wenn komplexe praktische Fragen im ethischen Kontext des Stehlens aufkommen.

Ladendiebstahl mag ein einfacher Fall sein, aber wie sieht es mit Schwarzfahren, Steuerhinterziehung, Besitzrechten digitaler Medien und Copyright aus? Bedeutet die Einreise in ein Land ohne gültiges Visum schon eine Form des Stehlens? Wie steht es um die Entnahme von Weggeworfenem aus einer Mülltonne? Oder die Mitnahme von Blättern und Ästen aus einem öffentlichen Park? Darf man ungefragt das Auto des Nachbarn benutzen, um eine verletzte Person in die Rettungsstelle zu fahren? Darf man Besitz des

geschiedenen Ehepartners nehmen, nachdem man sich auf eigenen Wunsch scheiden ließ? Oder gar etwas von einem Angehörigen, der im Koma liegt? Wie steht mit Kauf wissentlich gestohlener Ware? Dürfen wir Früchte aus dem Wald zu essen, um nicht zu verhungern? Die Liste derartiger Grauzonen ist lang und bietet nahezu unendlichen Stoff für die Tugendkontemplation.

Eine Enthaltbarkeit beim Stehlen wird im günstigsten Fall durch die Zufriedenheit mit den eigenen bereits vorhandenen Ressourcen ergänzt. Denn „Zufriedenheit ist der größte Reichtum“ (Dhp 204).

Dies mag zwar überaus edel, aber doch unpraktisch klingen. Wenn man den Wert von Besitztümern und Erlebnissen allerdings anhand der durch sie erlangten Stressreduktion aufwiegt, wird schnell klar, wie richtig diese Aussage des Buddha ist.

Viele unserer sinnlichen Erfahrungen reduzieren zumindest vorübergehend etwas Stress, andererseits produzieren sie aber auch eine Menge neuen. Denn sie bedürfen der Instandhaltung, verursachen Sorgen um Sicherheit, hinterlassen häufig einen Kater und führen zu Gewöhnung und Abhängigkeit. Jemand, der durch wiederholtes Vergnügen ein Sklave seiner eigenen Vorlieben für Essen, materielle Dinge, bestimmte Erlebnisse sowie seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten geworden ist, ist gewillt, ganze Vermögen für diese Ressourcen auszugeben, nur um sich den erfahrenen Kick zu erhalten.

Die Sorge um liebgewonnene Dinge verursacht weiteren Stress, der mit zusätzlichen sinnlichen Errungenschaften abgebaut werden muss, der natürlich wieder neue Kompensationen notwendig macht. Wie schön hat es in diesem Zusammenhang doch jemand, der von Anfang an gar nicht auf diese Dinge angewiesen war, der mit stilleren Dingen wie der Natur, einem schönen Buch oder einer guten Unterhaltung glücklich und zufrieden sein kann.

3. Zölibat

„Zeitlebens meiden Heilige den unkeuschen Wandel. Keusch und abseits lebend, halten sie sich fern von der Begattung, der gemeinen. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, den unkeuschen Wandel. Keusch und abseits lebend, halte ich mich fern von der Begattung, der gemeinen. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgen.“ (A 3.71)

Die dritte Tugendregel für den Uposatha ist die erste Norm, die über das für Laien übliche Format der fünf Tugendregeln hinausgeht. Während es im Rest der Woche darum geht, sexuelle Handlungen zu unterlassen, die anderen Schaden zufügen würden, soll der Laienschüler an diesem Tag wie Mönche und Nonnen auf jegliche sexuelle Handlungen verzichten. Damit überschreitet der Schüler die Grenze vom nicht gewalttätigen Eingreifen in den gefühlten Meinenbereich anderer zu einer Entsagungspraxis, die einen primär spirituellen Wert hat.

Beim Zölibat geht es nicht nur um den Verzicht auf Sex, sondern auch auf jeden anderen intimen Umgang mit dem anderen Geschlecht. Wir alle können anerkennen, dass eine lebenslange völlige Keuschheit eine ganz andere geistige Reife erfordert als das Einhalten natürlicher Grenzen wie den Sex mit Schutzbefohlenen, Fremdgehen und dem Verführen der Partner anderer Menschen. Diese Zügelung bietet allerdings die Grundlage, auf der sich die völlige Keuschheit irgendwann entfalten kann. Und schließlich wollen wir es am Uposatha den Heiligen gleich tun, die aufgrund ihrer spirituellen Reife unfähig zu Geschlechtsverkehr sind.

Bei der Beschreibung der sechs himmlischen Bereiche, in denen man aufgrund der Uposatha-Praxis wiedergeboren werden kann, wurde auf die fortlaufende Verfeinerung des Sexualkontaktes von Himmel zu Himmel hingewiesen – vom groben Geschlechtsverkehr hin zu sublimierten Formen wie Händchenhalten oder Sich-in-die-Augen-Schauen.

Eines der fünf Meditationsobjekte für den Uposatha ist die Reflexion der eigenen Eigenschaften, die man mit diesen himmlischen Wesen gemeinsam hat. Dementsprechend sollte die eigene Tugend an diesem Tag so nah wie möglich an denen sein, deren Gesellschaft man im nächsten Leben anvisiert. Denn wie der Buddha in S 14.16 sagt, vereinigten sich die Wesen nach ihren Elementen. Wesen mit vorbildlichen Neigungen vereinigten sich mit solchen von vorbildlichen Neigungen, so wie sich Milch mit Milch, Öl mit Öl, zerlassene Butter mit zerlassener Butter, Honig mit Honig und Zuckersaft mit Zuckersaft vereinige.

Die Sucht nach Liebe, Sex und Fortpflanzung ist die stärkste Sucht des Menschen. Die Perspektive eines Lebens ohne jegliche Sexualität wird demnach sehr wahrscheinlich Widerstände im Geist auslösen. Aber Enthaltung an nur einem Tag pro Woche zu üben, das gewöhnt den Geist langsam an diese Perspektive, ohne schlummernde Verteidigungsmechanismen zu wecken.

Essentiell ist in diesem Zusammenhang die Weisheit des Buddha, die er während seiner eigenen Bemühungen auf dem Weg zur Erleuchtung erlangte.

"Worüber auch immer (ein Mensch) häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird seine Geistesneigung werden. Wenn (man) häufig über Gedanken der Entsagung nachdenkt und nachsinnt, hat (man) den Gedanken der Sinnesbegierde aufgegeben, um den Gedanken der

Entsagung zu pflegen, und dann neigt sich der Geist zu Gedanken der Entsagung.“ (M19)

Auch wird schon allein die Fähigkeit, Sexualität als etwas Begrenztes und Gefährliches sehen zu können und dieser Perspektive einen Tag der Woche zu widmen, die eigenen Erwartungen substanziell verringern. Und je weniger Erwartungen, desto weniger Enttäuschung und Leid. Der Buddha beschreibt die Fähigkeit, Gefahr in sinnlichen Gedanken zu sehen, als Voraussetzung für deren Verschwinden.

"Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir. Ich verstand folgendermaßen: 'Dieser Gedanke der Sinnesbegierde ist in mir entstanden. Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider, er beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg.' Als ich so erwog (...), verschwand er. Wann immer ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn. (...) So sah ich in unheilsamen Geisteszuständen Gefahr, Erniedrigung und Befleckung, und in heilsamen Geisteszuständen den Segen der Entsagung, den Aspekt der Reinigung.“ (M 19)

Darüber hinaus ist die Qualität unserer Gedanken in Bezug auf Gier, Hass und Verblendung entscheidend für die Richtung unserer Wiedergeburt.

„Nicht entsteht aus Gier Gierlosigkeit, sondern aus Gier entsteht eben bloß wieder Gier. (...) Nicht treten infolge eines Wirkens, das aus Gier geboren ist, Himmelswesen in Erscheinung oder Menschenwesen oder irgendeine andere Art glücklichen Daseins;

sondern infolge eines aus Gier geborenen Wirkens treten die Höllenwelten in Erscheinung, das Tierreich, das Gespensterreich oder irgendeine Art von Leidensstätte.“ (A 6.39)

4. Enthalten vom Lügen

„Zeit lebens meiden Heilige die Lüge, halten sich fern von unwahrer Rede. Die Wahrheit sprechen sie, der Wahrheit sind sie verbunden, aufrichtig, vertrauenswürdig, keine Betrüger der Welt. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, die Lüge, halte mich fern von unwahrer Rede. Die Wahrheit spreche ich, der Wahrheit bin ich verbunden, aufrichtig, vertrauenswürdig, kein Betrüger der Welt. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgen.“ (A 3.71)

Niemand von uns möchte angelogen werden. Lügen und Verheimlichen lösen Misstrauen aus, denn: „Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, und wenn er auch die Wahrheit spricht.“

So wie wir selbst nicht gerne mit Menschen verkehren, die absichtlich lügen, würden auch wir von anderen für diese Eigenschaft verachtet werden. Ein harmonisches Zusammenleben mit anderen Menschen erfordert also Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit. Jede Beziehung, in der sich zwei Menschen darauf verlassen können, dass der andere nichts als die Wahrheit sagt, ist von Vertrauen und Stabilität geprägt.

Immer und in jedem Fall die Wahrheit zu sagen ist ein Übungsprozess. Wenn man aber ein paar Mal gespürt hat, dass nie etwas Schlimmes passiert, obwohl man zunächst etwas Bauchschmerzen mit der ungeschönten Wahrheit hatte, fällt es immer leichter und leichter. Es hat sogar etwas zutiefst Befriedigendes. Daraus erwächst dann allmählich die Überzeugung, dass jede Lüge, welcher Absicht auch immer, falsch ist.

Die Vier Edlen Wahrheiten repräsentieren, was der Buddhismus ist (M 28, S 56). Ein Weg, der dazu führt, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Wie soll man diesen Weg beschreiten, wenn man es selber mit der Wahrheit nicht so genau nimmt?

Der Entschluss, sich ausnahmslos vom Lügen zu enthalten, hat auch einen wesentlichen Einfluss auf unser Verhalten. Denn Verhaltensweisen, die uns unangenehm wären, wenn sie herauskämen, werden wir dann wohl lieber gleich unterlassen. Das sei, laut Hellmuth Hecker, der Grund, warum das Enthalten vom Lügen die erste Tugend im Edlen Achtfachen Pfad sei.

Die Realisation der letztendlichen Wahrheit erfolgt unter anderem durch Kommunikation. Abgesehen von ein paar seltenen Buddhas realisieren alle Wesen diese Wahrheit durch das Wort eines anderen (M 43). Sie sind darauf angewiesen, die Wahrheit durch Worte und Konzepte vermittelt zu bekommen, um sie letztendlich zu realisieren. Es ist diese Verbindung mit dem höchsten Erreichungszustand, die das Enthalten vom Lügen so entscheidend für die spirituelle Entwicklung macht.

Der Buddha scheut keine Mühe, diese oft trivialisierte Überschreitung erschreckend klingen zu lassen:

In S 17 wird eine Person als moralisch beschrieben, die nicht einmal lügt, um ihren eigenen Eltern das Leben zu retten, ganz zu schweigen von ihrer eigenen Existenz.

In M 61 warnt der Buddha seinen sieben Jahre alten Sohn Rahula auf sehr deutliche Weise vor absichtlichem Lügen. Er vergleicht eine Person, die vorsätzlich falsch redet, mit einem Kampfelefanten, der aufhört, seinen Rüssel zu schützen. Ein Zeichen dafür, dass er alle Vorsicht und Rücksicht aufgegeben hat.

In der Vorstellung eines Siebenjährigen ist dieses Bild wahrscheinlich hochdramatisch und eindrucksvoll.

Genauso, sagt der Buddha, gebe es nichts Böses, was ein Mensch nicht tun werde, der absichtlich lüge.

5. Enthalten von Intoxikation

„Zeitlebens meiden Heilige den Genuss berauscher Getränke, dieser Ursachen der Lässigkeit, und halten sich fern davon. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, den Genuss berauscher Getränke, dieser Ursachen der Lässigkeit, und halte mich fern davon. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgen.“ (A 3.71)

Die ersten vier Tugendregeln für Laien können die meisten Nicht-Buddhisten unproblematisch umsetzen. Jeder vernünftige Mensch kann einsehen, dass dies auf den ersten Blick leicht machbar und gewinnbringend für alle Beteiligten ist. Häufig werden in diesem Zusammenhang dann auch andere Religionen angeführt, bei denen das schließlich ähnlich gehandhabt werde.

Wenn es auch Ähnlichkeiten gibt, ist doch der Sinn und Zweck der Regeln im Buddhismus ein völlig anderer.

Wird jedoch ein absolutes Alkoholverbot eingefordert, finden das viele dann doch etwas überspannt und dogmatisch. Denn wem könne ein Glas Rotwein zum Abendessen schon schaden? Schließlich sei man deshalb noch lange kein Alkoholiker!

Interessanterweise argumentieren die Skeptiker dieser Tugendregel selten mit der offensichtlichen Erleichterung der Kommunikation durch den Genuss von Alkohol, oder dass er Probleme vergessen lässt und beim Einschlafen helfen kann. Selbst das verringerte Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten findet in diesem Kontext eher keine Erwähnung. Stattdessen ist oftmals der Hauptkritikpunkt eine befürchtete soziale Ausgrenzung des Abstinenzlers. Obwohl sich die

Zeiten auch in dieser Hinsicht inzwischen geändert haben, mag die Befürchtung in gewissen Kreisen bis heute nicht ganz unbegründet sein.

Menschen, die keinen Alkohol tranken, waren früher entweder schwanger, krank, radikale Gesundheitsfanatiker, trockene Alkoholiker oder Religiöse. Abgesehen von der Schwangeren, die sich auf der Party über ihren alkoholfreien Prosecco freute, hielt man sich von diesen Abstinenzlern lieber fern. Wer möchte schon ständig einen Nüchternen dabei haben, wenn die Party zu späterer Stunde etwas entgleist?

Es gibt zwar unzweifelhafte Studien, die belegen, dass Menschen mit moderatem Alkoholkonsum länger leben als Abstinenzler, und doch verweisen wir gerne ausdrücklich auf die Sorte Mensch, die ihr ganzes Leben lang regelmäßig Alkohol getrunken hat und damit trotzdem glücklich alt geworden ist. Der Schluss liegt nahe, dass kaum jemand solch ein langweiliges abstinentes Leben überhaupt führen will.

Es scheint in unserer Gesellschaft geradezu unmöglich, Familien zu benennen, in deren verwandtschaftlichen Umfeld kein einziger Alkoholiker beheimatet war und durch dessen Sucht mehr oder minder viel Leid über die Familie gebracht wurde.

Wissenschaftlichen Schätzungen zufolge wachsen zehn Prozent aller Kinder mit einem Elternteil auf, der Alkoholiker ist. Und ob Alkohol nun legal ist oder nicht, die volkswirtschaftlichen Konsequenzen sind in den meisten Gesellschaften nicht vergleichbar mit denen bei Verstößen gegen die anderen vier Tugendregeln.

Im Gegenteil: Alkohol erhöht sogar die Gefahren, gegen die anderen Tugendregeln zu verstoßen. Etwa vierzig Prozent aller Gewaltverbrechen werden unter dem Einfluss von Alkohol begangen. Und auch zu einem Seitensprung oder bedauerlichen One-Night-

Stand kommt es leichter nach dem Genuss von ein paar Gläsern Rotwein.

Wenn man dann alle möglichen durch Alkohol verursachten Kollateralschäden einbezieht, ist es schwer vorstellbar, wie es jemanden entgehen kann, dass Alkoholkonsum ein relevantes ethisches Problem ist. Vielleicht ist es sogar das größte soziale Problem überhaupt, da es als Katalysator für zahlreiche andere Probleme wirkt.

Auch wenn es nie zu einem konsequenten Alkoholverbot kommen wird und die Politik stets nur damit beschäftigt sein kann, den Schaden zu begrenzen, gibt es doch immer mehr Menschen, die aus freien Stücken keinen Alkohol trinken. Umfragen in den USA belegen, dass ein Drittel der Bevölkerung keinen Alkohol trinkt. Und über die Hälfte gab an, im letzten Monat nicht getrunken zu haben.

Auch in Deutschland wird es einfacher, nicht zu trinken. Vor allem in der Großstadt, in multikulturellen oder akademischen Kreisen, reicht gewöhnlich eine einzige Aussage, dass man keinen Alkohol trinke, und schon wird es meist akzeptiert.

Entscheidend ist stets die individuelle Einstellung zum Thema. Präsentiert man den Fakt, als wäre man sich selbst noch nicht ganz sicher und würde sich dafür etwas schämen, ist der Diskussionsspielraum natürlich offen. Zeigt man sich aber von seiner Abstinenz und den Gründen dafür überzeugt, hat man in der Regel leichtes Spiel.

Für den praktischen Umgang mit dieser Tugendregel gilt, dass ein generelles Desinteresse an Alkohol ausreichend ist. Allerdings kommen bei gewissenhafter Praxis von Zeit zu Zeit Fragen zu Grenzfällen auf. Darf man alkoholhaltige Pralinen essen? Darf man Alkohol zum Kochen und Backen verwenden? Was ist mit

alkoholhaltigem Hustensaft oder Mundwasser? Oder nur mit vergorenem Fruchtsaft?

Mönche und Nonnen begehen bereits einen Verstoß, wenn sie einen Tropfen Alkohol konsumieren, selbst wenn es nicht absichtlich ist. Obwohl das ziemlich streng ist, fällt das entsprechende Strafmaß erstaunlich gering aus.

Ein guter Standard für buddhistische Laien, die mit dieser Regel leben, ist der eines trockenen Alkoholikers. Dies sollte nicht nur für Alkohol, sondern auch für alle anderen Substanzen gelten, die die gewohnte Wahrnehmung verändern und die Stimmung auf eine Art beeinflussen, die aus nüchterner Perspektive befremdlich wirken würde.

Allerdings sollte man sich in bestimmten Grenzfällen auch nicht zu schnell zu Kritik hinreißen lassen. Oft ist unsere Wahrnehmung da einfach zu begrenzt, und auch unberechtigte Kritik kann negative kammische Konsequenzen haben (A 4.264 ff).

6. Enthalten vom Essen zur „unrechten Zeit“

„Zeitlebens nehmen Heilige nur zu einer Tageszeit Speise zu sich, bleiben des Nachts nüchtern, enthalten sich des Essens zur Unzeit. Und auch ich nehme heute, diesen Tag und diese Nacht, nur zu einer Tageszeit Speise zu mir, bleibe des Nachts nüchtern, enthalte mich des Essens zur Unzeit. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgen.“ (A 3.71)

Mit der sechsten Tugendregel des Uposatha verlassen wir den Bereich der für Laien lebenslang geltenden Festlegungen und begeben uns in den Bereich der Entsagung von der Sinnlichkeit. Die nach dem Zölibat zweite entsagende Tugendregel ist die vom Enthalten vom Essen zur unrechten Zeit.

Die „rechte“ Zeit reicht vom Morgengrauen bis zum Höchststand der Sonne am Mittag. So wie sich die Sonnenscheindauer im Laufe eines Jahres verändert, so verändert sich auch der Zeitraum, in dem man während des Uposatha Nahrung zu sich nehmen darf. Die längsten Tage sind bekanntlich im Juni, die kürzesten im Dezember. Als Maß für das Morgengrauen ist es günstig, die nautische Dämmerung anzunehmen. Da diese in einer Stadt nicht immer eindeutig wahrnehmbar ist, bietet es sich an, diese genau in Erfahrung zu bringen. Alternativ kann man aber auch warten, bis es richtig hell ist.

Den Sonnenhöchststand mit dem bloßen Auge zu bestimmen ist allerdings schwierig, deshalb bietet es sich an, die genauen Zeitpunkte nachzuschauen oder sich eine entsprechende App herunterzuladen. Zur Sommersonnenwende am 21.06. ist der

längste Tag des Jahres, zur Wintersonnenwende am 21.12. der kürzeste. Am längsten Tag kann man von 02:29 bis 13:07 essen, am kürzesten hingegen nur von 06:48 bis 12:04.

Der Buddha selbst aß nur einmal am Tag und empfahl auch seinen Mönchen, nur einmal am Tag zu essen.

"Ihr Bhikkhus, ich esse nur einmal am Tag. Indem ich so verfare, bin ich frei von Krankheit und Unbehagen, und ich erfreue mich der Gesundheit, Stärke und eines leichten Lebens. Kommt, ihr Bhikkhus, esst nur einmal am Tag. Indem ihr so verfahrt, werdet auch ihr von Krankheit und Unbehagen frei sein, und ihr werdet euch der Gesundheit, Stärke und eines leichten Lebens erfreuen." (M 65)

Gegen diese zunächst als Vorschlag präsentierte Einschränkung gab es zu Beginn einigen Widerstand im Orden. Nachvollziehbar, denn bis dahin durften die Mönche dreimal am Tag auf Almosengang gehen. Und es ist immer schwerer, etwas aufzugeben, was bislang erlaubt war.

Vorgebrachte Gründe für den Widerstand waren Sorgen und Ängste (M 65) und der Umstand, dass sich gewisse Mönche auch mit drei Mahlzeiten pro Tag gesund und munter fühlten (M 70). Baddhali, dem Mönch aus M 65, erlaubte der Buddha, sein Essen auf zwei Mahlzeiten aufzuteilen, um seine Sorgen und Ängste zu vermindern. Von dieser Erlaubnis machen auch heute noch viele Mönche, Nonnen und buddhistische Laien Gebrauch.

Von allen Gründen, die der Buddha möglicherweise hätte vorbringen können, suchte er sich einen gesundheitlichen aus. Möglicherweise wollte er damit den Sorgen und Ängsten vieler Menschen zuvorkommen. Die allgemeine Anschauung, man müsse regelmäßig essen und könne nicht fasten, ist bis heute weit verbreitet. Häufig ist

diese Regel sogar der ausschlaggebende Grund, den Uposatha nicht zu halten. Meistens wird dann ein sehr spezielles gesundheitliches Anliegen vorgebracht, warum man das persönlich einfach nicht umsetzen könne.

Objektiv betrachtet sind wahre gesundheitliche Einschränkungen, wie zum Beispiel ein Diabetes Typ 1 oder andere Zustände, die zu Unterzuckerungen führen könnten, extrem selten. Aber selbst dann könnte man sich mit erlaubten zuckerhaltigen Getränken quasi über Wasser halten.

Die Wahrheit ist eher, dass der Großteil der Menschen auf sein Abendessen nicht verzichten möchte.

Am Uposatha möchten wir für einen Tag Mönch beziehungsweise Nonne spielen. Wir möchten Einfachheit in unser Leben bringen und uns vorübergehend von gewöhnlich im Überfluss genossener Sinnlichkeit entsagen. Essen hat im Leben der meisten Menschen einen Löwenanteil an dieser Sinnlichkeit. Davon zu entsagen bringt Ruhe in den Tag und schafft Zeit und mentale Freiräume für die spirituelle Praxis.

Allerdings sollte man es nicht so machen wie der Praktizierende des „Hirten-Uposatha“ (A 3.71), das heißt, den ganzen Abend schon darüber nachzudenken, was man am nächsten Tag alles Schönes zu sich nehmen möchte. Eine Hilfe ist, sich zu seiner Mahlzeit ausreichend satt zu essen. Erfahrungsgemäß kommt es bei ausreichender Kalorienaufnahme und demnach fehlenden Hunger kaum oder gar nicht zu Essensphantasien.

Wenn auch die spirituellen Vorteile des Einmal-am-Tag-Essens überwiegen, gibt es überdies positive gesundheitliche Aspekte. Dem Magen-Darm-Trakt, der Leber, der Bauchspeicheldrüse und dem Immunsystem einfach mal ein paar wohlverdiente Stunden Pause zu gönnen, schadet niemandem. Die gesundheitsfördernde Wirkung

von intermittierendem Fasten ist heute vielfach wissenschaftlich belegt.

Wahrscheinlich mehr als bei allen anderen Tugendregeln kommt es darauf an, es einfach auszuprobieren, um dann zu erfahren, wie es von Woche zu Woche leichter fällt.

Der buddhistische Orden schaffte es jedenfalls, auf diese Weise 2.600 Jahre zu überleben. Entsprechend sollte es jedem anderen von uns ebenfalls eine Weile gelingen.

7. Enthalten von Vergnügen und Unterhaltung

„Zeitnehmens meiden Heilige Tanz, Gesang, Musik sowie den Besuch von Schaustellungen, den Gebrauch von Blumen, Wohlgerüchen, Salben, Schmuck und Schönheitsmitteln. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, Tanz, Gesang, Musik sowie den Besuch von Schaustellungen, den Gebrauch von Blumen, Wohlgerüchen, Salben, Schmuck und Schönheitsmitteln. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgen.“ (A 3.71)

Die sinnlichen Objekte, denen der Praktizierende nach dieser Regel entsagen soll, lassen sich relativ eindeutig in zwei Gruppen unterteilen.

Da in jeder der beiden Gruppen mehrere sinnliche Objekte zusammengefasst sind, drängt sich die Frage nach deren Gemeinsamkeiten auf. In der ersten Gruppe geht es um vergnügliche Aktivitäten und geistige Genüsse, in der zweiten um die Verschönerung des Körpers. Interessanterweise sind die beiden Gruppen in den Regeln für buddhistische Novizen in zwei Normen unterteilt. Was mag wohl der Grund dafür sein, dass es diesen Unterschied für monastische Anwärter und Laien gibt?

Denkbar wäre, dass den beiden Gruppen bei einer Trennung in zwei Tugendregeln jeweils mehr Aufmerksamkeit zuteilwird. Dadurch erlangen diese beiden Sinnesentzüge eine bessere Trennschärfe. Diese Entsagungen werden ohnehin erst richtig relevant, wenn man sie dauerhaft oder gar lebenslang praktiziert. Da kann Sich-nie-wieder-die-Beine-rasieren tragischer sein als Nie-wieder-Musik-hören

oder umgekehrt. Auch mag es im Falle eines Verstoßes für den Lehrer sehr aufschlussreich sein, wo die größten Herausforderungen des Novizen liegen.

Im Rahmen des Uposatha führt die Entsagung von der ersten Gruppe zu einer Beruhigung des Geistes und schafft Freiräume für die spirituelle Praxis. Erst wenn alle anderen Kanäle der multimedialen Beschallung abgeschaltet sind, kann sich der Geist auf die Lehre des Buddha sowie Meditation und Kontemplation fokussieren.

Die zweite Gruppe dient primär der Vereinfachung des Tages und lenkt von der toxischen Identifikation mit dem eigenen Körper ab. Auch Mitpraktizierende sollen nicht aufgrund ihrer sexuellen Reize wahrgenommen werden, sondern der Tag soll dazu dienen, die edle Freundschaft zu pflegen. Es bietet sich an, an diesem Tag Kleidung zu tragen, die man an keinem anderen Tag der Woche trägt. Eine bereits vorbuddhistische Praxis in Asien ist das Tragen weißer Kleidung zu spirituellen Gelegenheiten. Komplette Weißkleidung zu sein, ist für die meisten von uns außergewöhnlich und kann nach etwas Eingewöhnung bereits beim Anziehen dieser „Uniform“ in einen anderen Geisteszustand versetzen.

Weiß heißt Uposatha und Uposatha heißt anders sein.

8. Enthalten von der Benutzung hoher und luxuriöser Betten

„Zeitnehmens meiden Heilige vornehme und üppige Lager, halten sich von vornehmen und üppigen Lagern fern. Eines niedrigen Lagers bedienen sie sich, sei es eine Pritsche oder ein Strohlager. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, vornehme und üppige Lager, halte mich von vornehmen und üppigen Lagern fern. Eines niedrigen Lagers bediene ich mich, sei es eine Pritsche oder ein Strohlager. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgen.“ (A 3.71)

Wohlhabende höherer Kasten hatten zu Zeiten des Buddha die Angewohnheit, sich nach dem Essen auf luxuriösen Ruhelagern auszuruhen. Diese Ruhelager galten offenbar als Statussymbol. Eine Beschreibung dessen, was die Brahmanen damals für üppige Lager hielten, findet sich in A 3.64.

„Was es da, Herr Gotama, an erhabenen, vornehmen Ruhelagern gibt, wie einen Lehnstuhl, ein Sofa, eine Ziegenhaardecke, eine bunte Decke, eine weißwollene gewebte Decke, eine blumendurchwirkte Decke, eine Wollmatratze, eine Wolldecke mit Tierornamenten, eine an beiden Enden gefranste Wolldecke, eine an einem Ende gefranste Wolldecke, eine mit Edelsteinen besetzte Seidendecke, ein seidenes Tuch, einen wollenen Teppich, eine mit Elefanten, Pferden oder Wagen bestickte Decke, ein Antilopenfell, eine Decke aus feinstem Antilopenfell mit einem Überzug, purpurne Kissen für beide Bettenden - erhält wohl der Herr Gotama derartige

erhabene, vornehme Ruhelager auf Wunsch, ohne Mühe, ohne Schwierigkeit?“

Dieses Räkeln und Fläzen nach dem Essen ist aber laut dem Buddha eine ernährende Bedingung für Mattheit und Müdigkeit (*thinamiddha*), die zu den fünf Hindernissen (*nivarana*) gehören.

„Es gibt Unlust, Lauheit, Räkeln, Gemütlichkeit nach dem Mahle, Schlaffheit des Gemütes. Was sich dabei an seichter Aufmerksamkeit ausbreitet, das ist die Nahrung, um eine noch nicht erschienene matte Müde erscheinen und eine erschienene weiter entfalten und reif werden zu lassen.“ (S46.51)

Durch Räkeln im Bett und Gemütlichkeit nach dem Essen wird man also nicht wacher und fitter, sondern eher matter und stumpfsinniger. Schlafen soll im buddhistischen Kontext eher als kurze Erfrischung des Geistes dienen und nicht als sinnliches Erlebnis genossen werden.

Der Buddha schlief nur vier Stunden, und auch seine Mönche sollten sich als Teil ihres Trainings in Wachsamkeit üben (z. B. M 39).

Da wir uns am Uposatha dem monastischen Leben annähern wollen, sollten wir auch unser Schlafverhalten etwas modulieren. Natürlich ist es eine immens schwierige Herausforderung, nur vier Stunden zu schlafen.

Jedoch kann man seinen Schlaf auch in kleinen Schritten weg von einem sinnlichen Erlebnis hin zu einer eher essentiellen Erholung verändern. Dazu gehört zunächst, auf einem flachen Lager und nicht wie gewohnt im gemütlichen Bett zu schlafen. Weiterhin sollte man - auch im Sinne der dritten Tugendregel – allein schlafen. Darüber hinaus sollte man nur so viel schlafen wie nötig und dann zeitig

aufstehen. Ein ungewohnter und möglicherweise unbequemerer Schlafplatz ist hierfür sehr förderlich. Allerdings gibt es auch Praktizierende, die das Schlafen auf dem Boden sehr schätzen und es als bequemer und erfrischender empfinden, als auf einer weichen Matratze zu liegen. Für den Rücken ist härter liegen häufig sogar besser.

Für die Benutzung von Stühlen und Sofas am Uposatha gibt es kein generelles Verbot. Solange man aufrecht an einem Tisch sitzt und beispielsweise schreibt oder liest, ist es kein Problem. Wenn man allerdings den halben Tag auf der Couch faulenz, wäre es eher abträglich.

Wie mit den anderen Tugendregeln ist es sicher ratsam, etwas zu penibel zu sein und den Tag überwiegend auf dem Boden sitzend zu verbringen. Nicht, da es verboten wäre, an einem Tisch zu sitzen, sondern weil es eine veränderte Wahrnehmung produziert, die den Uposatha eindeutig vom Rest der Woche abgrenzt.

Diese letzte Tugendregel ist eine einfache und erfrischende Entsagungspraxis, die mit verhältnismäßig wenig Anstrengung das Achterset komplett macht.

„In dieser Weise befolgt, bringt der Fasttag der acht Entschlüsse hohen Lohn, hohen Segen, ist mächtig an Würde und Größe.“ (A 8.44)

Rätselhafte Vollmond-Effekte

Der Buddha wurde am Vollmondtag des Monats Mai geboren, erlangte Erleuchtung und starb. Seine erste Lehrrede hielt er am Vollmondtag im Juli. Dieser Tag läutet auch heute noch den Beginn des buddhistischen Regenzeit-Retreats ein. Die Regenzeit endet drei Monate später mit einer formalen Einladung zur Ermahnung – ebenfalls an einem Vollmondtag.

Auch das spontane Treffen der 1.250 Arahants für die Ovada-Patimokkha ereignete sich an einem Vollmondtag, diesmal im März. Und trotz aller noch so großen anschaulichen Unterschiede waren sich die Wanderer und Asketen Indiens einig, dass der wöchentliche spirituelle Tag der Laien auf die Vollmondtage fallen sollte.

Es gibt eine Reihe pseudowissenschaftlicher Theorien über den Einfluss des Mondes auf unsere Stimmung. In den letzten dreißig Jahren wurden zahlreiche Studien durchgeführt, die solche populären Annahmen über die Macht des Mondes prüfen sollten. Die Ergebnisse dieser Studien sind allerdings nicht eindeutig. Im Jahr 2000 erschienen gleich zwei Studien in derselben Ausgabe des British Medical Journals, welche die Anzahl von medizinisch versorgten Hundebissen zum Vollmond untersuchten. In der englischen Studie gab es mehr Bisse, in der australischen Studie hingegen weniger.

Die Effekte in diesen Studien sind typischerweise gering, und sogar die wenigen werden später häufig widerlegt. So nahm man beispielsweise an, dass es in Vollmondnächten häufiger zu epileptischen Anfällen komme. Nachdem man diesen Effekt allerdings unter Berücksichtigung von Bewölkung korrigiert hatte,

stellte sich heraus, dass dies an dem zusätzlichen Licht lag und damit nur ein indirekter Effekt des Mondes war. Ebenso wurde der Einfluss auf die Körperflüssigkeiten des Menschen widerlegt.

Im Buddhismus ist der Stand des Mondes jedenfalls nicht als verheißungsvoller Faktor für bedeutende Ereignisse erwähnt. Eher scheint es zu sein, dass je mehr sich Buddhisten auf die Macht des Mondes, die inhärenten Kräfte spezifischer Chants, Zeremonien und Buddha-Darstellungen stützen, desto weniger wird die wahre Lehre in dieser Umgebung erhalten.

Selbst wenn es theoretisch möglich wäre, dass der Mond irgendeinen Effekt auf bestimmte Personen hat, könnte man dies natürlich auch von vielen anderen Dingen sagen, wie zum Beispiel dem Wetter, dem Wochentag, der letzten Mahlzeit oder hormonellen und jahreszeitlichen Schwankungen. Alle diese potentiellen Einflüsse sind allerdings verglichen mit der Macht der Gedanken oder des eigenen Willens vernichtend gering. Je ausschlaggebender externe Faktoren für die eigene mentale Anstrengung werden, desto mehr geht die Bedeutung der wahrhaft wichtigen Dinge verloren. In der Konsequenz wird die rechte Anstrengung vermindert oder gar verhindert, und schlechte Entscheidungen werden durch die jeweiligen externen Faktoren entschuldigt.

Warum geschahen beziehungsweise geschehen dennoch so viele relevante Ereignisse im Leben des Buddha und seines Ordens ausgerechnet an Vollmondtagen?

Buddhas sind aufgrund ihres Kammass derart konzipiert, dass sie andere Wesen überzeugen können. Fast alle Konditionierungen eines Buddha laufen darauf hinaus, sehr schnell Vertrauen zu erzeugen.

Ein detailliertes Beispiel dafür, wie dies den Geist von Menschen beeinflusst, finden wir in M 95. Dort überlegen sich Brahmanen, die

sich für die höchste Kaste halten, ob es für sie standesgemäß sei, den Buddha aufzusuchen. Die Liste enthält zwar überwiegend oberflächliche Charakteristika des Buddha, aber sie erlaubt den Brahmanen, ihn im Rahmen ihres sozialen Kontextes zu besuchen und seine Lehre zu hören. Dass Geburt und Erleuchtung des Buddha auf einen Vollmond im Mai fielen, ist wahrscheinlich ein ähnlich legitimierender Faktor.

Bei wichtigen Tagen der Ordenskultur ist es wohl lediglich so, dass Vollmondtage die offensichtlichsten und prominentesten im Kalender sind. Wahrscheinlich wurde ähnlich pragmatisch vorgegangen wie bei der Festlegung von gesetzlichen Feiertagen oder gegenwärtigen Wahltagen.

In Zeiten ohne Lichtverschmutzung nahm mit Sicherheit jeder den bevorstehenden Vollmond wahr. Ein praktischer Grund, um große Versammlungen auf diesen Tag zu legen. Ohne elektrisches Licht war in diesen Nächten zudem unter Vollmondlicht wesentlich einfacher zu navigieren.

Verschiedene Arten von Wochen

Unsere aktuelle Sieben-Tage-Woche hat ihren Ursprung mindestens in babylonischen Zeiten, wenn nicht sogar noch früher. Einige Quellen geben an, dass diese Woche erstmals 2.350 Jahre vor Christus Erwähnung findet und auf einen König namens Sargon der Erste von Akkad zurückgeht. Andere besagen, dass diese Wochen mit einer längeren Woche am Ende jeden Mondmonats kompensiert wurden und dass die Juden die ersten waren, die eine durchgängige Sieben-Tage-Woche installierten.

Nicht nur das System der Mondmonate, sondern auch die russische Ordnung mit Fünf- und Sechs-Tagesrhythmen der 1930er Jahre und die Acht-Tage-Methode der Etrusker und späteren Römer hatte sich gegen das System der sieben Tage nicht durchsetzen können.

Eine Theorie besagt, dass der Grund dafür die sieben sichtbaren Planeten waren, nach denen noch heute international die meisten Wochentage benannt sind. Bereits sehr früh wurde festgestellt, dass sich diese Planeten anders verhielten als andere, und so wurden sie zu Göttern erhoben. Zu deren Ehren wurde der Mondzyklus bedeutungsvollerweise in vier Bereiche aufgeteilt.

Dagegen konstatieren Kritiker, dass es bis zu zehn Planeten gebe, und die Woche deshalb entsprechend zehn Tage haben solle. Ein kurioser Kalender namens „Archetyp Kalender“ beinhaltet tatsächlich eine Zehn-Tage-Woche.

Andere glauben, dass die Zahl sieben inhärent heilig oder sonst irgendwie unausweichlich mit der menschlichen Wahrnehmung verknüpft sei.

Mögen sie alle ihren Frieden finden!

Denn aus buddhistischer Sicht ist dies alles vollkommen irrelevant. Was auch immer die Weisheit hinter der Kalenderwoche sein mag, fast alle Menschen in der modernen Welt haben entweder den Samstag und den Sonntag frei oder sie arbeiten in Schichten, wodurch sich ihre freien Tage ändern.

Häufig wird gefragt, ob einer der freien Tage der Woche für das Halten der Tugendregeln genutzt werden könne. Um sicher zu gehen, praktizieren manche Leute auf symbolische Art an den Montagen, reservieren sich aber ihre freien Tage für eine intensivere Praxis.

Wichtig ist allein, dass jeder Tag, gar jede Stunde, die mit der Entwicklung des Edlen Achtfachen Pfades verbracht wird, eine sinnvolle Zeit bedeutet.

Nach Buddha ist Kamma Absicht (A 6.63).

Niemand muss befürchten, dass er ein minderwertiges Produkt für seine Bemühungen bekommt, weil er sich nicht an irgendein kulturelles Format oder eine magische Zahl für seinen Uposatha hält. Gelegentlich können jedoch solche kulturellen Formate durchaus nützlich sein. So kann ein nahegelegenes Kloster oder eine Gruppe von Mitpraktizierenden hilfreiche Unterstützung für die eigene Motivation bieten. In diesem Fall lohnt es sich, diese Unterstützung probeweise anzunehmen und zu schauen, ob und wie gut diese die eigene Praxis verbessert.

Manchmal kann diese augenscheinliche Unterstützung allerdings auch von der Praxis ablenken. Reines Vertrauen ist für diese Abwägungen meist weniger von Nutzen als eine gute Mischung aus Vertrauen und Weisheit, die aufmerksam die Vor- und Nachteile verschiedener Formate prüft.

Am Ende zählt dann sowieso nur die Quantität und Qualität angesammelter heilsamer Geisteszustände.

Verschiedene Retreats

Ein nächster wesentlicher Aspekt ist, ob ein Sieben- oder Zehn-Tage-Retreat genauso gut oder sogar besser wäre als die wöchentlich eintägige Praxis des Uposatha. Verschiedene Menschen mögen diesbezüglich verschiedene Präferenzen in unterschiedlichen Phasen ihres Lebens haben. Dies sollte auf jeden Fall respektiert werden. Allerdings können die Effekte eines Retreats gegenüber der wöchentlichen Praxis sehr verschieden sein.

Ein Retreat ist mit einem Laborversuch vergleichbar, die Teilnehmer sind von ihrer alltäglichen Umgebung abgeschnitten, was einen ungewöhnlich starken Fokus mit außergewöhnlich starker Anstrengung produziert. Hingegen dient ein Uposatha mehr der Ruhe und Reflexion, wobei der eigene Fokus lediglich verschoben wird.

Wenn diese unterschiedlichen Schwerpunkte von Person zu Person variieren mögen, ist es im Allgemeinen doch besser, beide Praktiken losgelöst voneinander zu betrachten. Typischerweise kommt es an einem Uposatha nicht zu spektakulären Durchbrüchen, wie sie von Retreats bekannt sind. Deshalb könnte eine sinngleiche Betrachtungsweise falsche Erwartungen wecken und enttäuschen. Die Kraft des Uposatha ist vielmehr, dass man mit einem ruhigen, mit der Zeit anwachsenden Effekt rechnen kann.

Für die meisten Praktizierenden wären ein oder zwei einwöchige Retreats pro Jahr über einen Zeitraum von zehn oder zwanzig Jahren bereits eine beträchtliche Leistung. Entsprechend wenige Praktizierende schaffen dies tatsächlich.

Demgegenüber steht ein Tag pro Woche, an dem der Uposatha gehalten wird. So würde man auf zweiundfünfzig Retreat-Tage pro

Jahr kommen und dazu eine Menge Zeit und Geld für die Reisen zu Retreat-Zentren einsparen. Ein nicht unwesentlicher Faktor, der die Ausbildung heilsamer Angewohnheiten erleichtert.

In dieser Routine entfaltet sich die wahre Kraft des Uposatha. Jemand, der die Tugendregeln auf diese Weise zwanzig Jahre hält, akkumuliert nahezu drei Jahre Praxis im monastischen Lebensstil. Selbst wenn dies der einzige Tag der Woche wäre, an dem sich der Praktizierende mit Lehrreden beschäftigt, hätte er über diesen Zeitraum ohne größere Anstrengung alles, was der Buddha gesagt hat, einmal persönlich gelesen.

Aber was kann man machen, wenn der eigene Lebensstil diese Regelmäßigkeit oder das entsprechende Format nicht hergibt, aber man trotzdem jede Woche etwas tun möchte? Oder was bedeutet es, wenn es schwierig wird, die acht Tugendregeln zu halten und gleichzeitig seinen anderen Verpflichtungen nachzukommen?

Die Antwort darauf ist eine sehr einfache: Jeder tut, was er tun kann. Viele Verdienste gehen verloren, weil die Leute zu perfektionistisch denken und es dann lieber ganz sein lassen. Eine Alles-oder-Nichts-Einstellung ist nicht gerade hilfreich, wenn man Angewohnheiten ausbilden möchte, die am Ende in Fleisch und Blut übergehen sollen. Gleichzeitig ist es gut, das Optimum immer im Auge zu behalten und dabei auf kreative Weise eine eigene Idealvorstellung zu entwickeln. Gut entwickelte Visionen haben die Eigenschaft, sich selbst Raum zu verschaffen, ebenso wie Hunger dafür sorgt, dass wir sensibel auf die Verfügbarkeit von Essbaren reagieren und uns keine Chance zur Nahrungsaufnahme entgehen lassen. Übrigens sollen Leistungssportler diese Fähigkeit zur Vision besonders perfekt ausgebildet haben. Häufig verbringen sie genauso viel Zeit mit der Visualisierung ihrer gewünschten Leistung und deren mentaler Korrektur wie mit dem eigentlichen körperlichen Training.

Design-Optionen

Der Uposatha ist eine Spielwiese nahezu unbegrenzter Kreativität. Zwar sind einige grundlegende Parameter und Rhythmen festgelegt, aber die Freiheit für kreative Spielarten innerhalb eines durchschnittlichen Laienlebens ist schier unendlich.

Einige Praktizierende mögen den Uposatha gerne innerhalb einer Gruppe begehen, andere hingegen bevorzugen das Alleinsein. Einige präferieren ein ritualisiertes und standardisiertes Format, andere mögen es eher minimalistisch. Manchem mag es erstrebenswert sein, so dicht wie möglich am Original zu bleiben, andere wollen das Format möglichst abwechslungsreich gestalten.

Unterschiede kann es auch in der Präferenz von formaler Meditation, Dhamma-Studium und der Balance zwischen beiden geben. Im Folgenden werden Variationsmöglichkeiten aufgezeigt, mit denen der Praktizierende experimentieren kann.

Wenn man sich allerdings sein eigenes Setting zusammenstellt, sollte man ein paar Faktoren nicht aus dem Auge verlieren.

Es ist durchaus hilfreich, Spaß am Halten des Uposatha zu haben. In England gehen sechzehn von tausend Katholiken am Sonntag in die Kirche. Die treulosen Protestanten bewegen gerade einmal vier von tausend Schäfchen dazu, am Sonntag das Haus des Vaters aufzusuchen. Aber: Es sind sicherlich auch nicht viel mehr Buddhisten, die den Uposatha halten. Schätzungsweise wären wir mit einem von Tausend, weltweit gesehen, schon ziemlich gut.

Was ist der Grund, warum die Menschen so wenig Lust auf eine wöchentliche reguläre Praxis haben? Sehr wahrscheinlich fehlt der Spaßfaktor. Die Herausforderung besteht darin, die Praktiken auf eine heilsame Art und Weise so kurzweilig wie möglich zu gestalten.

Der Zar, der die russisch-orthodoxe Kirche für sein Volk wählte, tat dies nicht wegen ihrer spezifischen Auslegung problematischer Lehrinhalte. Das verantwortliche Konsortium, das verschiedene mögliche Glaubensrichtungen untersuchen sollte, achtete auf die sinnliche Qualität der Gottesdienste. Die russisch-orthodoxe Kirche mit ihren schönen, elaborierten Veranstaltungen war darin kaum zu toppen, obwohl die Dauer von vier Stunden nicht gerade etwas für Zartbesaitete ist.

Hingegen verlor die protestantische Kirche in Mitteleuropa mit ihrer Strategie viele ihrer Anhänger.

Ein gutes kreatives Design des Uposatha sollte demnach darauf abzielen, ihn reizvoll für das spirituelle Feingefühl zu machen.

Wenn man Interesse daran hat, etwas zu kultivieren, ist es immer hilfreich, sich Hinweise bei anderen zu holen, die beim entsprechenden Thema über einen großen Erfahrungsschatz verfügen. Beispielsweise ist es von Vorteil, verschiedene Klöster oder Gruppen zu besuchen, um von deren Erfahrungen zu profitieren.

Das wohl elaborierteste Uposatha-Format findet man in Tan-Ajahn-Chah-Klöstern der Thai-Waldtradition. Tan Ajahn Chah, der die westliche buddhistische Welt wie kein anderer thailändischer Mönch beeinflusste, etablierte eine geniale Mischung altbewährter Formate und erweiterte sie zu einem großartigen zeitgemäßen Produkt.

In Wat Pah Nana Chat, dem ersten sogenannten Ajahn-Chah-Kloster für westliche Mönche, kleiden sich die Laien entweder in Weiß oder in einer Mischung aus Weiß und Schwarz mit eigens für den Uposatha entworfener Kleidung. Zwischen sechs bis sieben Uhr morgens offerieren sie den Mönchen, die auf ihrem Almosengang an ihrem Haus vorbeikommen, deren Nahrungsmittel für den Tag.

Danach gehen sie ins Kloster, wo sie zunächst in der Küche helfen oder sich mit anderen Laien austauschen. Gegen acht Uhr wird den Mönchen ihr Essen offeriert. Danach nehmen die Laien ihre acht Tugendregeln von einem der Seniorenmönche. Dieser gibt im Anschluss noch einen dreißigminütigen Talk, während die Mönche vor ihrem langsam kaltwerdenden Mahl sitzen. Dann chanten die Laien für etwa eine halbe Stunde, während die Mönche endlich speisen dürfen. Danach gehen die Laien in die Küche, um ihrerseits zu essen. Dies ist im Gegensatz zu dem stillen und eher steifen Format, in dem die Mönche speisen, ein durchaus sinnliches und soziales Vergnügen. Das Angebot an Gerichten ist üppig, und man kann sich mit Leuten austauschen, die man sonst die ganze Woche über nicht gesehen hat. Da die meisten Laien nicht vor den Mönchen essen und zu diesem Zeitpunkt bereits fünf oder sechs Stunden aktiv waren, sind sie dementsprechend hungrig. Nach der Mahlzeit geht einer der Seniorenmönche in die Küche und unterhält sich etwas informeller mit einigen Interessierten. Dies bietet den Laien die Möglichkeit, dem Mönch Fragen zu stellen.

Später gehen die Laien nach Hause oder zur Arbeit, einige bleiben jedoch und verbringen den gesamten Tag im Kloster. Manche von ihnen meditieren allein, andere beteiligen sich an Klosterarbeiten wie dem Reinigen der Küche oder dem Lichten von überwachsenen Waldwegen. Andere wiederum lesen, hören sich Tonaufnahmen an, lernen Chants auswendig oder diskutieren untereinander.

Zu bestimmten Zeiten im Jahr ist eine dreistündige Meditation während des Tages angesetzt, die verbindlich für Mönche ist. Dabei wird stündlich zwischen Sitz- und Gehmeditation gewechselt.

Am späten Nachmittag offerieren die Laien den Mönchen heiße Getränke. Manchmal gehen die Laien danach in die Sauna. Um

sieben Uhr wird für eine weitere Stunde meditiert und danach für eine Stunde gechantet.

Viele der Laien, die das Kloster nach dem Essen verlassen hatten, kehren für die beliebten Abendversammlungen zurück. Zwischen neun und zehn Uhr abends beginnt einer der Mönche einen langen Talk zu geben, der oft erst gegen Mitternacht endet. Manche Talks gehen sogar bis drei oder vier Uhr morgens, sie können sehr unterhaltsam sein, vor allem wenn es sich um interaktiven Austausch mit den Zuhörern handelt.

Aber auch tiefgreifende Analysen dhammischer Themen stehen auf dem Programm. Die Leute kommen und gehen, wie sie mögen, hören zu oder meditieren – einige sitzend, andere außerhalb der Sala gehend. Etwa gegen Mitternacht gibt es einen weiteren koffein- und zuckerhaltigen Drink, mit dem sich die Nacht besser durchhalten lässt. Einige der Laien ruhen sich etwas aus, andere meditieren mit Mönchen gemeinsam die ganze Nacht oder praktizieren irgendwo allein die Gehmeditation.

Um drei Uhr morgens läutet die Glocke eine einstündige Morgenmeditation und ein weiteres Chanting ein. Anschließend folgt ein kurzer formaler Abschluss des Uposatha, nachdem die meisten Laien nach Hause gehen. Doch selbst danach bleiben noch welche vor Ort, um bei der nächsten Vorbereitung des Essens für die Mönche zu helfen.

Im Laufe des Jahres kommen manchmal interessante und berühmte Gäste zu Besuch ins Kloster, um Talks zu halten. In diesen Nächten geben auch eine Reihe von Mönchen, einer nach dem anderen, bis zum Morgengrauen kürzere Talks. Es gibt Nächte, in denen sich die Mönche überhaupt nicht zum Schlafen hinlegen, jedoch frei sind in der Entscheidung, wo sie ihre Zeit verbringen möchten. Dann gibt es

Zeiten, zu denen niemand die Meditationshalle verlassen soll, um die Gruppen-Praxis zu fördern.

Es scheint egal, welches dieser Formate gerade aktuell ist, die Praktizierenden fühlen sich üblicherweise gefordert, unterhalten und ausgebildet. Und am Ende teilen sie die Empfindung, etwas Substantielles geleistet zu haben. Wenn das Programm auch recht streng wirkt und dabei Müdigkeit, Erschöpfung oder Hunger entstehen, ist es dennoch nicht harsch und nicht pingelig, zumindest nicht für die Laien. Es bietet stets genügend Raum, in dem sich unterschiedliche Charaktere entfalten können.

Andere Zweigklöster werden sich bis auf kleine individuelle Variationen an dieses Format halten. So bedarf es keiner großen Umgewöhnung, wenn man innerhalb der Thai-Waldtradition von einem Kloster zu einem anderen wechselt.

Dies ist ein Format, das zeigt, was ein großer Meister mit der Institution des Uposatha entwickeln kann. Darüber hinaus gibt es noch viele andere Spielarten.

Die Lektion, die wir von der russisch-orthodoxen Kirche oder auch von Tan Ajahn Chah lernen, ist, dass ein gutes Produkt anspruchsvoll und anstrengend sein sollte. Allein die acht Tugendregeln an einem Tag zu halten ist noch keine ultimative Leistung. Man könnte bis neun Uhr schlafen, gemütlich bis mittags essen, nachmittags wieder schlafen und am Abend ein heißes Bad nehmen, während man mit ein paar Freunden telefoniert, ohne gegen eine einzige Regel verstoßen zu haben.

Um sich tatsächlich etwas Selbstachtung zu erarbeiten, sollte man besser etwas tun, womit man sich selber beeindrucken könnte. Es sollte etwas sein, das außerhalb der eigenen Komfortzone liegt. Etwas, das zunächst ein bisschen erschreckend oder schwierig klingt.

Jeder Mensch, der jemals ein Fitnessprogramm für sich selbst aufgesetzt hat, kennt dieses Prinzip. Regelmäßig joggen zu gehen, das scheint in der Theorie eine großartige Idee zu sein. Aber wenn es dann regnet oder einen die Müdigkeit quält, ist man um gute Ausreden nie verlegen. Ringt man sich allerdings durch, egal wie mies das Wetter oder die eigene Verfassung ist, überkommt einen jedes einzelne Mal ein Hochgefühl, das zu solch innerer Befriedigung führt, so dass man nicht einmal dazu neigt, sich mit der eigenen Leistung vor anderen profilieren zu wollen.

Als Buddhist hat man eine hervorragende Art, sich bezüglich seiner Praxis einzuschätzen. Ähnlich wie bei den Meditationsobjekten, die bereits für den Uposatha beschrieben wurden, kann man sich fragen, was wohl der Buddha von dem eigenen Uposatha gehalten hätte. Er war jedenfalls nicht begeistert von den Sakyern in A 10.46, die den Uposatha nur gelegentlich hielten.

Natürlich kann niemand beurteilen, was der Buddha wirklich gut finden würde oder nicht. Was wir aber wissen, ist, dass eine Begegnung mit einem Buddha eine tiefgreifende und transformierende Inspiration ist, die zu einer Neuausrichtung von Bedeutendem und Nützlichem führt. Jeder, der den Buddha, den wir aus den Lehrreden kennen, zum Leben erwecken kann, hat ein Werkzeug von unschätzbarem Wert, mit dem er seinen Uposatha gestalten kann.

Je unterschiedlicher dieser Tag vom normalen Leben oder einem normalen freien Tag ist, desto besser. Menschen brauchen einen freien Tag pro Woche, an dem sie ihre gewohnte Routine unterbrechen. Schon allein die Abwechslung von Arbeit und Beruf, den sich ewig wiederholenden Abläufen, wirkt erfrischend.

In einem Experiment durften die Arbeiter in einer Fabrik häufiger Pausen machen als gewöhnlich. Dadurch stieg die Produktivität. Als

man die Häufigkeit der Pausen wieder reduzierte, stieg die Produktivität jedoch weiter an. Der Schluss aus diesem Experiment ist, dass allein Abwechslung Menschen gut tut.

Die Konsequenz braucht aber nicht lauten, dass man zwangsläufig seine gewohnte Umgebung verlassen muss. Einige Asiaten haben einen festen Ort zum Meditieren und Chanten auf ihrem Grundstück oder einen eigens dafür designierten Raum innerhalb des Hauses.

Der bekannte deutsche Buddhist Dr. Hellmuth Hecker hatte eine kleine Laube außerhalb seiner Heimatstadt Hamburg, die er zum Halten seiner Uposathas aufsuchte. Aber auch wenn man nur einen Raum innerhalb der eigenen vier Wände während des Uposatha anders dekoriert, kann man die eigene Wahrnehmung stark beeinflussen. Besonders hilfreich ist es, wenn die Umgebung für den Uposatha auf eine einfache, spirituelle Weise attraktiv ist.

Im ursprünglichen Buddhismus gab es kaum Rituale. Wir haben nicht einmal Hinweise darauf, dass zu Zeiten des Buddha gechantet wurde. Dennoch kann es hilfreich sein, sich mit bestimmten Formaten in die gewünschte spirituelle Stimmung zu versetzen.

Wenn jemand beispielsweise am Morgen des Uposatha immer die acht Regeln von einem Mönch nimmt, werden die Klänge, Rhythmen und anderen sinnlichen Wahrnehmungen dieser Gelegenheiten bald starke Assoziationen mit spirituellen Erfahrungen und Empfindungen ausbilden. Das ist auch der Grund, warum so viele Menschen Mönche, Kirchen oder Weihnachten mögen. Sie sind Auslöser angenehmer Wahrnehmungen, die irgendwann in unser Unterbewusstsein konditioniert wurden.

Top-Performer vieler Bereiche haben routinierte Mittel und Wege, sich in optimale Geisteszustände zu versetzen. Dies können unscheinbare Dinge sein, wie zum Beispiel beim Tennisspieler ein bestimmtes Trippeln des Balls vor einem Aufschlag. Manchmal

können dies aber auch ausgefeilte Abläufe sein, die bis zu einer Stunde dauern. Dabei kommt es nicht wirklich darauf an, was der eigentliche Inhalt der Routine ist.

Allerdings ist es einfacher für den Geist, wenn es offensichtlich mit dem verbunden ist, was man erreichen will. Diese Rituale sollten möglichst rein gehalten werden, das heißt ausschließlich mit positiver Energie aufgeladen werden.

Ein weiterer Faktor, der die Wahrnehmung des Uposatha mit der Energie eines willkommenen Rückzugs auflädt, ist Wiederholung. Wie der dänische Philosoph und Theologe Søren Kierkegaard schreibt:

“Wer auch immer nicht sieht, dass Leben Wiederholung ist, hat ein Urteil über sich gefällt. Er verdient kein besseres Schicksal als das, was ihn ereilen wird, nämlich verloren zu sein. Hoffnung ist eine verlockende Frucht, die nicht befriedigt, Erinnerung ist ein armseliger Hungerlohn, der nicht befriedigt, aber Wiederholung ist des Lebens täglich Brot, das befriedigt und segnet. Wenn einer die Welt umrundet, wird man sehen, ob er den Mut hat zu akzeptieren, dass Leben Wiederholung ist. Wer auch immer Wiederholung sucht, findet sich im Besitz eines Pathos, das ernsthaft und reif ist.“

Die Macht der Wiederholung ist für die Ausgestaltung des eigenen Uposatha immens wichtig. Viele Methoden unterstützen die Gewohnheitsbildung. Eine davon ist, sich sinnvolle Vorsätze zu machen. Die Tage zu zählen und zu protokollieren sowie mittel- und langfristige Ziele festzulegen, das können weitere Methoden sein. Auch Gruppendruck positiv für sich zu verwerten kann manchmal hilfreich sein.

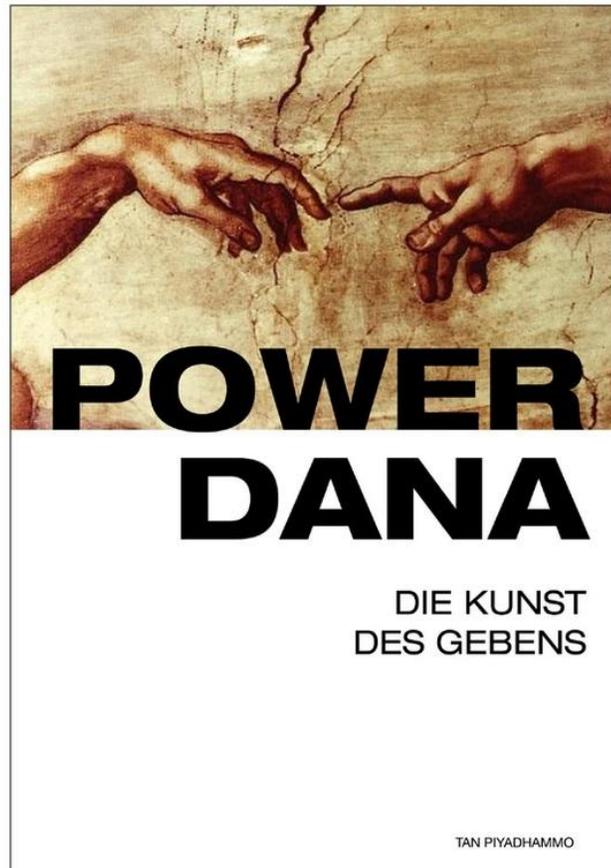
Jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben und Abneigungen. Genauso haben die meisten Menschen bereits Erfahrungen mit erfolgreich gemeisterten Dingen. Was zählt, sind Effekte.

Am Anfang scheint es etwas schwierig. Nachdem man angefangen hat, betrifft dies eine relativ kurze Zeitspanne. Nach ein oder zwei Jahren gewissenhafter Praxis fällt einem die Regelmäßigkeit deutlich leichter.

Greift die Gewohnheitsbildung, fühlt man sich einfach nicht mehr gut ohne seinen Uposatha. Ehrlich gesagt, kann man sich dann kaum noch wirklich etwas Besseres als dessen Praxis vorstellen.

In dieser Reihe vom gleichen Autor erschienen:

POWER DANA – Die Kunst des Gebens



© 2016 – eBook – 190 Seiten

Rezension auf amazon.de: „Der Macht der Großherzigkeit wird leider im gegenwärtigen Verkaufsbuddhismus kaum noch Beachtung geschenkt. So ist jede Stimme, die sie wieder in Erinnerung bringt, nötig und willkommen. Lesen – Reflektieren – Umsetzen! (zitiert nach: M. Wiesberger)